



Liebe Leserin und lieber Leser,

die Löwenzähne haben an den unmöglichsten Stellen ihre Blüten entfaltet und versprühen jetzt ihre Samenschirmchen. Auch in unserer Arbeit haben neue Projekte Form angenommen, die Zertifizierung der Yogatherapie Ausbildung nach den neuen internationalen Richtlinien der Yoga Alliance® ist glücklich abgeschlossen und wir sind bereit für ein gemeinsames **Online-Wochenende vom 13.-15. Mai 2022** zum Thema Yoga bei Krebserkrankung mit einem wunderbaren LehrerInnen-Team. Yoga hat in der Begleitung von Menschen, die eine Erkrankung durchmachen, einen besonderen Stellenwert: die aktive Anteilnahme am eigenen Erleben, die Selbstfürsorge im ersehnten Maß von Entspannung und Sammlung, von Bewegung und Atem und der Verankerung im gegenwärtigen Moment. Was wir als YogalehrerInnen wissen wollen, stellen wir in dieser Intensiv-Fortbildung dar für die unterschiedlichen Phasen der immer individuellen Probleme und Möglichkeiten während einer Krebsbehandlung und danach.

Wir haben fast alle Menschen im Kreis unserer Liebsten, die mit einer Krebserkrankung leben und viele Betroffene suchen Halt im Umgang mit aufkommenden Ängsten, Zuversicht bei Entscheidungen, die getroffen werden müssen und die innere Kraft, mit den großen Veränderungen durch die Diagnose und anschließende Therapie mit ihren Nebenwirkungen zurecht zu kommen. Wir geben einen Überblick über die medizinischen Behandlungsmethoden, zu Yoga im Akutstadium, dem Einsatz von Hilfsmitteln, postoperativen Einschränkungen, Auswirkungen von Chemotherapie uvm., Grenzen der Belastbarkeit, dem Umgang mit Fatigue, Übelkeit und Schwindel hin zu Selbstfürsorge, dem Annehmen körperlicher Veränderungen und dem Weg in ein Wieder-Vertrauen mit kleinen Schritten zurück in den Alltag. Abgerundet wird unser Workshop von dem ebenso wichtigen Thema des (Selbst)-Mitgefühls und der liebevollen Güte für die Betroffenen selbst und die mit ihnen bangenden Angehörigen und Freunde. Yoga kann einen besonderen Beitrag leisten, sich nicht ausgeliefert zu fühlen und alle Vortragsthemen gehen mit einer Yogapraxis einher, die die besprochenen Inhalte erfahrbar und erlebbar macht.

Die einzelnen Beiträge umfassen jeweils ca. **90 Minuten** und sind gegliedert in einen halbstündigen Vortrag, eine darauf bezogene Yogapraxis und darauffolgende Frage-Antwort-Session. Es wird abschließend die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen sowie die Möglichkeit am Sonntag, mit den Referenten in Breakout-Rooms zu gehen, um sich zu den jeweils für euch besonders wichtigen Themen auszutauschen.

Auf unserer Webseite sind die Vortragsthemen und die Referenten noch einmal nachzulesen unter folgendem Link:

## Info und Anmeldung

Für die TeilnehmerInnen unserer Yogatherapie Ausbildung findet das Mentoring LeMoMo am **30.Mai 2022 von 19:30-21:00 Uhr** statt, wir explorieren wichtige Merkmale der Gesprächsführung in der therapeutischen Begegnung.

Ein verständnisvolles Gespräch hinterlässt unser Gegenüber zufrieden und zuversichtlich, gestärkt, dem Ziel näher kommen zu können und die hierfür notwendigen Schritte zu schaffen. Wir begegnen einander auf Augenhöhe, schenken dem anderen unser Gehör, um in erster Linie zu verstehen und nicht, um Lösungen zu finden. Meist liegen die Antworten auf alle Fragen, die sich uns stellen, schon in uns bereit. Oft haben wir nur noch nicht die richtigen Fragen gestellt oder uns nicht getraut.

Wünsche und Bedürfnisse können ausgesprochen werden und wir können zu einem Perspektivwechsel gelangen. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Wenn wir auf einige wesentliche Dinge achten und aktiv zuhören, ist es am Ende gar nicht so schwer, im Austausch die Selbstwirksamkeit zu stärken, Vertrauen herzustellen, die Ressourcen zu entdecken und den Gesprächsfaden zu halten.

## Info und Anmeldung

Grüße von Herzen - Katharina & das Momentum-Regeneration Team

---

**Dr. med. Günter Niessen**

Goßlerstr. 5  
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer  
Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

