

Ein Unternehmen der LUKS Gruppe



Frauenklinik

Yoga bei Krebs

Liebe Patientin, lieber Patient

Bei Betroffenen einer Krebsdiagnose lösen die Diagnose und die zahlreichen Therapien unter anderem Erschöpfung aus. Mit unseren Kursangeboten zeigen wir Möglichkeiten auf, wie neben oder nach der onkologischen Behandlung Ressourcen gestärkt werden können.

Bewegung und Entspannung sind zwei wichtige Ressourcen, die die Lebensqualität von Krebspatientinnen und -patienten relevant verbessern können. Ein Vorteil von Yoga ist, dass es Bewegung und Entspannung miteinander kombiniert.

Die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Körperbewegungen und den Atem bieten Ihnen die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für Ihren Körper und sich selbst zu entwickeln.

Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte Methode und Tradition, in der Körper, Atem und Psyche als eine Einheit betrachtet wird, welche nach Harmonie strebt. Im Mittelpunkt der Yogapraxis steht, diese drei Ebenen wirkungsvoll zu verbinden.

Durch die Yogapraxis begleiten Sie die sanften und einfachen Körperübungen, so dass diese auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden werden können. Die Übungsabläufe sind so aufgebaut, dass Sie in Ihren persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten unterstützt werden.



Was sagt die Forschung

Erste Forschungsergebnisse zeigen, dass Yoga helfen kann Angst, Depression, Stress und Erschöpfungssymptomatik bei Krebspatientinnen und -patienten zu reduzieren.

Ziele des Yogaunterrichtes

Yoga kann helfen, die Begleiterscheinungen verschiedener Behandlungen zu lindern. Die Wahrnehmung von Körper und Atem wird gefördert, Ihr Wohlbefinden und Ihre Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Yoga hilft Ihnen zu entspannen und gibt Ihnen innere Stabilität.

Kursinhalte

Die Übungspraxis beinhaltet Körper- und Atemübungen, sowie Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Angebot und Kursprogramm

Yoga Gruppenunterricht

- Dienstag, 09.00 – 10.15 Uhr
- Fortlaufend (max. 8 Teilnehmer/-innen)
- Es sind keine Vorkenntnisse nötig und der Einstieg ist jederzeit möglich
- Die Kosten für eine 10er Karte ohne Terminfestlegung sind CHF 300.– für 10 Lektionen à 75 Minuten

Yoga individuell

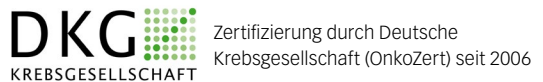
- Zeiten nach Vereinbarung
- In der Regel sind ca. 3–5 Sitzungen für eine wirkungsvolle Übungspraxis für zu Hause nötig
- Die Kosten für ein persönliches Übungsprogramm sind CHF 120.–/Stunde

Kursort

Luzerner Kantonsspital
Frauenklinik
Gymnastikraum U1 Raum 41/42
6006 Luzern 16

Anmeldung und Information

Gerda Imhof,
dipl. Yogalehrerin YCH/EYU,
Ganzheitlich psychologischer Coach IKP
Telefon: 077 420 42 78
info@gerdaimhof.ch



Luzerner Kantonsspital | Brustzentrum, LUKS Luzern am Seidenhof

Seidenhofstrasse 9 | 6003 Luzern | T 041 205 89 89 | brustzentrumsprechstunde@luks.ch | luks.ch

Rechtsträger für den Betrieb des Luzerner Kantonsspitals ist die LUKS Spitalbetriebe AG