



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
BURGENLAND

# YOGA

*für Krebspatient:innen*

**Sporthotel KURZ**  
**7350 Oberpullendorf**  
**Stadiongasse 16**



## ***Yoga für Menschen mit Krebserfahrung Loslassen und Kraft tanken***

*Entspannungstechniken   Meditationstechniken   Atemtechniken   Einfache Körperübungen*

**Donnerstag, 13. Jänner**

**Donnerstag, 3. März**

**Donnerstag, 3. Feber**

**Donnerstag, 7. April**

***jeweils 18.00 - 19.00 Uhr***

***Kursort:*** Sporthotel Kurz, Oberpullendorf, Stadiongasse 16

***Kursleitung:*** Tamara Ribarich, MSc MED

*Für Krebspatient:innen ist die Teilnahme an den Einheiten kostenlos.*

*Die Anmeldung zum Kurs (0650/525 22 99) ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.*

*Für die Teilnahme gilt die 2G-Regel.*

*Es gibt auch die Möglichkeit via Zoom am Kurs teilzunehmen.*



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
BURGENLAND

NÄHERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Österreichische Krebshilfe Burgenland

Tel. 0650 525 22 99 | e-Mail: [office@krebshilfe-bgld.at](mailto:office@krebshilfe-bgld.at) | [www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at)



## Yoga bei/nach Krebs

Die Diagnose Krebs erschüttert jeden Menschen in den Grundfesten seines Lebens. Mit einer sanften und achtsamen Yogapraxis als therapiebegleitende Maßnahme sollen Menschen mit und nach onkologischen Erkrankungen die Möglichkeit erhalten, die schwierige Lebensphase ein Stück leichter zu bewältigen.

Yoga tut nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut und kann so auf zweifache Weise beim Umgang mit der Erkrankung helfen. Die Teilnehmer:innen sollen durch die Yogapraxis an Selbstvertrauen gewinnen, indem sie sich selbst wieder spüren, beweglicher und kräftiger werden.

Die Kursteilnehmer:innen lernen Yogatechniken und Yogaübungen kennenzulernen, welche sie auch zu Hause, ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend, kombinieren können. Dadurch können sie gezielt selbst zu ihrem Wohlbefinden beitragen, einen sicheren Weg zu Balance, Stärke und Flexibilität aufbauen, den Geist beruhigen, Ängste abbauen und sich somit selbst etwas Gutes tun und ein Gefühl von Wohlbefinden entwickeln.

### **Kursbeschreibung:**

Diese Yoga-Einheiten beginnen mit sanften Atemübungen (Pranayama), entspannenden Sequenzen zu Beginn und am Ende der Einheiten (diverse Arten von Meditationen, Entspannungstechniken) sowie sanftes Mobilisieren und Üben auf körperlicher aber auch mentaler Ebene. Somit werden Körper, Geist und Seele in Gleichklang gebracht und gestärkt – ein schöner und oftmals nötiger Ausgleich zu den enormen Belastungen während einer Krebsterapie.

Vor der ersten Teilnahme ist eine Kontaktaufnahme erforderlich. Mit jeder/jedem wird vor der ersten Einheit ein Gespräch geführt, bei welchem die körperlichen Probleme vertraulich besprochen werden, um Übungen bei Bedarf individuell anpassen zu können.

*Tip:* Vor dem Einstieg ist die Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt ratsam (beispielsweise bei bestimmten Einschränkungen, wie Knochenmetastasen oder nach einer Operation).

### **Was ist mitzunehmen?**

Bequeme Trainingskleidung, Unterlage/Yogamatte, Decke, Sitzpolster, Flasche mit Trinkwasser; weitere Hilfsmittel (Sessel, Yogagurte und Yogablöcke) werden für die Kursteilnehmer:innen bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

**Wichtiger Hinweis:** Yoga ist keine Therapie und ersetzt daher weder den Weg zum Arzt oder zur Ärztin, noch Physio- bzw. Psychotherapien. Dieses Angebot ersetzt deshalb keine medizinische Behandlung oder Therapie.

