

Weitere Informationen

Gymnastikraum in der Klinik für Frauenheilkunde am
Universitätsklinikum Düsseldorf (UKD)
Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf
Gebäude 14.22, Untergeschoss, Raum 059.00
Der Gymnastikraum ist barrierefrei zu erreichen.

Wir bitten um eine wöchentliche Anmeldung zu den jeweiligen
Kursen via E-Mail an:
komplementaere-onkologie@med.uni-duesseldorf.de

- Anmeldung für den YOGAundKREBS-Kurs
freitags bis 18:00 Uhr
- Anmeldungen für den Tai Chi-Kurs
mittwochs bis 12:00 Uhr

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne via E-Mail-Kontakt zur
Verfügung.

Die Kursangebote sind für Sie kostenfrei. Um die Kurse aber
auch in Zukunft anbieten zu können, freuen wir uns über
Spenden auf unser Spendenkonto:
Universitätsklinikum Düsseldorf
IBAN: DE94 3005 0110 0010 0015 50
SWIFT-BIC: DUSSDEDDXXX (Stadtsparkasse Düsseldorf)
Verwendungszweck: 701 320 226 Yoga Kurse

Ein Angebot des Universitätstumorcenters / Centrum für
Integrierte Onkologie des Universitätsklinikums Düsseldorf
www.uniklinik-duesseldorf.de/komplementaere-onkologie

CIO
Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

DKG
KREBSGESELLSCHAFT
Zertifiziertes
Onkologisches
Zentrum

WEITERE INFOS



UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

hhu Heinrich Heine
Universität
Düsseldorf



KOSTENLOS

Komplementäre Onkologie am Universitätsklinikum Düsseldorf

Bewegungsangebote für Patientinnen und Patienten
mit Krebserkrankungen, die am UKD in stationärer
und ambulanter Behandlung sind

Jeden Mittwoch bzw. Samstag

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie befinden sich am UKD in onkologischer Behandlung und möchten etwas tun, um Ihren Körper und Geist zu stärken? Den sogenannten Mind-Body-Verfahren liegt der wechselseitige Einfluss von Psyche („Mind“), Körper („Body“) und Verhalten zugrunde. Zentrale Aspekte sind die Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge. Unsere Yoga und Tai Chi Kurse unterstützen Sie dabei Ihre Stärke, Kraft und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Zudem können Yoga und Tai Chi den Genesungsprozess aktiv unterstützen.

YOGAundKREBS

- Yoga berücksichtigt unterschiedliche Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung und Rehabilitation.
- Yoga ist auf die besonderen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse von Betroffenen zugeschnitten.
- Yoga berücksichtigt unterschiedliche Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme etc.
- Yoga hilft, besser mit Ängsten umzugehen und unterstützt, die Stärke und Beweglichkeit wieder zu gewinnen, den Körper wieder zu spüren und Ruhe zu finden.
- Yoga kann dem Gefühl der Hilflosigkeit entgegenwirken und so ein Stück Selbstbestimmung zurückgeben.
- Yoga stimuliert das Immunsystem.

In kleinen Gruppen nehmen wir uns Zeit für sanfte Yogaübungen, zum Atmen und Meditieren.

Die Teilnahme an **YOGAundKREBS-Kursen** ist für Patienten mit Krebserkrankungen möglich! Der YOGAundKrebs-Kurs findet jeden Samstag von 09:00 – 10:00 Uhr statt.



Kerstin Münzer
Yogalehrerin
Zertifizierte YOGAundKREBS-Trainerin

Tai Chi

- Ursprünglich aus der Selbstverteidigung hervorgegangen beinhaltet Tai Chi eine Abfolge von Übungen mit langsamen und fließenden Bewegungen und wird daher oft als Schattenboxen bezeichnet.
- Neben Kraft, Beweglichkeit und Koordination integriert Tai Chi auch Atemtechniken sowie kognitive Fähigkeiten wie Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit und Entspannung.
- Tai Chi ist ein Sport, der die Physiologie und Körperstruktur eines/ einer Jeden respektiert und sich ihr anpasst.
- Während des Übens wird die Muskulatur im Wechsel zur Spannung gebracht und wieder entspannt. Dabei wird auf eine rückengerechte Haltung, eine ausgewogene Belastung der Gelenke und auf eine tiefe Bauchatmung geachtet.
- Tai Chi kann zur Reduzierung von Fatigue sowie Ein- und Durchschlafstörungen beitragen und die Lebensqualität steigern.

Die Teilnahme an **Tai Chi-Kursen** ist für Patienten möglich, die selbstständig mobil sind und sich in einem guten Allgemeinzustand befinden. Der Tai Chi-Kurs findet jeden Mittwoch von 16:30 – 17:15 Uhr statt.



Bettina Tönnemann
Lehrerin für Traditionelles
Wu Tai Chi Chuan