

BRUSTZENTRUM ZÜRICH WEST

# Workshops Breast Care Yoga

spitalimmattal 



# Informationen zum Workshop

## Durchführungsdaten und Zeit:

- › Samstag, 10. Februar 2018
- › Samstag, 17. März 2018
- › Samstag, 14. April 2018
- › Samstag, 9. Juni 2018
- › Samstag, 14. Juli 2018
- › Samstag 11. August 2018
- › Samstag, 8. September 2018
- › Samstag, 10. November 2018
- › Samstag, 8. Dezember 2018

jeweils von 9.00 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Im Bühnensaal neben dem Haupteingang, Spital Limmattal. Die Räumlichkeiten für die letzten beiden Veranstaltungen werden noch bekannt gegeben.

**Teilnehmerinnen:** Der Workshop richtet sich an Brustkrebs-Patientinnen während und nach Brustkrebs-Behandlungen.

**Ausstattung:** Matten stellen wir für Sie vor Ort bereit. Bitte nehmen Sie ein eigenes Handtuch mit. Für Zwischenverpflegung und Getränke ist gesorgt.

**Programm:** Der Workshop beinhaltet Körper- und Atemübungen sowie Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation. Er bietet zudem Raum, sich gegenseitig auszutauschen und ist optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

**Kosten und Bezahlung:** Ein Workshop-Morgen kostet CHF 60.00. Bitte bezahlen Sie die Kosten in bar am Workshop.

**Anmeldung und Fragen:** Katharine Röthlisberger, unsere Breast Care Nurse, steht Ihnen bei Fragen rund um den Workshop gerne zur Verfügung und freut sich auf Ihre Anmeldung.  
[katharine.roethlisberger@spital-limmattal.ch](mailto:katharine.roethlisberger@spital-limmattal.ch)  
Telefon +41 44 736 85 49

# Yoga für Frauen mit Brustkrebs – Breast Care Yoga

Möchten Sie eine neue Art der Entspannung und des Wohlbefindens erleben? Dann ist Breast Care Yoga das Richtige für Sie. Im Namen des Brustzentrums Spital Limmattal lade ich Sie ein, an unserem Yoga-Workshop teilzunehmen. Basierend auf dem Stil des Yin Yoga wurde Breast Care Yoga speziell für Krebspatientinnen und deren Bedürfnisse entwickelt.

Regelmässige Bewegung kann den Krankheitsverlauf von Brustkrebs positiv beeinflussen. Der ruhige, fliessende Stil des Yin Yoga hilft Ihnen, sich nicht nur physisch zu entspannen, sondern auch mental. Yoga wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung, Ihr Körpergefühl und Ihren Schlaf aus.

Herzliche Grüsse



Katharine Röthlisberger  
Breast Care Nurse

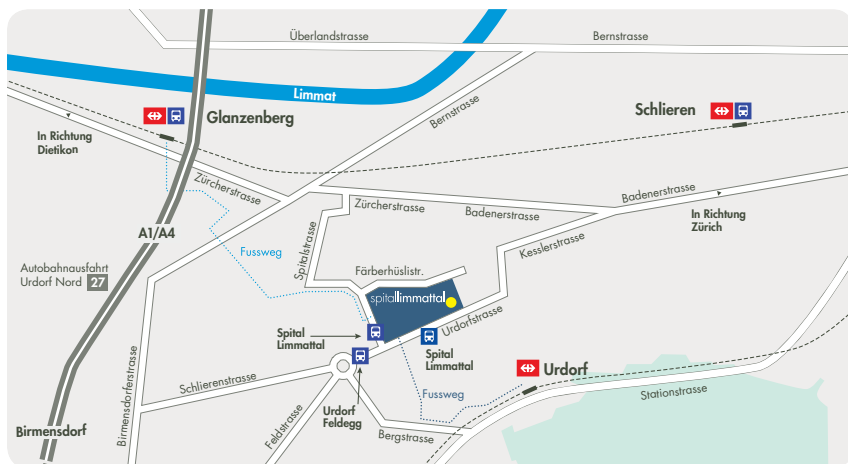
## Stefanie Costanzo begleitet Sie durch den Workshop



Stefanie Costanzo hat als ehemalige Pflegefachfrau für Tumorpatientinnen miterlebt, was eine Krebsdiagnose für betroffene Frauen bedeutet. Yoga kann helfen, in diesen Zeiten einen Ausgleich zu finden. Deshalb hat sie sich zur Ausbildung für Breast Care Yoga entschieden.

Stefanie Costanzo freut sich, mit Ihnen eine entspannende Atmosphäre zu schaffen, in der Sie sich wohlfühlen und Ihren Körper neu kennenlernen.

# Anreise



## Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

**Mit dem Bus** Die Buslinien 302, 308 und 311 halten unmittelbar vor dem Spital Limmatt.

**Mit dem Zug** Die S5 und S14 halten am Bahnhof Urdorf. Das Spital Limmatt ist von dort in nur fünf Gehminuten erreichbar.

## Anreise mit dem Auto:

Benutzen Sie die Autobahnausfahrt A4, Ausfahrt Urdorf-Nord, und folgen Sie der Signalisation bis zum Spital Limmatt. Eine beschränkte Anzahl Besucherparkplätze befindet sich direkt neben dem Haupteingang. Alle Besucher des Workshops erhalten ein kostenloses Ausfahrtticket.

**Spital Limmatt**  
Urdorferstrasse 100  
CH-8952 Schlieren  
spital-limmatt.ch



Zertifiziert durch:



**Brustzentrum**  
**Qualitätslabel**  
der Krebsliga Schweiz  
und der Schweizerischen  
Gesellschaft für Senologie