



**Dansk Brystkræft Organisation  
DBO-kreds Hovedstaden**



## **Mandag d. 26. september kl. 18.30-20.30**

### **inviterer DBO-kreds Hovedstaden brystkræft-kvinder til yoga-aften**

Har du prøvet eller tænker du over, om yoga kunne være noget for dig?

Savner du at møde en yogalærer med stor erfaring i at undervise i yoga til netop brystkræftopererede?

Charlotte Nielsen er fysioterapeut og specialist i yoga for kræftramte, og hun vil denne aften dele yogaen med dig.

Aftenen indledes med et lille foredrag om åndedrættet, hvorefter vi laver en times yoga. Efterfølgende er der tid til dialog og spørgsmål.

Tag noget løst og behageligt tøj på, som du kan bevæge dig i og oplev, hvordan blide stræk og fokus på åndedrættet kan give dig øget velvære og en ro, som kan resultere i både en bedre søvn og færre smerter. Vi bevæger bindevævet og stimulerer nervesystemet, så din bevægelighed øges, og du føler dig mere fri. Vi dyrker både siddende og liggende yoga, så alle kan være med.

Arrangementet er for alle brystkræftopererede kvinder og forudsætter tilmelding til [dbohovedstaden@brystkraeft.dk](mailto:dbohovedstaden@brystkraeft.dk) eller på sms til Lise på mobil 2894 8020 – senest den 22. september.

Der serveres kaffe, te og frugt, og I er velkomne fra kl. 18.00.

**Sted: Elefanthuset**, Center for Kræft og Sundhed, Thit Jensens Vej 4, 2200 København