

# Zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen

---

Von D. Staudt

8. August 2024, 10:00



Die Krebsberatungsstelle des Caritasverbands startet nach den Ferien wieder mit Yoga- und Entspannungskursen. Sanfte Übungen helfen akut oder ehemals Krebserkrankten zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Leichte „Asanas“ und Entspannungstechniken wirken auf Körper, Geist und Seele. Dazu gibt es Gelegenheit in der Gruppe miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen zu teilen.

## **In Siegburg, Wilhelmstraße 74:**

- Der Yogakurs unter der Leitung von Stephanie Neuhaus startet am Mittwoch, 28. August, 16 Uhr.
- Um 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr schließt sich der Kurs „Entspannung und Achtsamkeit“ an.
- Wer lieber im kreativen Tun Ausdruck oder auch Distanz zu seiner Situation finden möchte, ist zudem zum freien Malkurs unter der Leitung von Leonie Scharff eingeladen. Er findet 14-täglich montags von 17 bis 18.30 Uhr statt und startet am 2. September.
- Bereits am Montag, 26. August, 19 bis 20.30 Uhr, beginnt auch der Chor der Krebsberatungsstelle unter der Leitung von Bärbel Kükenshöner wieder mit seinen Proben. Musikalische Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

## **In Meckenheim, Kirchplatz 14:**

- Yoga unter der Leitung von Annegret Kastorp, donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr. Der Kurs startet am 29.08.2024.

**Für alle Angebote wird um eine kurze Anmeldung per Mail gebeten unter [krebsberatung@caritas-rheinsieg.de](mailto:krebsberatung@caritas-rheinsieg.de) (<mailto:krebsberatung@caritas-rheinsieg.de>) oder telefonisch unter 02241 1209 308.**

([https://www.caritas-rheinsieg.de/export/sites/rhein-sieg-cv/.content/.galleries/downloads/2024-08-26\\_Digitalitaet-und-Jobcenter.pdf](https://www.caritas-rheinsieg.de/export/sites/rhein-sieg-cv/.content/.galleries/downloads/2024-08-26_Digitalitaet-und-Jobcenter.pdf))