

Im Frieden des Moments - Integration von Yoga in die psychoonkologische Behandlung



26.11.2024 | 16:00 Uhr
Haus 11.1 | Sportraum

Häufig ist es nach der Diagnose „Krebs“ eine große Herausforderung, zwischen dem „Schrecken der Diagnose“ in der Vergangenheit und einer auf die Zukunft gerichteten Angst vor einem Rezidiv oder Fortschreiten des Krebs, Momente der Ruhe und Stressfreiheit zu finden.

Hierbei kann eine an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Betroffenen angepasste Yogapraxis eine wirkungsvolle Unterstützung sein. So kann unter anderem eine mitfühlendere Beziehung zum eigenen, durch Krankheit und Behandlung veränderten Körper, entwickelt und Symptomen wie Fatigue gelindert werden.

Auch gibt es zunehmend wissenschaftliche Belege, die eine Wirkung von regelmäßigem Yoga auf die Rezidivrate und das Tumorwachstum aufzeigen. Im Rahmen des Vortrags werden dieser theoretische Hintergrund in Bezug auf den spirituellen Ursprung und die aktuelle Forschungslage vorgestellt und beispielhaft einfache Übungen vorgestellt, die ohne jede Vorerfahrung oder Ausstattung umzusetzen sind.

Referent

Fabian Schmidt

Dipl.-Psychologe

Psychoonkologe (DKG)

Psych. Psychotherapeut (TP i.A.)

Kunsttherapeut (IEK)

Yogalehrer (YA)



Anmeldung

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich gern im Sekretariat der Tumorberatungsstelle telefonisch unter ☎ 0341 909-2850 oder per E-Mail unter ✉ tumorberatung@sanktgeorg.de an.