

Seit 1995 ist eine der zentralen Aufgaben, die blut.eV mit viel Herzblut verfolgt, die Suche nach freiwilligen Stammzellspenderinnen und -spendern.

Jeder Leukämie- oder Lymphomerkrankte, der eine Stammzellspende benötigt, soll eine Chance auf Überleben bekommen.

Darüber hinaus stehen wir Menschen mit Krebs und deren Angehörigen während und nach ihrer Erkrankung zur Seite.

Niemand soll allein durch die schwere Zeit der Erkrankung gehen müssen!

Weitere Informationen zu blut.eV und unseren Projekten finden Sie unter www.blutev.de

IHR ANSPRECH-PARTNER

blut.eV
Bürger für Leukämie- und Tumorerkrankte
Wilzerstraße 19
76356 Weingarten (Baden)
Tel. 07244 / 60830
info@blutev.de · www.blutev.de

blut.eV
Bürger für Leukämie-
und Tumorerkrankte



Yoga für Menschen mit und nach Krebs

blut.eV
Bürger für Leukämie-
und Tumorerkrankte

YOGA KANN DEN GENESUNGSPROZESS AKTIV UNTERSTÜTZEN UND ZU MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN FÜHREN!

Durch Meditationen und Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden dem eigenen Körper wieder zu vertrauen und zur Ruhe zu finden.

Unterschiedliche Asanas und Bewegungsabläufe kräftigen den ganzen Körper, erhöhen langsam die Beweglichkeit, regen aktiv das Herz-Kreislauf-System an und stärken darüber hinaus das Immunsystem.

Außerdem werden der Lymphfluss und der Knochenbau angeregt sowie Übelkeit reduziert und mit weiteren positiven Auswirkungen zum Wohlbefinden beigetragen.

Durch unterschiedliche Atemtechniken wird die Lebenskraft erhöht und gelenkt. Die Auswirkungen des Fatigue-Syndroms, einer häufigen Nebenwirkung der Behandlung, können somit bekämpft werden.

Dieser Kurs berücksichtigt selbstverständlich unterschiedliche Therapiestadien. Das Ziel des Kurses ist, die Teilnehmenden so zu unterstützen, dass das Erlernte in den Alltag integriert werden kann.

WER darf mitmachen?

Zum Kurs sind alle Betroffenen herzlich eingeladen, unabhängig von der Art der Krebserkrankung, des Therapiestadiums und des Geschlechts. Die Teilnahme am Kurs eignet sich sowohl für Yoga-Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene.

WAS kostet die Teilnahme?

Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Die Gebühr für die Teilnahme am Yoga beträgt anschließend 10 EUR pro Monat. Wenn Sie beim Aufbringen der Kosten Probleme haben, kann blut.eV dabei behilflich sein, eine einfache Bitte genügt.



WER betreut mich?

Sie werden durch zertifizierte Yogalehrer:innen mit der Zusatzausbildung „Yoga und Krebs“ betreut.

WO finden die Kurse statt?

Melden Sie sich bei uns, blut.eV hilft Ihnen bei der Suche nach einer Yoga-Gruppe in Ihrer Nähe und berät Sie gerne. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.