



## Energie & Gelassenheit

Yoga für an Krebs erkrankte Patienten  
und Patientinnen

**Treffen:** Montag, jeweils 10 Termine

1. Kurs: 16:00–17:00 Uhr,

2. Kurs: 17:15–18:15 Uhr,

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Ort:** Universitätsklinikum Würzburg

Interdisziplinäres Zentrum für Palliativmedizin

Josef-Schneider-Str. 2 | Haus D20 | Yogaraum

97080 Würzburg

**Anmeldung und Information:**

Telefon: 0931/ 201-28883

E-Mail: [jentschke\\_e@ukw.de](mailto:jentschke_e@ukw.de)

[www.ccc.uni-wuerzburg.de](http://www.ccc.uni-wuerzburg.de)

## Yoga – Körper und Geist in Einklang bringen

Yoga wird vor allem zur Verbesserung der Fitness und des Wohlbefindens betrieben. Eine therapeutische Anwendung der Methoden des Yogas bei Erkrankungen ist in Deutschland leider noch die Ausnahme. Klinische Studien und Erfahrungsberichte zeigen jedoch, dass Yoga in der Krebsbehandlung ein neuer Stellenwert zukommt. Eine Yogaorientierte Therapie unterstützt und fördert in vielfältiger Weise die individuelle Lebensqualität.

Wie heilsam Yoga sein kann, konnte bereits bei Symptomen wie Fatigue, Schmerz, Sturzneigung nachgewiesen werden. Daneben helfen Yogaübungen bei der allgemeinen Krankheitsbewältigung. Yoga beinhaltet Entspannungs- und Atemübungen sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Ausdauer und Körperbalance. Meditative Praktiken werden ebenfalls eingebunden. Die Form des Hatha-Yogas passt sich individuell an den persönlichen Gesundheitszustand der Betroffenen und ihren Symptomen oder Einschränkungen an. Bei den Übungen kommt es weniger auf Körperkraft oder Beweglichkeit als vielmehr auf eine Art der inneren Achtsamkeit an.

Im Kurs versuchen wir einen Ausgleich zu den Belastungen einer Krebserkrankung zu schaffen, neue Kraft zu schöpfen, Gelassenheit zu erlernen und Angst zu reduzieren.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.  
Dieses Angebot ist kostenlos.

**Ihr psychoonkologisches Team**



Begleitung der Gruppe:  
Frau Dr. phil.  
Elisabeth Jentschke  
Psychoonkologin

### **Ihre Spende hilft!**

Spendenkonto des CCC Mainfranken:

IBAN: DE12790200760326255084

BIC: HYVEDEMM455

Verwendungszweck „8690059“