



# Yoga für Männer mit Krebserfahrung

## Zurück in die eigene Kraft – finde deine Balance mit Yoga

Die Diagnose und Therapie haben Spuren hinterlassen – körperlich, seelisch und mental. Vielleicht fühlst Du dich ausgeliefert, hast mit Nebenwirkungen zu kämpfen oder fragst dich, wie Du wieder mehr Kraft und Stabilität gewinnen kannst.

Mit Yoga stärkst Du deinen Körper, förderst deine Beweglichkeit und findest inneren Halt. Wissenschaftlich erwiesen helfen Atemtechniken und Meditation, Ängste zu reduzieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Du fühlst dich ausgeglichener, klarer und gewinnst neue Zuversicht.

### Genau hier setzt mein Angebot an:

**Yoga für Männer mit Krebserfahrung** ist speziell auf Deine Bedürfnisse zugeschnitten:

 **Sanfte Bewegung:** Kraft aufbauen, Verspannungen lösen, Beweglichkeit zurückgewinnen – ohne Leistungsdruck.

 **Bewusste Atmung:** Atemübungen, die beruhigen, stabilisieren und dich mit neuer Energie versorgen.

 **Mentale Ausrichtung:** Achtsamkeit und Meditation helfen, zu fokussieren und loszulassen.

### Voraussetzungen?

Unabhängig von Alter, Fitness oder Yoga-Vorkenntnissen.

Du brauchst keine Vorerfahrung. Du brauchst nur Neugier auf dich selbst.

*„Es ist nie zu spät, um einen neuen Weg einzuschlagen – oder zurück zur eigenen Mitte zu finden.“*



**Interesse? Fragen? Kontaktiere mich gerne >**