



Yoga-Praxisworkshop

Anspannen um zu entspannen (F 4)

Yoga in der Krebsbehandlung (F 5)

Je 5 UE Präsenz

Inhalte „Anspannen um zu entspannen“

Yoga besteht aus einer Reihe ineinander übergehender Stellungen, die dazu gedacht sind, Körper und Geist zu heilen. Die Yoga-Bewegungen formen einen aufrechten, schlanken und souveränen Körper. Die dabei durchgeführte tiefe Atmung versetzt den Geist wieder in einen ruhigen, konzentrierten und hellwachen Zustand. Die Konzentration auf das Innere führt zu einem klaren Geist, das neurologische System kommt wieder ins Gleichgewicht. Yoga schafft physisch Raum im Körper und löst Spannungen und beruhigt die Psyche. Es verbessert die häufig verloren gegangene Intuition. Es hilft aktiv bei der Stressbewältigung. Yoga gilt im Allgemeinen als eine Form der Bewegungstherapie, die dem Körper und Geist entspannt und ihn sanft formt und wieder neue Stabilität und Beweglichkeit geben soll. In dem hier angebotenen Praxisworkshop wird nach einer kurzen theoretischen Einführung Yoga praktiziert. Praktische Erfahrungen sind keine Voraussetzung zur Teilnahme.

- ▶ Theoretische Einführung:
 - Was ist Yoga?
 - Geschichte des Yogas
 - Formen des Yogas
 - Anwendung von Yogatechniken in Prävention und Therapie
- ▶ PRAKTISCHE ÜBUNGEN
- ▶ Reflexion

Termine

Anspannen um zu entspannen

Montag, 29.04.2024

Yoga in der Krebsbehandlung

Mittwoch, 01.05.2024

Uhrzeit

jeweils 14:30 – 18:30 Uhr

Veranstaltungsort

26757 Borkum

bitte wenden

Inhalte „Yoga in der Krebsbehandlung“

Immer mehr Studien haben in den letzten Jahren die positive Wirkung von Yoga als begleitendes Verfahren in der Krebsbehandlung gezeigt. Die überzeugend guten Ergebnisse haben dazu geführt, das Yoga in Deutschland in die S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patientinnen und Patienten - Abschnitt 5 Mind-Body-Verfahren“ aufgenommen wurde und offiziell als komplementärmedizinisches Behandlungsverfahren in der Onkologie empfohlen wird. Insbesondere wird Yoga ausdrücklich zur Verminderung von Depressivität und Angststörungen, von Fatigue, Ein- und Durchschlafstörungen, Hitze- wallungen und Gelenkschmerzen empfohlen. Zudem ist die positive Wirkung auf die Stimmung, die Vitalität und die Senkung von Entzündungsparametern durch Yoga gut belegt. Patientinnen und Patienten die Yoga- übungen durchführen, empfinden Nebenwirkungen der Krebstherapien als weniger belastend und berichten über eine deutlich höhere Lebensqualität. Dieser Kurs soll Ärztinnen und Ärzte darin befähigen, die positiven Aspekte von Yoga in der Krebsbehandlung kennenzulernen, um die Eignung eigener Patientinnen und Pati- enten die für eine Behandlung mit Yoga in Frage kommen besser einschätzen zu können.

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Renate Kleine-Zander**

FÄ für Anästhesiologie, Kundalini-Yogalehrerin

Organisatorische Leitung

Elisabeth Borg, Leiterin Ressort Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe

Teilnahmegebühr je Workshop

€ 195,00	Mitglieder der Akademie
€ 235,00	Nichtmitglieder der Akademie
€ 155,00	Arbeitslos / Elternzeit

Auskunft und schriftliche Anmeldung

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster,
Ansprechpartner: **Guido Hüls**,
Tel.: 0251 929 - 2210, Fax: 0251 929 - 27 2210,
E-Mail: guido.huels@aekwl.de

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog oder die Fortbildungs-App der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, um sich zu der Veranstaltung anzumelden:

www.akademie-wl.de/katalog
www.akademie-wl.de/app

Kurs ID: 4573



Kurs ID: 4574



Die Veranstaltungen sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit jeweils **6 Punkten** (Kategorie: C) anrechenbar.

Allgemeiner Hinweis:

Die Teilnehmenden werden gebeten, folgende Dinge mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

Mitglied werden & Vorteile genießen



Alle Informationen zur Mitgliedschaft in der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL unter www.akademie-wl.de/akademie/mitgliedschaft

