

EINFACH VERSTANDEN – GEMEINSAM STARK

Selbsthilfe bedeutet, Probleme selbst in die Hand zu nehmen und gemeinsam Lösungen zu finden. Werden Sie zum Experten in eigener Sache und profitieren Sie vom Austausch und der Unterstützung durch Gleich-gesinnte. Unsere Gruppen bieten eine Plattform für gegenseitige Hilfe, wertvolle Informationen und gemeinsame Aktivitäten.

- ▶ Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe?
- ▶ Möchten Sie eine Gruppe gründen?

→ Kontaktieren Sie uns! Wir sind für Sie da.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Psychosoziale Beratungsstelle Magdeburg
Leibnizstraße 4 | 39104 Magdeburg
Telefon: 0391 56938800 | info@sakg.de

**Universitäres Lungenzentrum des
Universitätsklinikums Magdeburg**
Leipziger Straße 44 | 39120 Magdeburg
Lungenzentrum@med.ovgu.de

**Universitätsklinik für Herz- und Thoraxchirurgie,
Abteilung Thoraxchirurgie**
Telefon: 0391 67 21905 | Fax 0391 67 21906

Universitätsklinik für Pneumologie
Telefon: 0391 67 15421 | Fax 0391 67 13356

YOGA & KREBS

ONLINE-VIDEOREIHE

- ▶ Ein Selbsthilfeangebot für Menschen mit Krebserkrankungen



UNIVERSITÄRES
LUNGENZENTRUM



SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG



✓ Unterstützung durch Yoga

Die Video-Serie „Yoga und Krebs“ ist speziell darauf ausgerichtet, Menschen mit Krebs eine unterstützende Ressource anzubieten, um ihre physische und emotionale Gesundheit während der Behandlung zu fördern.

i Warum Yoga?

Yoga hat sich als wertvolle Ergänzung in der Krebsbehandlung erwiesen. Die Praxis des Yoga kann nicht nur dazu beitragen, die körperliche Flexibilität zu verbessern, sondern auch Stress abzubauen, das emotionale Wohlbefinden zu stärken und eine positive Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen.

💬 Sie haben Fragen?

**Universitäres Lungenzentrum des
Universitätsklinikums Magdeburg**
Leipziger Straße 44 | 39120 Magdeburg
Lungenzentrum@med.ovgu.de

**Universitätsklinik für Herz- und Thoraxchirurgie,
Abteilung Thoraxchirurgie**
Telefon 0391 67 21905 | Fax 0391 67 21906

Universitätsklinik für Pneumologie
Telefon 0391 67 15421 | Fax 0391 67 13356

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.
Psychosoziale Beratungsstelle Magdeburg
Leibnizstraße 4 | 39104 Magdeburg
Telefon: 0391 56938800 | info@sakg.de

▶ **Yoga und Krebs – Einführung**
Atem und Bewegung



▶ **Yoga gegen Erschöpfung**
Fatigue



▶ **Yoga für mehr Leichtigkeit**
Lymphödeme



▶ **Yoga für den Muskelaufbau**
Sanftes Krafttraining für
bessere Durchblutung



▶ **Yoga für das Nervensystem**
Neurophathien



▶ **Yoga gegen Stress und Unruhe**
Den Tag sanft ausklingen lassen –
Yin Yoga und Yoga Nidra

