



## Online-Event „Yoga bei Krebserkrankung“

### Selbst-Zeit - Hilfe für Menschen mit Krebs

**Dienstag, 07.02.23 von 18:00 Uhr – 18:45 Uhr (kostenfrei, ohne Anmeldung)**

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von Yoga als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie. Hierbei geht es hauptsächlich darum, die Nebenwirkungen von Krebstherapien zu lindern und die Patienten zu befähigen, selbst ins Handeln zu kommen und aktiv zum eigenen Genesungsprozess beizutragen.

Besonders hilfreich ist Yoga bei der Linderung von Fatigue-Syndrom (Erschöpfung), Lymphödem, Ängsten, Depressionssymptomen und Schmerzen. Außerdem vermindert Yoga das Stressempfinden, senkt Entzündungsparameter und verhilft zu mehr Vitalität und einem besseren Schlaf.

Wir laden Sie herzlich zu einer kostenlosen Probestunde mit Claudia Sontheimer (Yoga und Krebs-Trainerin) ein.

Ihr Zoom-Zugang:

<https://us02web.zoom.us/j/88619747399?pwd=dEpaUTRkb2grdEJaeVpEY0F0RjRvdz09>

Meeting-ID: 886 1974 7399 | Kenncode: 480793

**Sie sind uns herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!**

**Claudia Sontheimer**

[www.cs-yogatherapie.de](http://www.cs-yogatherapie.de)

**Bei Fragen oder Anregungen dürfen Sie sich gerne an mich wenden:**

**Claudia Sontheimer**

Tel. 0881/92770966 oder

Tel. 0881/188-580 (Krankenhaus Weilheim)

Infos zum Thema sowie den Zoom-Link finden Sie:

[www.cs-yogatherapie.de](http://www.cs-yogatherapie.de)

[www.meinkrankenhaus2030.de/gv/events/](http://www.meinkrankenhaus2030.de/gv/events/)



Herzlichen Dank an die Kooperationspartner:

Krankenhaus Weilheim

Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie

**Prof. Dr. Dr. h.c. Reinhold Lang**

0881/188580



**Nicole Rosentreter**

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



**Netzwerk PsychoOnkologie 5-Seen-Land/Oberland**

<https://www.psychoonko-5seen-oberland.de/>



**mamazone Regionalgruppe Oberbayern**

<https://www.mamazone.de/weilheim-oberbayern/>



**Bayerische Krebsgesellschaft e.V.**

[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)



**Selbsthilfebüro im Landratsamt Weilheim-Schongau**

Münchener Str. 1, 82362 Weilheim i.OB

Tel. 0881/681 1616



**Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes**

**Diözesanverband Augsburg e.V.**

[www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de)

