



# Yoga bei Krebs

## Teacher Training 2023

Fr, 17. – So, 19. März in Luzern





## Kursbeschreibung

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 TeilnehmerInnen, sowie auf der langjährigen Unterrichtspraxis der Dozentin. Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, fokussiert nicht auf einen bestimmten Yogastil und bezieht auch Achtsamkeits- und Meditationstechniken mit ein.

## Detaillierter Kursinhalt

### 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)

### Yoga im Gruppenunterricht mit Krebsbetroffenen

- 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 -therapie sowie Interventionsmöglichkeiten durch Yoga und Achtsamkeit (z.B. bei Fatigue, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Osteoporose, Neuropathie, Lymphödem, Ängste und Depressionen, Schlafprobleme, Inkontinenz, geschwächtes 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 zuhause zu praktizieren?

### 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



## Umgang mit herausfordernden Themen

- Kommunikation mit Krebsbetroffenen
- Eigene Psychohygiene als YogalehrerIn
- Umgang mit Sterben und Tod im Kurs und für sich selbst
- Männlichkeit/Weiblichkeit, Sexualität während und nach einer Krebserkrankung

## Praktische Umsetzung

- Wirtschaftliche Überlegungen beim Aufbau einer Yogagruppe für KrebspatientInnen
- Welche Schlüsselakteure müssen von der Wirksamkeit der Methode Yoga überzeugt werden?
- Wichtige Anlaufstellen und Ressourcen zum Thema «Yoga bei Krebs»
- Yogaunterricht für Krebsbetroffene in Zeiten von Corona

## Kursziel

Diese dreitägige Weiterbildung befähigt Yogalehrende, Yoga für Krebsbetroffene kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten. Nach dieser Weiterbildung sind Sie in der Lage, Krebsbetroffene mit Yoga einfühlsam 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.

## Voraussetzungen

Sie verfügen über eine solide Grundausbildung als YogalehrerIn (mindestens 500h, sowie mehrere Jahre Berufserfahrung).

## Kursleitung: Gerda Imhof

Gerda Imhof, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU



Gerda Imhof leitet seit mehreren Jahren den Bereich «Yoga bei Krebs» am Luzerner Kantonsspital (LuKs) – ein Angebot der Komplementärtherapie, welches 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 optimal begleiten möchten.



## Kursort und Übernachtungsmöglichkeit

Die Weiterbildung findet in der Yogagemeinschaft Luzern, am Hirschengraben 13a statt. Diese befindet sich in einem ruhigen Innenhof in 5 min Gehdistanz vom Bahnhof Luzern entfernt in der Neustadt (Nähe Kantonalbank / Luzerner Theater). Weitere Infos auf: [www.luzern-yoga.ch](http://www.luzern-yoga.ch).

Wer in Luzern übernachten möchte, ist selbst für die Organisation der Übernachtungsmöglichkeit verantwortlich. Wir empfehlen das Tourist Hotel, ein kostengünstiges 3-Sterne Hotel in 5 – 10 min Gehdistanz zur Yogagemeinschaft. Weitere Informationen dazu findet ihr hier: [www.thetouristhotel.ch](http://www.thetouristhotel.ch).

## Kurszeiten

Fr, 17. – So, 19. März 2023, jeweils 09:15 – 12:15 Uhr und 13:30 – 17:30 Uhr

## Weitere Infos & Anmeldung

[www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt](http://www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt) | Anmeldeschluss: 10. März 2023

## Kurskosten

Aktivmitglieder Yoga Schweiz: 450.00 Fr. | Nichtmitglieder: 500.00 Fr.

## Rücktrittsbedingungen

Bis 2 Monate vor Kursbeginn 25% der Kurskosten. Bis 1 Monat vor Kursbeginn 50% der Kurskosten. Bis 1 Woche vor Kursbeginn 75% der Kurskosten. Teilnehmende, die sich weniger als eine Woche vor Kursbeginn abmelden, bezahlen den vollen Betrag. Falls ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.

## Verpflegung

In der Yogagemeinschaft stehen Wasser, Tee und Kaffee für euch bereit. Für die Pausen am Vormittag und Nachmittag mögt ihr evtl. eine Zwischenverpflegung mitnehmen. Für das Mittagessen gibt es in unmittelbarer Umgebung der Yogagemeinschaft zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten.

## Anreise

Bei Anreise mit dem Auto empfehlen wir das kostengünstige Parkhaus Altstadt: [www.parking-luzern.ch/de/Luzerner-Parkhaeuser/Altstadt](http://www.parking-luzern.ch/de/Luzerner-Parkhaeuser/Altstadt). Vom Parkhaus Altstadt aus sind es ebenfalls 5 – 10 Gehminuten bis zur Yogagemeinschaft („A“ auf der Karte). Direkt vor der Yogaschule gibt es keine Parkmöglichkeiten.

## Mitbringen

In der Yogagemeinschaft sind, Yogamatten, Decken, Blöcke, Sitzkissen, Bolster etc. vorhanden. Wer weitere Utensilien benötigt kann diese selbstverständlich mitbringen.