

KURSLEITUNG

Dr. med. Christel Bremer

Yogalehrerin BD Yoga

(Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland)

Kinderärztin i. R.

KONTAKT UND ANMELDUNG

Dr. Christel Bremer

Fon 0421 565 189 65

KOSTEN

10 Termine (90 min) 100 €

**Für stationäre Patientinnen ist die
Teilnahme kostenfrei.**

HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD gGmbH

KLINIKVERBUND BREMEN

Kurfürstenallee 130 | 28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.
Stand: Juni 2025

www.gesundheitnord.de

BRUSTZENTRUM BREMEN

YOGA FÜR IHRE GESUNDHEIT

Kurs für Frauen mit Brustkrebserkrankung



WANN UND WO

Dienstags

16.30 – 18.00 Uhr

**Raum der Elternschule
in der Kinderklinik, Erdgeschoss**



Liebe Patientinnen,

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Frauen, die sich noch in der Akutphase der Brustkrebs-Behandlung befinden oder nach der Anschlussheilbehandlung zur weiteren Prävention.

Yoga ist ein alter aus Indien stammender Übungsweg mit Wurzeln bis 1500 v. Chr. reichend. Yogaübungen wirken auf allen drei Ebenen, der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene. Er umfasst Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation. Yoga ist daher eine umfassendere, „ganzheitliche“ vom Sport deutlich zu unterscheidende Übungsweise.

In diesem speziellen Yogakursus für Frauen mit Brustkrebs haben wir die Möglichkeit, durch unser eigenes Tun unsere Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir lernen, besser mit der Erkrankung umzugehen, wieder zu Kräften zu gelangen, sowie Vertrauen und Zuversicht zu gewinnen.

Hierbei ist der Austausch und Zuspruch in der Gruppe Betroffener in einem geschützten Raum hilfreich.

Empfehlungen zum Einsatz von Yoga als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie

finden sich seit 2021 in der S-3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patienten“

In den Yogastunden üben wir, unseren Körper mit seinen Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrzunehmen, die Flexibilität zu steigern und unsere Sensitivität und Konzentration zu verbessern.

In achtsamen kleinen Schritten lernen wir, unseren Atem zu spüren und einfache Körperhaltungen (asanas) im Einklang mit dem Atem durchzuführen. Zusätzliche Gleichgewichtsübungen und Kraft aufbauende Übungen können die durch die onkologische Therapie entstandenen Nebenwirkungen lindern.

Spezielle Atemübungen und Meditation helfen uns, tief zu entspannen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Mustafa Aydogdu

Dr. Christel Bremer