

Mit samtigem, sanftem Yoga die Selbstheilungskräfte aktivieren.
 Yoga ist so viel mehr als nur Körperübungen, die Asana genannt werden.
 Yoga ist die Einheit zwischen Körper und Geist.
 Diese Verbindung entsteht über den Atmen.

Mit Yogatechniken können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, unterstützt und auch präventiv genutzt werden.
 Die Techniken bewirken eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Yoga Elemente:

- ☀ Asana - Körperübungen
- ☀ Pranayama - Atemübungen, Lenken der Lebensenergie Prana
- ☀ Konzentrationsübungen
- ☀ Meditation
- ☀ Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung
- ☀ Ethisches Handeln

Diese Yoga Elemente werden wie Techniken an, um ganzheitlich zu arbeiten.

Damit Ann Yoga helfen die Nebenwirkungen der Therapien zu lindern, positiv zu beeinflussen und nachhaltig den Betroffenen*innen in die Selbstwirksamkeit kommen zu lassen.

SamtYoga wirkt u.a. bei folgenden Nebenwirkungen

- ☀ Fatigue
- ☀ Lymphödeme
- ☀ Neuropathien
- ☀ Schmerzen
- ☀ Bewegungseinschränkungen z.B. nach OPs
- ☀ Osteoporose
- ☀ Schlafstörungen
- ☀ Depressionen

In Studien wurde die **positive Wirkung** von Yoga bei onkologischen Erkrankungen für Folgendes nachgewiesen:

- ☀ Schmerzreduktion
- ☀ Erhöhung der Schlafqualität
- ☀ Linderung von Depressionen
- ☀ Verbesserung der kognitiven Funktion
- ☀ Reduktion von Ängsten
- ☀ Erhöhung der Lebensqualität während der Strahlentherapie
- ☀ Erhöhung des Bewegungsradius bei Lymphödemem
- ☀ U.v.m.

Yoga wurde zuletzt 2021 in die S3 Leitlinien der Komplementärmedizin bei onkologischen Erkrankungen aufgenommen.

2018 bereits in dem USA in die SIO (Society für Integrative Oncology Clinical Practice Guidelines).

Mit SamtYoga kann der Betroffene

- ☀ besser ins Spüren kommen und damit Ver"trauen" in den eigenen Körper zurück gewinnen
- ☀ Nebenwirkungen lindern
- ☀ Ruhe finden und das Gedankenkarusell ab und zu anhalten
- ☀ Lymphfluss anregen
- ☀ Beweglichkeit erhöhen
- ☀ Mittels Atemtechniken das Nervensystem beruhigen
- ☀ Kraft aufbauen, also die Wechselwirkung Körper/Psyche fördern (Embodiment)
- ☀ Positives Energie und innere Stärke gewinnen

Der Yogastil spielt für die Betroffenen eine untergeordnete Rolle.

Ich bin fundiert ausgebildet in HathaYoga und weitere. Die Zusatz-Qualifizierung als *Yoga und Krebs Trainerin* erlaubt mir mit fundiertem Wissen SamtYoga mit Menschen mit onkologischen Erkrankungen anzubieten.

Die positive Auswirkungen für den Übenden:

- ☀ sich wieder „ganz“ fühlen
- ☀ Nebenwirkungen gezielt selbst reduzieren
- ☀ Kraft gewinnen, Beweglichkeit erhöhen
- ☀ Herausforderungen mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen
- ☀ Mehr im Hier und Jetzt leben
- ☀ Selbstwirksam zu werden, um sich besser zu fühlen

Handeln statt nur behandelt zu werden!