

## KONTAKT

### KURSTERMIN

Montags von 16:30-17:30 Uhr  
Storchennest Köln-Hohenlind  
EG in Gebäude G (siehe Lageplan)

### KURSLEITUNG

Doreen Gudd  
Yoga-Lehrerin  
Mitglied im Berufsverband BYV  
Weiterbildung Yoga und Krebs

### ANMELDUNG

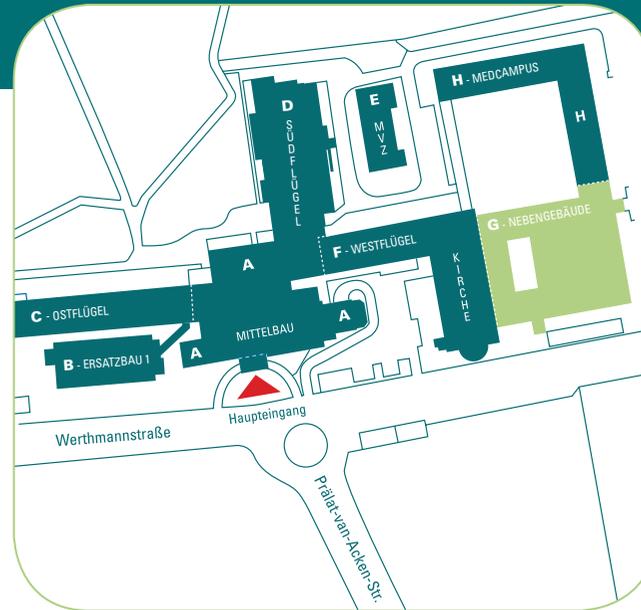
Bitte melden Sie sich per Mail oder telefonisch an.  
Die Kursplätze sind begrenzt.  
Kontakt: Doreen Gudd  
Tel.: 0157 - 33 69 62 82  
Mail: doreen.gudd@hohenlind.de

### KOSTEN

135,00€ für insg. 8 Termine  
Die Yoga-Kurse sind zertifiziert und werden laut Präventi-  
onsgesetz §20 1SGB von den Krankenkassen bezuschusst.

### INFORMATION

Bitte bringen Sie eine eigene Matte / Sporthandtuch  
sowie bequeme Kleidung mt.



St. Elisabeth-Krankenhaus Köln-Hohenlind  
Werthmannstr. 1, 50935 Köln  
[www.hohenlind.de](http://www.hohenlind.de)



St. Elisabeth-  
Krankenhaus  
Köln-Hohenlind



## YOGA FÜR KREBSPATIENTINNEN



## YOGA UND KREBS

Yoga ist ein sehr altes, umfassendes Übungssystem, das sich in Indien über Jahrtausende hinweg entwickelt und bewährt hat. Ob Sie gerade die Diagnose Krebs erhalten haben, in Behandlung sind oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchten: Yoga kann Ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und Ihnen helfen, sich wieder »ganz« zu fühlen!

In unserem Kursangebot »Yoga für Krebspatientinnen« liegt der Schwerpunkt auf der Entspannung. Darüber hinaus werden folgende Yoga-Elemente kombiniert:

- Pranayama (Atemübungen)
- Asanas (Yoga-Stellungen)
- Tiefenentspannung

Die Übungen sind auf die Bedürfnisse von Krebspatientinnen abgestimmt. Das heißt, dass auch Nebenwirkungen der Therapie berücksichtigt werden.



## IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Bewegung und Entspannung sind wichtige Bausteine eines gesunden Immunsystems. Yoga vereint beides und hat nachweislich einen positiven, stärkenden Effekt auf das Immunsystem.

## KRAFT & FLEXIBILITÄT STEIGERN

Mit Yoga-Übungen können wir Atmung, Körpertemperatur, Herzschlag, Blutdruck und Stoffwechsel stabilisieren. Die Asanas steigern zusätzlich unsere Beweglichkeit und Kraft und lassen sich ganz individuell an die momentane Leistungsfähigkeit anpassen.



## NEBENWIRKUNGEN MINDERN

Yoga verbindet die Bewegung des Körpers und die Betrachtung des Inneren. Die Übungen reduzieren die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und können so Nebenwirkungen der Krebstherapie erleichtern.

## INNERE RUHE FINDEN

Im Yoga wird der Mensch als ganzheitliches Wesen aus Körper, Seele und Geist betrachtet. Das fördert ein positives Körpergefühl, lindert Ängste und stärkt Vertrauen in sich selbst. So kann die allgemeine Lebensqualität verbessert werden.

