

Yoga bei Krebs

| | |
|------------------|---|
| Kurzbeschreibung | In dieser Weiterbildung lernen Yogalehrende, worauf es bei der Planung und Durchführung von Yogaunterricht für Krebsbetroffene ankommt. Die Weiterbildung basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, den Rückmeldungen zahlreicher Teilnehmer/-innen sowie auf der langjährigen Unterrichtspraxis der Dozentin. Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, fokussiert nicht auf einen bestimmten Yogastil und bezieht auch Achtsamkeitstechniken mit ein. |
| Kursinhalt | <p>Wissenschaftlicher Hintergrund: Der Weg des Yoga von der indischen Heilslehre zur modernen Mind-Body-Methode im Rahmen der Komplementärmedizin / Die Rolle von Yoga in der primären und sekundären Prävention von Krebserkrankungen / Yoga als supportive Therapie (Massnahmen, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und eine möglichst gute Lebensqualität erhalten).</p> <p>Yoga im Gruppenunterricht: Wichtige Rahmenbedingungen (Gruppengrösse, Infrastruktur, Ort, Zeit etc.) / Bestandteile und Aufbau einer Yogalektion für Krebsbetroffene (Körperübungen, Entspannungstechniken, einfache Atemübungen, Konzentrations- und Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen, philosophische Impulse, Gelegenheit für Austausch etc.) / Mögliche Folgen der Krebserkrankung und Interventionsmöglichkeiten durch Yoga und Achtsamkeit (z. B. bei Fatigue, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Osteoporose, Neuropathie, Lymphödem, Ängsten und Depressionen, Schlafproblemen, Inkontinenz, einem geschwächten Immunsystem etc.) / Kontraindikationen: Auf welche Yogaübungen soll im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung verzichtet werden, bzw. welche Anpassungen gilt es vorzunehmen? / Einsatz von Hilfsmitteln (Gurte, Blöcke, Kissen, Stühle etc.) / Wie können Kursteilnehmende optimal unterstützt werden, auch zu Hause zu praktizieren?</p> <p>Yoga im Einzelunterricht: Wann ist Einzelunterricht eine geeignete Alternative zum Gruppenunterricht? / Was gilt es im Einzelunterricht mit Krebsbetroffenen speziell zu beachten? / Einzelunterricht als zusätzliche Option für Krebsbetroffene, die am regulären Yogaunterricht teilnehmen.</p> <p>Umgang mit schwierigen Themen: Kommunikation mit Krebsbetroffenen / Eigene Psychohygiene als Yogalehrer/-in / Umgang mit Sterben und Tod im Kurs und für sich selbst.</p> <p>Praktische Umsetzung: Wirtschaftliche Überlegungen beim Aufbau einer Yoga-gruppe für Krebspatienten/-innen / Welche Schlüsselakteure müssen von der Wirksamkeit der Methode Yoga überzeugt werden / Wichtige Anlaufstellen und Ressourcen zum Thema «Yoga bei Krebs».</p> |
| Ziele | Die dreitägige Weiterbildung befähigt Yogalehrende, Yoga für Krebsbetroffene kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten. Nach dieser Weiterbildung sind Sie in der Lage, Krebsbetroffene einfühlsam mit Yoga zu begleiten, sei es im Gruppen- oder im Einzelsetting. Sie wissen ausserdem Bescheid über den aktuellen Stand der Forschung zum Thema «Yoga bei Krebs» und kennen mögliche Kontraindikationen. |
| Kursleitung | Gerda Imhof leitet seit mehreren Jahren den Bereich «Yoga bei Krebs» am Luzerner Kantonsspital (LuKs) – ein Angebot der Komplementärtherapie, das zusammen |

./.

mit dem Universitätsspital Zürich entwickelt wurde. Sie unterrichtet Yoga für Krebsbetroffene sowohl im Gruppen- als auch im Einzelunterricht. Während ihrer Tätigkeit am LuKs hatte sie die Möglichkeit, mehrere Fachweiterbildungen für Ärzte sowie Infoabende für Laien zum Thema «Yoga bei Krebs» durchzuführen. Sie coacht ausserdem Yogalehrende, die ähnliche Angebote in anderen Kliniken aufbauen oder Krebsbetroffene in ihren regulären Yogakursen begleiten.

| | |
|----------------|---|
| Termine | 13.-15. September 2024, jeweils 9.15–12.15 und 13.30–17.30 Uhr |
| Anmeldeschluss | 31. August 2024 |
| FN* | 21 Std. |
| TN-Zahl** | Min. 6, max. 12 |
| Ort | Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben 13a, 6003 Luzern |
| Kosten | Aktivmitglieder: CHF 450.–, Nichtmitglieder: CHF 500.– |
| Unterbringung | Muss selbst organisiert werden. |
| Rücktritt | Bis 2 Monate vor Kursbeginn 25 % der Kurskosten, bis 1 Monat vor Kursbeginn 50 %, bis 1 Woche vor Kursbeginn 75 %. Teilnehmende, die sich weniger als eine Woche vor Kursbeginn abmelden, bezahlen den vollen Betrag. Falls ein/-e Ersatzteilnehmer/-in gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen. |
| Anmeldung | Gerda Imhof, info@gerdaimhof.ch , 077 420 42 78 |
| Link | www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt |