

Kursangebot: Interessensabfrage für Yoga bei Krebserkrankungen

Sehr geehrte Patient:innen,

mit dem Ziel einer optimalen ganzheitlichen Behandlung Ihrer Erkrankung freuen wir uns, Ihnen ein weiteres Unterstützungsangebot machen zu können:

Seit September 2023 können Sie bei uns an Yoga-Kursen teilnehmen. Diese sind auf die speziellen Bedürfnisse und Kapazitäten von Tumorpatient:innen ausgerichtet.

Für die fachgerechte Anleitung in dem in erster Linie auf Anfänger:innen ausgerichteten Kursangebot konnten wir Frau Ulrike Rajda gewinnen. Diese ist - neben ihrem Beruf als Gesundheits- und Krankenpflegerin mit einer breiten Erfahrung im Bereich der Onkologie - anerkannte Lehrerin des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und damit bestmöglich in der Lage, Ihnen die Grundlagen und die Philosophie des Yoga zu vermitteln und Ihnen zu helfen, diese in Ihrer besonderen Situation anzuwenden.

Für den Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, der Einstieg soll so einfach wie möglich gestaltet werden, so dass alle Teilnehmer mit Freude dabei sein können.

Unterrichtet wird sogenanntes Viniyoga: Dabei werden die Körperübungen überwiegend als Bewegungsabfolgen dynamisch gelehrt und bewusst mit dem Atem verbunden. Durch diese sanfte Art des Übens in Verbindung mit dem Atem können Verspannungen in der Muskulatur gelöst und Beweglichkeit hergestellt werden. Dazu gehören in jeder Kurseinheit auch kurze Phasen der Stille und am Ende der Stunde eine Entspannungseinheit von etwa zehn bis fünfzehn Minuten. Es soll ein Ausgleich von Anspannung und Entspannung erfahrbar gemacht werden.

Der Kurs findet derzeit **dienstags** (außerhalb der Ferienzeiten in NRW) jeweils **um 10:15 Uhr** im **Entspannungsraum des ehemaligen Instituts für Gesundheitsförderung** (im Gebäude der ASV bzw. onkologischen Ambulanz) statt. **Ein Kurs à 130 Euro Teilnahmegebühr umfasst 8 Einheiten.** Eine Kostenerstattung ist in einigen Fällen möglich, bitte sprechen Sie diesbezüglich ggf. mit Ihrer Krankenkasse. Perspektivisch werden wir ggf. weitere Kurse zu anderen Zeiten anbieten.

Bei weitergehendem Interesse sei an dieser Stelle noch auf die Internetseite des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDYOGA) hingewiesen. Hier sind u.a. auch Studiendaten zur Wirksamkeit von Yoga hinterlegt.

Unverbindliche Abfrage

Ich interessiere mich für folgendes Kursangebot und wünsche die Zusendung bzw. Aushändigung eines Anmeldeformulars, sobald dieses vorliegt:

„Yoga-Kurs für Tumorpatient:innen“

Termine: wöchentlich dienstags, außerhalb der Ferienzeiten

Der Starttermin wird mit dem Anmeldeformular bekannt gegeben!

Ort: Klinikum Rheine, Frankenburgstr. 31, 48431 Rheine,
Entspannungsraum im Gebäude der onkologischen Ambulanz (ehem. IGF)

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon., Email

Ort, Datum

Unterschrift

Zukünftige Angebote möchten wir gerne möglichst optimal an die Nachfrage anpassen.

Falls der Vormittagstermin an einem Dienstag für Sie ungünstig ist, welche Kurszeiten würden Ihnen eher zusagen?