

YOGA

IN DER ONKOLOGIE

Wissenschaftlich. Wirksam. Machbar.

Liebe Patient:innen,

eine Krebserkrankung stellt das Leben auf den Kopf. Untersuchungen, Therapien und Nebenwirkungen fordern Körper und Psyche. Vieles fühlt sich plötzlich fremdbestimmt an.

Mit einer auf Ihre Situation abgestimmten Yogapraxis können Sie selbst etwas für **Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität** tun.

Schon einfache, kleine Übungen können dazu beitragen, therapiebedingte Belastungen und Beschwerden zu lindern und wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln.

Dabei geht es weder um besondere Beweglichkeit noch um sportliche Leistung. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lassen sich an Ihre Erkrankung, Ihre Therapie und Ihre aktuelle körperliche Verfassung anpassen. Auch im Sitzen, im Liegen und mit sehr sanften Bewegungen ist eine wohltuende Praxis möglich.

Entscheidend ist eine fachkundige Begleitung. Speziell ausgebildete Yoga und Krebs-Trainer:innen kennen die besonderen Anforderungen während und nach einer Krebstherapie und begleiten Sie mit einfühlsamen, wirksamen und machbaren Yogaübungen. Auf der Webseite der DGYO finden Sie weiterführende Informationen, die Ihnen die Suche nach einer Yoga und Krebs-Trainerin in Ihrer Nähe erleichtern.



YOGA KANN UNTERSTÜTZEN BEI

- Fatigue und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Ängsten und depressiven Symptomen
- therapiebedingten Beschwerden
- Einschränkungen der Lebensqualität
- Wechseljahrsbeschwerden unter Antihormontherapie



YOGA IN DER ONKOLOGISCHEN VERSORGUNG

- wissenschaftlich fundiert
- in medizinischen S3-Leitlinien empfohlen
- während und nach der Krebstherapie einsetzbar
- individuell an Erkrankung und Therapie anpassbar
- qualifizierte Anleitung mit onkologischem Fachwissen

Die DGYO verbindet Medizin, Wissenschaft und Yogafachwissen –
für eine sichere und wirksame Integration von Yoga in die onkologische Versorgung.



DGYO

Deutsche Gesellschaft für Yoga
in der integrativen Onkologie e. V.

Mehr erfahren auf:
www.dgyo.de



Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Yoga
in der integrativen Onkologie e. V.
Bahnhofstr. 39 · 50999 Köln
info@dgyo.de · www.dgyo.de

