

BRUSTZENTRUM ZÜRICH WEST

# Workshops Breast Care Yoga

spitalimmattal 



# Informationen zum Workshop

## Durchführungsdaten und Zeit:

- › Samstag, 12. Januar 2019
- › Samstag, 9. Februar 2019
- › Samstag, 9. März 2019
- › Samstag, 13. April 2019
- › Samstag, 18. Mai 2019
- › Samstag, 15. Juni 2019
- › Samstag, 13. Juli 2019
- › Samstag, 14. September 2019
- › Samstag, 12. Oktober 2019
- › Samstag, 9. November 2019
- › Samstag, 14. Dezember 2019

jeweils von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

**Ort:** Im Auditorium des Neubaus.

**Teilnehmerinnen:** Der Workshop richtet sich an Brustkrebs-Patientinnen während und nach Brustkrebs-Behandlungen. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 14 Personen beschränkt.

**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 50.–. 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 Röhli Berger  
Breast Care Nurse

## Stefanie Costanzo begleitet Sie durch den Workshop



Stefanie Costanzo ist Gründerin des Breast Care Yogas. Sie hat als ehemalige Pflegefachfrau für Tumorpatientinnen miterlebt, was eine Krebsdiagnose für betroffene Frauen bedeutet. Yoga kann helfen, in diesen Zeiten einen Ausgleich zu finden.

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



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