



YOGA UND KREBS

Kurse für Menschen mit Krebs

YOGAundKREBS unterstützt in allen Phasen der Erkrankung (während der Therapien, wie z.B. Chemotherapie, Bestrahlung, teilweise auch bereits kurz nach einer Operation oder in der Rehabilitationsphase) und hilft, wieder zu neuer Kraft zurück zu finden. Auch mit Port ist eine Teilnahme möglich.

YOGAundKREBS vereint erstmals das aktuelle heutige Wissen unserer westlichen Welt mit dem alten Wissen des Yoga zu einem einzigartigen Konzept, das bereits viele Teilnehmer persönlich erfahren konnten. Deshalb absolvierte ich Anfang 2018 bei **Gaby Kammler – YOGAundKREBS** die Ausbildung zur zertifizierten YOGAundKrebs-Trainerin.

YOGAundKREBS

- **kann den Genesungsprozess aktiv unterstützen und helfen, sich wieder „ganz“ zu fühlen!**
- ist auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit und nach Krebs zugeschnitten
- berücksichtigt typische Nebenwirkungen der Therapie (z.B. Fatigue-Syndrom, Osteoporose)
- unterstützt die Teilnehmer darin an Kraft und Flexibilität zu gewinnen, den eigenen Körper wieder besser zu spüren und sich darin wieder wohl zu fühlen
- führt zu innerer Ruhe und tiefer Entspannung, um herausfordernde Zeiten besser meistern zu können
- kann das Lebensgefühl von Menschen, die von Krebs betroffen sind, deutlich verbessern
- kann bei regelmäßiger Praxis das Immunsystem positiv beeinflussen
- ermöglicht eine eigene Yoga-Praxis zu entwickeln, die zu Hause fortgeführt werden kann

Was erwartet die Teilnehmer?

YOGAundKREBS-Kurse enthalten yogische Techniken wie Pranayama (Atemübungen), Asanas (körperliche Übungen) und Entspannungsübungen, um Balance, Stärke und Flexibilität aufzubauen, den Geist zu beruhigen, Ängste abzubauen und ein Gefühl des Wohlbefindens zu entwickeln.

Ebenso werden einfache Meditationsübungen angeleitet, die auf die besondere körperliche und emotionale Situation ausgerichtet sind.

Wichtige Hinweise:

YOGAundKREBS-Kurse werden nur von qualifizierten Trainern unterrichtet!

Das von mir angebotene Yoga ist eine nicht heilkundliche Tätigkeit. Es findet keine medizinische Diagnosestellung oder Behandlung statt. Ich diagnostiziere keine körperlichen oder seelischen Krankheiten und führe keine Heilbehandlungen durch. Mein Angebot ersetzt deshalb keine medizinische Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers.

Bitte vor der ersten Teilnahme den Kontakt mit mir aufnehmen – gerne per email: anjane@dasyoganest.de