

YOGA UND KREBS

Zur Gesundheit im Interview mit der Yogalehrerin Gaby Kammler



Auf welche Weise kann Yoga bei Krebserkrankungen eingesetzt werden?

Yoga kann die körperliche und emotionale Situation von Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, deutlich verbessern.

Durch gezielte körperliche Übungen wird der Körper kräftiger und beweglicher. Forschungsergebnisse belegen zudem, dass Yoga einen positiven Einfluss auf die Nebenwirkungen von Krebstherapien haben kann.

Setzt man bei Krebserkrankungen spezielle Formen des Yoga ein?

Yogastunden für Menschen mit Krebs sollten nur von erfahrenen und speziell dafür ausgebildeten Yogalehrern angeboten werden.



Der Yoga Stil spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle. Unsere speziellen Yoga&Krebs Kurse sind auf die besonderen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit einer Krebserkrankung zugeschnitten, dabei werden typische Nebenwirkungen von Krebstherapien berücksichtigt. Die Teilnehmer erlernen neben Entspannungsübungen und kleinen Meditationen, die in dieser lebensverändernden Situation hilfreich sind, auch bestimmte Übungssequenzen, die sie zu Hause fortführen können.

Darf man Yoga in jedem Stadium seiner Krebstherapie machen?

Die Teilnahme an Yoga&Krebs Kursen ist fast in jedem Therapiestadium möglich. Sowohl



während der Chemotherapie, während der Bestrahlung oder auch nach Abschluss aller Behandlungen sind diese Stunden gut geeignet. Auch bereits kurze Zeit nach einer Operation und mit einem Port ist eine Teilnahme möglich.

Am meisten schätzen die Teilnehmer unserer Yoga-Kurse, dass sie selbst aktiv dazu beitragen können, dass es ihnen besser geht!



YOGA UND KREBS®

Zollstockgürtel 59
50969 Köln

Telefon: 02236-39 30 93

info@yoga-und-krebs.de
www.yoga-und-krebs.de