

WAS IST YOGA?

ÜBER 5.000 JAHRE ALTE GESUNDHEITSLEHRE AUS INDIEN. BETRACHTET DEN MENSCHEN ALS GANZES: KÖRPER, GEIST UND SEELE.

WAS GEHÖRT ZUM YOGA?

ATEM-, KÖRPER-, ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, MEDITATION, ETHISCHE GESICHTSPUNKTE

WARUM YOGA FÜR KREBSPATIENTINNEN?

ERHÖHUNG DER SELBSTWIRKSAMKEIT, GANZHEITLICHE BEGLEITUNG, NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT

STUDIENLAGE/EVIDENZ

S3-LEITLINIE „KOMPLEMENTÄRMEDIZIN IN DER BEHANDLUNG ONKOLOGISCHER PATIENTINNEN“

YOGA WIRD EMPFOHLEN ZUR:

- LINDERUNG DES FATIGUE-SYNDROMS
- REDUKTION VON ÄNGSTEN
- GEGEN EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN
- GEGEN DEPRESSIONEN
- LYMPHÖDEM
- NEUROPATHIE
- STEIGERUNG DER LEBENSQUALITÄT
- SENKUNG VON ENTZÜNDUNGSPARAMETERN

WELCHE VORAUSSETZUNGEN MÜSSEN PATIENTINNEN ERFÜLLEN, UM YOGA PRAKTIZIEREN ZU KÖNNEN?

KEINE. YOGA IST – RICHTIG ANGELEITET – FÜR JEDEN MÖGLICH, SOGAR IN EINER PALLIATIVSITUATION.

WORAUF IST ZU ACHTEN?

QUALIFIZIERUNG DES YOGALEHRENDEN:

1. FUNDIERTE YOGA-AUSBILDUNG (Z.B. BDY – BUND DER YOGALEHRENDEN, ODER AYA – AMERICAN YOGA ASSOCIATION)
2. ASSOCIATION)
3. ONKOLOGISCHE ZUSATZAUSBILDUNG

HIER GEHT ES ZUM YOGA UND KREBS KURS:



DER KURS KANN AUCH AUF DER STARTSEITE VON WWW.YOGA-UND-KREBS.DE ERWORBEN WERDEN.

GEEIGNETE ANGEBOTE FÜR PATIENTINNEN AUF:

- WWW.YOGA-UND-KREBS.DE - YOGALEHRENDE IM PATIENTENBEREICH ÜBER DIE PLZ FINDEN
- YOUTUBE: YOGA UND KREBS GABY KAMMLER
- SOWIE 2X JÄHRLICH ALS ONLINE-KURS ÜBER DIE DEUTSCHE KREBSHILFE
- [HTTPS://WWW.KREBSHILFE.DE/HELFEN/SEMINARE-KURSE/](https://WWW.KREBSHILFE.DE/HELFEN/SEMINARE-KURSE/)