

#### KURSLEITUNG

**Dr. med. Christel Bremer,**

Yogalehrerin BDY und Kinderärztin i. R.

#### VERANSTALTUNGSORT

**Klinikum Bremen-Mitte**

Klinik für Gynäkologie, Gynäkoonkologie  
und Senologie, Physiotherapieraum Haus 6

#### KONTAKT | ANMELDUNG

**Dr. Christel Bremer**

Fon 0421 565 189 65

#### KOSTEN

**10 Termine 100 €**

Kostenerstattung durch gesetzliche  
Krankenkassen möglich.

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

Mindestteilnehmerzahl 5, max. 10 Personen  
Teilnahme entsprechend den derzeit gültigen  
Hygienemaßregeln.

3G-Regel und Geimpfte und Genesene werden um  
die Durchführung eines Schnelltests gebeten.

#### HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD gGmbH

KLINIKVERBUND BREMEN

Kurfürstenallee 130 | 28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Herausgebers gestattet.  
Stand: November 2021

[www.gesundheitnord.de](http://www.gesundheitnord.de)

## BRUSTZENTRUM BREMEN

# YOGA FÜR IHRE GESUNDHEIT

Kurs für Frauen mit Brustkrebserkrankung



### Yogakurs

unter Anleitung einer Yogalehrerin

Dienstags 16.30 – 18.00 Uhr

Klinik für Gynäkologie,

Gynäkoonkologie und Senologie

Raum der Physiotherapie Haus 6



## Liebe Patientinnen,

dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Brustkrebs, die sich noch in der Akutphase der Behandlung befinden oder danach zur weiteren Prävention.

Yoga bietet hilfreiche Unterstützung auf dem Selbstheilungsweg. Yoga schult die Achtsamkeit und die Körperwahrnehmung, erhöht die Beweglichkeit, stärkt Körper, Geist und Seele, fördert Gelassenheit und Entspannung.

In diesem Kurs wird das Augenmerk auf Fragen gerichtet, die durch die erschütternde Diagnose an Bedeutung gewinnen:

Wie kann ich wieder Vertrauen zu meinem Körper gewinnen?

- ▶ Was hilft mir mich wieder stark zu fühlen?
- ▶ Kann ich meinen Körper (wieder) WAHRnehmen?
- ▶ Kann ich meinem Selbst trauen?
- ▶ Wie kann ich Lebensfreude etablieren?
- ▶ Wie finde ich Mut und Gelassenheit?
- ▶ Wie erreiche ich Entspannung?

In den Yogastunden üben wir unsere eigene Mitte wiederzufinden und in ihr zu ruhen. Hierfür lernen wir in achtsamen kleinen Schritten unseren Atem zu spüren, einfache Körperhaltungen (asanas) und kleine Bewegungsabfolgen im Einklang mit unserem Atem durchzuführen. Spezielle Atemübungen und Meditation führen uns in Tiefenentspannung und Stille.

Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen können den jeweils einzelnen Körpermöglichkeiten angepasst werden. Dieser Kurs soll einen geschützten Raum bieten für achtsame Begegnungen mit sich und den anderen, um gemeinsam wieder Kraft und Zuversicht zu gewinnen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Mustafa Aydogdu

Dr. Christel Bremer