

Das Angebot im Kanton Bern

Ab Mitte August 2023 bietet das Team «Yoga für Krebsbetroffene Kanton Bern», welches aus diplomierten Yogalehrerinnen besteht, Yoga für Krebsbetroffene Menschen an und deren Angehörige an.

«Jeder Mensch, in jeder Situation seines Lebens, kann Yoga Praktizieren.»
Yoga tut gut, auf allen Ebenen. Physisch, psychisch, geistig, seelisch. Für Menschen mit Krebs kann Yoga sowohl während als auch nach der Therapie eine wertvolle Unterstützung sein. Es hilft, die Lebensqualität zu fördern, zu verbessern und bringt Stabilität und Leichtigkeit in den Alltag kranker Menschen. Bei Betroffenen einer Krebsdiagnose lösen Diagnose und die zahlreichen Therapien unter anderem Erschöpfung aus. In unseren Yogalektionen zeigen wir Möglichkeiten auf, wie neben oder nach der onkologischen Behandlung die Ressourcen gestärkt werden können. Für die Angehörigen ist die Begleitung einer nahestehenden krebsbetroffenen Person während und nach der Zeit der Diagnose und der Therapie ebenfalls eine herausfordernde und anstrengende Zeit. Deshalb sprechen wir mit unseren Angeboten auch die Angehörigen von krebsbetroffenen Menschen an. Die Yogalehrerinnen bieten in diesen speziellen Yogalektionen einen Raum, in welchem sich krebsbetroffene Menschen und deren Angehörige Zeit nur für sich selber nehmen, und mit Menschen mit einer ähnlichen Lebensgeschichte zusammen praktizieren können.

Iris Grütter, Yogalehrerin
eifach-ig, Bern
www.eifach-ig.ch

Rahel Bigler, Yogalehrerin YCH/EYU
Yoga im Zentrum Worb
www.yoga-im-zentrum-worb.ch

Pia Quierez, Yogalehrerin YCH/EYU
Wandlungsoase Thun
www.wandlungsoase.ch

Marlise Flückiger
Yogamarlise, Biel
www.yogamarlise.ch