**Pressemitteilung:**

**Neuer Kurs: YOGA und Krebs ab Mai 2025**

Ab Anfang Mai 2025 startet im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein ein neuer Yoga-Kurs für Menschen mit Krebs: Stärkung des Körpers und des Geistes durch Bewegung und Achtsamkeit. Erstmalig wurde dieser Kurs im Herbst 2024 angeboten und wurde sehr gut angenommen.

Yoga ist eine Praxis, die Körper und Geist und Seele durch Atemübungen, Bewegung und Meditation miteinander verbindet. Studien haben gezeigt, dass Yoga nicht nur Stress reduzieren kann, sondern auch dazu beiträgt, Symptome und Nebenwirkungen  von Krankheiten wie Krebs zu lindern. Der neue Kurs ist speziell darauf ausgelegt, den besonderen Bedürfnissen und Einschränkungen von Menschen mit Krebs gerecht zu werden und ihnen einen geschützten Raum für Linderung und inneren Frieden zu bieten.

„Yoga kann eine kraftvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung sein“, erklärt Stephanie Bosch vom Netzwerk Gesundheit. Es ist nicht nur ein Weg, den Körper zu stärken, sondern auch eine Möglichkeit, positive Energie und Ruhe zu finden, selbst in schwierigen Zeit“

Yoga und Krebs

* kann deinen Genesungsprozess aktiv unterstützen und dir helfen, dich wieder ganz zu fühlen.
* vereint das medizinische Wissen über Krebserkrankungen mit der Wissenschaft des Yoga zu einem einzigartigen Konzept, das bereits viele Teilnehmer persönlich erfahren konnten. Die Methode berücksichtigt die unterschiedlichen Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung, Rehabilitation.
* ist auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit und nach Krebs zugeschnitten und berücksichtigt typische Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme, usw.
* unterstützt dich darin, an Kraft und Flexibilität zu gewinnen, den eigenen Körper wieder besser zu spüren, deine innere Ruhe zu ﬁnden, außerdem wird das Immunsystem stimuliert.
* wird nur von qualiﬁzierten und zertiﬁzierten Trainer\*innen der Kammler Akademie unterrichtet.

Wichtiger Hinweis: Das von uns angebotene Yoga ist eine nicht heilkundliche Tätigkeit. Es findet keine medizinische Diagnosestellung oder Behandlung statt. Wir diagnostizieren keine körperlichen oder seelischen Krankheiten und führen keine Heilbehandlungen durch. Unser Angebot ersetzt deshalb keine medizinische Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers.

**Kursstart:**

**Donnerstag, 08.05.2025 von 15.30 – 16.30 Uhr**

**10 Kurseinheiten, Kursgebühr: 120 €**

**Kursleiterin: Steffi Bosch (YOGA Lehrerin und Trainerin Yoga und Krebs)**

**Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.**

**Anmeldungen zum Kurs bitte direkt an:** **kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de**

**Weitere Infos unter:** [**www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de**](http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de)