



**Gesundheitszentrum für Frauen  
der Klinik für Frauenheilkunde**  
Hugstetter Straße 55  
79106 Freiburg

### SAVE THE DATE

**27.01.2024 + Sa 24.02.2024**  
**Atem holen für das neue Jahr!**  
*Wohlfühl-Yoga Workshop*

10.00 - 12.00 Uhr  
mit sanften Asanas und viel Entspannung –  
kann zusätzlich oder separat zum fortlaufenden Kurs  
gebucht werden.  
20.-€/Samstag

Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf  
[www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html)

#### Stand bei Drucklegung

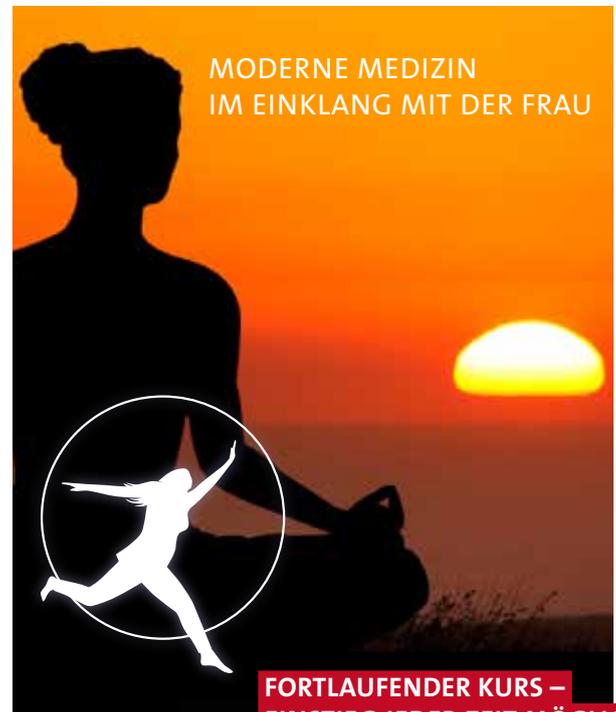
Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg© 2023  
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde  
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg  
Foto: sculpies - fotolia.com



## Gesundheitszentrum für Frauen und Elternschule

# Yoga & Krebs

**BEWEGUNG & ENTSPANNUNG  
WÄHREND UND NACH DER THERAPIE**



**Dieser Kurs ist an die besonderen Bedürfnisse  
von Menschen mit Krebserfahrung angepasst  
und erfordert keine Vorkenntnisse.**

**Klinik für Frauenheilkunde**  
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Ingolf Juhasz-Böss

# Yoga und Krebs

Eine Krebserkrankung stellt einen tiefen Einschnitt eines jeden Betroffenen dar. Gesundheitliche Beeinträchtigungen, Schmerzen, Übelkeit, Fatigue, Ängste, Sorgen und Zweifel können den Alltag beeinflussen und den Menschen vor große Herausforderungen stellen und den Alltag bestimmen. Desweiteren gilt es Operationen, Chemo und/oder Strahlentherapie bestmöglichst zu bewältigen und anzunehmen.



Yoga als komplementäre Methode zur Unterstützung der medizinischen Therapie oder auch als Hilfe bei der Bewältigung von Krebserkrankungen kann in dieser Phase supportiv, ausgleichend, aufbauend und regenerierend wirken.

**... berücksichtigt die unterschiedlichen Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung, Rehabilitation**

**... ist auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnissen von Menschen mit und nach Krebs zugeschnitten.**

**... berücksichtigt typische Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme u.a.**

## Yoga für Stärke, Kraft und Wohlbefinden

### Kurs:

**fortlaufender Kurs - keine Yoga Kenntnisse erforderlich**

Mittwochs 16:30 - 17:30 Uhr

Einstieg nach Rücksprache mit Kursleiterin Daniela Harteneck jederzeit möglich.

### Leitung:

**Daniela Harteneck**

Hatha Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation  
zertifizierte Yoga Krebs Trainerin

### Ort:

Kursraum des Gesundheitszentrum  
für Frauen und Elternschule, **HG, Raum 101**

**Kosten:** 6er Karten á 60 Min., Kosten 60.-€

### Information und Anmeldung:

Daniela Harteneck [daniela@yogaundkrebsfreiburg.de](mailto:daniela@yogaundkrebsfreiburg.de)  
und [gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de](mailto:gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de)  
bei der Kursplanung werden Ferienzeiten berücksichtigt.



### Leitung:

**Daniela Harteneck**

Hatha-Yogalehrerin

Daniela Harteneck, zertifizierte Hatha-Yogalehrerin mit Zusatzausbildung „Yoga und Krebs“, ist es ein besonderes Anliegen, ihre Kursteilnehmerinnen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen.

Sie hat zusätzlich langjährige Erfahrung als Gesundheits – und Entspannungskursleiterin, Weiterbildung in Achtsamkeitstraining und ist Selbsthilfe Coach für Menschen mit Krebs.