



Neue Frauenklinik

Yoga bei Krebs

In Kooperation mit



UniversitätsSpital  
Zürich

# Liebe Patientin, lieber Patient

Für die meisten Betroffenen ist Krebs eine Diagnose, die als Schicksalsschlag empfunden wird. Viele Patientinnen und Patienten fühlen sich von den zahlreichen und eingreifenden Therapien sowie der umfangreichen Diagnostik überfordert. Als Folge treten oft Gefühle von Erschöpfung und verschiedenste andere Nebenwirkungen auf. Mit unseren Kursangeboten zeigen wir Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen Möglichkeiten auf, wie sie neben oder nach der onkologischen Behandlung ihre Ressourcen stärken 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

Der 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.

«Stärke Deine Selbstheilungskräfte!»



### **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 hilft Begleiterscheinungen und Behandlungsnebenwirkungen nach Operation, Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie zu lindern. Ihre eigene Körper- und Atemwahrnehmung werden gefördert, Ihr Wohlbefinden, Ihre Selbstheilungskräfte und die Regeneration gestärkt. Stress und innere Spannungen können sich lösen. Qualitäten wie Entspannung und innere Stabilität werden gefördert.

### **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. 12 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 | Neue Frauenklinik  
Gymnastikraum U1 Raum 41/42  
6006 Luzern 16

### Anmeldung und Information

Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YS/EYU  
Telefon: 077 420 42 78  
info@gerdaimhof.ch



Zertifizierung durch  
Deutsche Krebsgesellschaft  
(OnkoZert) seit 2006

**DKG**   
KREBSGESELLSCHAFT

Zertifiziert seit 2013



Brustzentrum

**Qualitätslabel  
der Krebsliga Schweiz  
und der Schweizerischen  
Gesellschaft für Senologie**

Luzerner Kantonsspital | Spitalstrasse | 6000 Luzern 16

Telefon 041 205 35 90 | info@luks.ch | www.luks.ch