

PATIENTENINFORMATION

# YOGA FÜR KREBSBETROFFENE



Kantonsspital  
Olten **solothurner  
spitäler** **soH**

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
T 062 311 43 47  
onkologie.kso@spital.so.ch  
www.solothurnerspitaeler.ch



Kantonsspital  
Olten

**solothurner  
spitäler** **soH**

## Lieber Patient, liebe Patientin

Menschen, die von Krebs betroffen sind, befinden sich in einer lebensverändernden Situation und stehen von heute auf morgen besonderen körperlichen, mentalen und emotionalen Herausforderungen gegenüber.

Yoga fördert Kraft und bringt Entspannung auf allen Ebenen. Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Meditations- und Konzentrationsübungen bringen den Menschen in Kontakt mit sich selbst und steigern das Wohlbefinden.

Yogaübungen verfolgen mit einem ganzheitlichen und ressourcenorientierten Ansatz das Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, wobei der Atem im Zentrum steht. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Forschungsergebnisse belegen, dass Yoga einen positiven Einfluss auf die Nebenwirkungen von Krebstherapien haben kann.

Es ist unser Ziel, Sie während und nach der medizinischen Akuttherapie kompetent zu betreuen und Ihnen die Rückkehr in den Alltag, sowie ins berufliche und soziale Leben zu erleichtern.

Das Team der onkologischen Rehabilitation

<b>Kurszeit</b>	Mittwoch 10.45 - 11.45 / 18.00 - 19.00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)
<b>Kursort</b>	yogaraum olten Lebergasse 7 4600 Olten
<b>Zielpublikum</b>	Das Angebot richtet sich an Krebsbetroffene mit und ohne Vorkenntnisse in Yoga
<b>Kosten</b>	5-er Abo: CHF 100.- Davon werden CHF 50.- durch die Prävention soH übernommen
<b>Leitung</b>	Catherine Müller Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
<b>Anmeldung</b>	Kantonspital Olten Onkologiezentrum T 062 311 43 47 onkolgie.kso@spital.so.ch oder direkt bei der Yogalehrerin
<b>Kontaktperson</b>	Catherine Müller (Yogalehrerin) T 079 239 96 69 <a href="mailto:info@yogaraum-olten.ch">info@yogaraum-olten.ch</a> <a href="http://www.yogaraum-olten.ch">www.yogaraum-olten.ch</a>

**«Yoga ist das Positive zu  
nutzen um das Negative  
zu verringern.»**

T.K.V. Desikachar