

# ONKOYOGA

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



# Kursausschreibung

## ONKOYOGA

### EINLEITUNG

Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Yoga als komplementäre Körper-Geist-Intervention in der Psychoonkologie. Daher überrascht es nicht, dass Yoga inzwischen in den Leitlinien für Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patientinnen und Patienten verankert ist. Dabei steht sowohl die Linderung der Nebenwirkungen der Therapie, als auch die Steigerung der Lebensqualität in allen Phasen der Erkrankung im Vordergrund.

Yoga kann die Betroffenen dabei unterstützen, eine gute Beziehung zum eigenen Körper (wieder) aufzubauen, Beschwerden wie beispielsweise Fatigue durch regenerierende Körperhaltungen zu reduzieren und mögliche Ängste zu durchbrechen. Gerade für Menschen mit Krebserkrankungen bietet die therapeutische Ausrichtung im Yoga die optimale Gelegenheit, ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

### ZIELE

#### Kursinhalte

- Du lernst die Besonderheiten der Yogapraxis mit Krebspatienten kennen und entsprechend auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe einzugehen
- Du erweiterst Dein Yoga-Repertoire um Übungen auf dem Stuhl und regenerative Körperhaltungen
- Du lernst die Nebenwirkungen der Krebstherapie kennen und wie Du Betroffenen gezielt Hilfestellung durch körperliche und mentale Techniken anbieten kannst
- Du erfährst mehr über die Gelotologie (Wissenschaft vom Lachen) und wie man Heiterkeit und Humor zur Steigerung des Wohlbefindens nutzen kann

## **INHALTE**

- Einführung in die Thematik Krebs und Yoga
- Aktueller Stand der Forschung
- Besonderheiten beim Üben mit KrebspatientInnen
- Nebenwirkungen der Therapie
- Körperhaltungen, Sonnen- und Mondgrüsse auf dem Stuhl
- Einführung in Regenerativen Yoga und Lachyoga

## **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

- Theoretischer Input mit zahlreichen praktischen Übungen
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Austausch im Plenum

Maximale Gruppengrösse: 16 Personen mit einer Lehrperson

## **ANGABEN ZUR LEHRPERSON**

- Physiotherapeutin
- Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie
- Yogatherapeutin
- Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK)
- Fitnessfachwirtin (IHK)
- Inhaberin der Physioyoga Akademie
- Buch- & Hörbuchautorin

## **KURSVORAUSETZUNGEN**

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften, Gesundheitspädagogik, Sport- und Gymnastiklehre, Heilpraktiken oder ein Diplom in Präventions- und Gesundheitsförderung

Erfahrung im Bereich Yoga wird vorausgesetzt

## **VORBEREITUNGSauftrag**

Schaffe an dem Ort, von dem aus zu teilnimmst, eine Wohlfühlatmosphäre und Sorge dafür, dass Du ungestört bleibst.

Du brauchst eine Matte, eine bis zwei Decken, einen stabilen Stuhl (wenn möglich mit Lehne) und Lagerungsmaterial oder Yogazubehör (falls vorhanden)

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	20.06.2025	09.00 - 17.00 Uhr	32124	CHF 260.-