

## Angebot und Kursprogramm

### Yoga Gruppenunterricht, Mittwoch, 17.30–18.45 Uhr

- fortlaufend (max. 12 Teilnehmer/-innen)
- Es sind keine Vorkenntnisse nötig und der Einstieg ist jederzeit möglich
- Die Kosten für eine 10er Karte ohne Terminfestlegung sind CHF 300.– für 10 Lektionen à 75 Minuten

### Yoga individuell

- Zeiten nach Vereinbarung
- In der Regel sind ca. 3–5 Sitzungen für eine wirkungsvolle Übungspraxis für zu Hause nötig
- Die Kosten für ein persönliches Übungsprogramm sind CHF 120.–/Stunde

## Kursinhalte

Die Übungspraxis beinhaltet Körper- und Atemübungen, sowie Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.



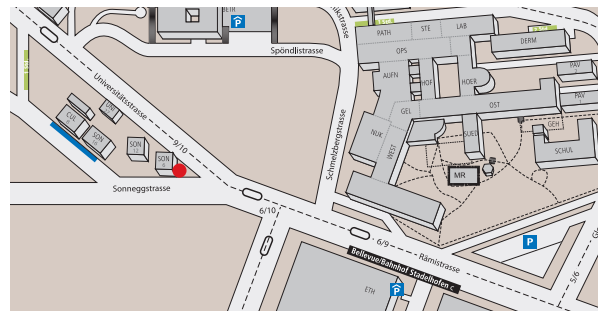
**In Kooperation mit:**  
Natalie Romancuk  
Kursleitung  
Dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz  
Dipl. Pflegefachfrau HF

Frau Romancuk war früher in der Radio-Onkologie des USZ tätig und leitet bereits seit 6 Jahren Yoga-Kurse und Yoga-Seminare für Patientinnen und Patienten, die an Krebs erkrankt sind.

## Kursort

UniversitätsSpital Zürich  
Institut für komplementäre und integrative Medizin  
Sonneggstrasse 6, Stock D  
8091 Zürich

- Tram Nr. 9 via Bellevue bis Haltestelle «ETH/Universitätsspital»
- Tram Nr. 10 via Central bis Haltestelle «ETH/Universitätsspital»



## Anmeldung und Information

Kooperationspartnerin  
Natalie Romancuk  
Telefon: 079 463 49 04  
info@praxis-yoga-kinesiologie.ch

Weitere Informationen unter:  
[www.iki.usz.ch](http://www.iki.usz.ch)



UniversitätsSpital  
Zürich

## Patienteninformation Institut für komplementäre und integrative Medizin



# Yoga

für Patientinnen und Patienten  
mit onkologischen Erkrankungen



UniversitätsSpital  
Zürich

## Liebe Patientin, lieber Patient

Für die meisten Betroffenen ist Krebs eine Diagnose, die als Schicksalsschlag empfunden wird. Dabei ist Krebs zunächst einmal eine Erkrankung mit vielen Facetten.

Viele Patientinnen und Patienten fühlen sich von den zahlreichen und eingreifenden Therapien sowie der umfangreichen Diagnostik überfordert. Als Folge treten oft Gefühle von Erschöpfung und verschiedenste andere Nebenwirkungen auf.

Mit unseren Kursangeboten zeigen wir Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen Möglichkeiten auf, wie sie neben oder nach der onkologischen Behandlung ihre Ressourcen stärken können.

Bewegung und Entspannung sind zwei wichtige Ressourcen, die die Lebensqualität von Krebspatientinnen und -patienten relevant verbessern können. Ein Vorteil von Yoga ist, dass es Bewegung und Entspannung miteinander kombiniert.



## Yoga

Der Yoga ist eine Jahrtausende alte Methode und Tradition, in der Körper, Atem und Psyche als eine Einheit betrachtet wird, welche nach Harmonie strebt. Im Mittelpunkt der Yogapraxis steht, diese drei Ebenen wirkungsvoll zu verbinden. Durch die Yogapraxis begleiten Sie die sanften und einfachen Körperübungen, so dass diese auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden werden können. Die Übungsabläufe sind so aufgebaut, dass Sie in Ihren persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten unterstützt werden.

Die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Körperbewegungen und den Atem bieten Ihnen die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für Ihren Körper und sich selbst zu entwickeln.

## Was sagt die Forschung

Erste Forschungsergebnisse zeigen, dass Yoga helfen kann Angst, Depression, Stress und Erschöpfungssymptomatik bei Krebspatientinnen und -patienten zu reduzieren.

## Ziele des Yogaunterrichtes

Linderung der Begleitscheinungen und Behandlungsnebenwirkungen nach Operation, Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie. Ihre eigene Körper- und Atemwahrnehmung werden gefördert, Ihr Wohlbefinden, Ihre Ressourcen und die Regeneration gestärkt. Stress und innere Spannungen können sich lösen. Qualitäten wie Entspannung und innere Stabilität werden gefördert.