



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen



Yoga für Frauen mit Brustkrebs

Beginn: jeden Donnerstag ab dem **01.02.2024**

Der Kurseinstieg ist zu jedem Termin möglich

Uhrzeit: 14:30 - 16:00 Uhr

Klinikum Mutterhaus Mitte

Haus E, Ebene 4a, Raum 418 (Turnhalle)

Warum Yoga?

Vom Alltag abschalten, entspannen und auftanken. **Aufatmen**, neue Kraft und Energie schöpfen. Zurückfinden in ein positiveres Körpergefühl. Körper, Geist und Seele stärken.

Da sein mit allem was ist.

Konventionelle Krebsbehandlungen sind körperlich und seelisch sehr belastend. Gerade bei Krebserkrankungen ist es wichtig, das Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit Hilfe der Yogaübungen – sowohl auf der Körper- sowie auf der **mental**en und **psychischen Ebene** – können Nebenwirkungen der Chemotherapie oder Auswirkungen der Operationen gemildert werden. Auch der Lymphfluss kann verbessert werden, besonders dann, wenn ein Teil der Lymphknoten entfernt werden musste. Nebenwirkungen wie Schlafstörungen und das Fatigue-Syndrom können reduziert werden.

Yoga kann auch präventiv wirken, geht es im Kern doch darum, die **Achtsamkeit** für sich selbst zu erhöhen. **Körper** und **Geist** werden sensibilisiert frühzeitig eigene Grenzen zu spüren und Warnsignale wahrzunehmen.

Yoga ergänzt so die medizinischen Therapien zu einer ganzheitlichen Behandlung und kann die körperliche, soziale und emotionale **Lebensqualität** signifikant verbessern.

Leitung:

Judith Knob, Sporttherapeutin, Yogalehrerin

Anmeldung über:

Judith.Knob@mutterhaus.de

Kursbeitrag:

80€/ 10 Einheiten, Kursbeitrag bitte mit Verwendungszweck **Yoga für Frauen mit Brustkrebs** vor der ersten Einheit überweisen.

Sparkasse Trier, IBAN: DE61 5855 0130 0000 0630 08, BIC: TRISDE55

BRUSTZENTRUM

Zentrum für Früherkennung
und Behandlung von Erkrankungen
der Brust.

