



## Kursleitung



**Margrit Völzing**  
Yogalehrerin DYL/EYU  
Ärztin  
Psychoonkologin (DKG)  
Mitglied im BDY



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

## Kontakt

Für persönliche Fragen steht Margrit Völzing  
gerne zur Verfügung:  
[mv-yoga@gmx.de](mailto:mv-yoga@gmx.de)

## Organisatorisches

- Anmeldung:** Christin Kiel, Sekretariat  
Onkologie-Zentrum  
Telefon: 0271 333-40489  
Mail: [mv-yoga@gmx.de](mailto:mv-yoga@gmx.de)
- Kurse:** fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich
- Wann?** Donnerstags  
**Kurs A:** 10.30 - 12 Uhr  
**Kurs B:** 13 - 14.30 Uhr
- Wo?** Ev. Gemeindezentrum Rödgen,  
Rödgener Straße 109a  
57234 Wilnsdorf
- Kosten:** 10 Euro Materialkosten  
(10 Unterrichtseinheiten)  
keine Kursgebühr
- Sonstiges:** Bitte bringen Sie eine Yogamatte,  
ein kleines Kissen, eine Decke und  
warme Socken mit

# Yoga <sup>in der</sup> Onkologie

ein Angebot für Patienten  
des Diakonie Klinikums  
Yoga – ein Erfahrungsweg

Yoga-Kurs  
zur Unterstützung  
der medizinischen  
Therapie bei  
Krebserkrankungen

**YOGA geht weiter**  
Einstieg jederzeit  
möglich

**donnerstags**

Ev. Gemeinde-  
zentrum Rödgen  
in Wilnsdorf

[www.jung-stilling.de](http://www.jung-stilling.de)

# Herzliche Einladung

Yoga – ein Angebot für Patienten während und nach der Therapie einer Krebserkrankung

## Begegnen Sie sich selbst

Yoga wirkt ganzheitlich und kann zur Reduzierung von vielseitigen Belastungen wie Angst, Übelkeit, Fatigue (Erschöpfungszustand), Sorgen und Zweifeln in einer für den Betroffenen außergewöhnlichen Situation beitragen. Der Fokus von Yoga liegt darauf, sich selbst wieder zu spüren, anzunehmen und ganz sanft neue Energie zu entwickeln – mit wieder wachsendem Vertrauen in die eigene Kraft. Die Wirksamkeit von Entspannung gilt als belegt. Durch Verminderung der psychischen Belastung kann eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

„Bei Yoga geht es darum, dass der Mensch zu sich und seinen Ressourcen findet, dass er nicht immer im Draußen sucht, sondern im Inneren findet, was ihn zufrieden und glücklich macht.“

(Anna Trökes)

## Bewegung & Entspannung

Der **wöchentlich stattfindende Kurs** wird an die besonderen Bedürfnisse der Patienten angepasst. Unter einfühlsamer Anleitung werden in einer Kleingruppe von maximal acht Teilnehmern Körper- und Atemübungen nach individuellem Ermessen durchgeführt. Eine etwa 15-minütige meditative Entspannung lässt die Yoga-Stunde harmonisch ausklingen.

Ein anschließender Austausch mit Gleichgesinnten über Erfahrungen mit den Übungen soll sich auf die Gruppe positiv auswirken. Für Themen, die mit der Erkrankung in Zusammenhang stehen, ist unter psychoonkologischen Aspekten Raum offen.

Der Kurs wird von Margrit Völzing geleitet. Als ehemalige Ärztin im Onkologie-Zentrum am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen und zuvor in einer komplementär-onkologischen Beratungsstelle am Universitätsklinikum Gießen sammelte sie viel Erfahrung mit Krebspatienten. Die Herausforderungen und Belastungen einer Krebserkrankung sind ihr vertraut.

Yoga-Interessierte und vor allem „Yoga-Neulinge“ werden herzlich eingeladen, eine neue Art der Bewegung und Entspannung unter professioneller Leitung auszuprobieren. Über Neuzugänge freuen sich Margrit Völzing und die teilnehmenden „Yogis“.

