



**Gesundheitszentrum für Frauen
der Klinik für Frauenheilkunde**
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg

Yogakurse von April - Dezember 2024

*Weitere Info zu den Kursen und Terminen direkt
bei der Kursleitung Daniela Harteneck.*

Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf
www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg© 2024
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg
Foto: sculpies - fotolia.com



Gesundheitszentrum für Frauen und Elternschule

Yoga & Krebs

**BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
WÄHREND UND NACH DER THERAPIE.
SPEZIELL KONZIPIERTE YOGA KURSE FÜR
FRAUEN UND MÄNNER**



MODERNE MEDIZIN
IM EINKLANG MIT DER FRAU

**FORTLAUFENDER KURS –
EINSTIEG JEDER ZEIT MÖGLICH**

**Dieser Kurs ist an die besonderen Bedürfnisse
von Menschen mit Krebserfahrung angepasst
und erfordert keine Vorkenntnisse.**

Klinik für Frauenheilkunde
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Ingolf Juhasz-Böss

Yoga und Krebs

Eine Krebserkrankung stellt einen tiefen Einschnitt eines jeden Betroffenen dar. Gesundheitliche Beeinträchtigungen, Schmerzen, Übelkeit, Fatigue, Ängste, Sorgen und Zweifel können den Alltag beeinflussen und den Menschen vor große Herausforderungen stellen und den Alltag bestimmen. Desweiteren gilt es Operationen, Chemo und/oder Strahlentherapie bestmöglichst zu bewältigen und anzunehmen.



Yoga als komplementäre Methode zur Unterstützung der medizinischen Therapie oder auch als Hilfe bei der Bewältigung von Krebserkrankungen kann in dieser Phase supportiv, ausgleichend, aufbauend und regenerierend wirken.

... berücksichtigt die unterschiedlichen Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung, Rehabilitation

... ist auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnissen von Menschen mit und nach Krebs zugeschnitten.

... berücksichtigt typische Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme u.a.

Yoga für Stärke, Kraft und Wohlbefinden

Kurs:

fortlaufender Kurs - keine Yoga Kenntnisse erforderlich

Mittwochs 16:30 - 17:30 Uhr

Einstieg nach Rücksprache mit Kursleiterin

Daniela Harteneck **jederzeit möglich.**

Leitung:

Daniela Harteneck

Hatha Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation

zertifizierte Yoga Krebs Trainerin

Ort:

Kursraum des Gesundheitszentrum

für Frauen und Elternschule, **HG, Raum 101**

Kosten: 6er Karten á 60 Min., Kosten 60.-€

Information und Anmeldung:

Daniela Harteneck daniela@yogaundkrebsfreiburg.de

und gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de
bei der Kursplanung werden Ferienzeiten berücksichtigt.



Leitung:

Daniela Harteneck

Hatha-Yogalehrerin

Daniela Harteneck, zertifizierte Hatha-Yogalehrerin mit Zusatzausbildung „Yoga und Krebs“, ist es ein besonderes Anliegen, ihre Kursteilnehmerinnen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen.

Sie hat zusätzlich langjährige Erfahrung als Gesundheits – und Entspannungskursleiterin, Weiterbildung in Achtsamkeitstraining und ist Selbsthilfe Coach für Menschen mit Krebs.