



## Yoga – entspannt mitten im Leben

**Claudia Groninger**

**Yogalehrerin (BDY)**

Tibetisches Heilyoga Lu Jong  
zertifizierte Trainerin „Yoga und Krebs“

Tel.: 07022 - 334 24

Mobil: 0160 - 188 41 28

E-Mail: [claudia.groninger@gmail.com](mailto:claudia.groninger@gmail.com)

Die finanzielle Ausstattung eines Menschen soll kein Hinderungsgrund für die Teilnahme sein. Bitte nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf und wir finden eine Lösung.



## Anmeldung und Kursgebühren

Anmeldung und nähere Informationen zu den aktuellen Kursen bei der Kursleiterin.

**Kursgebühren pro Kurs:**

72 EUR – 8 Termine á 9 EUR

**Für Mitglieder des Fördervereins proklinikum**

64 EUR – 8 Termine á 8 EUR

**Kommen Sie einfach unverbindlich zu einen Schnuppertermin vorbei.**

**Wir freuen uns auf Sie!**



## Bewegung und Entspannung nach Krebsdiagnose



Ein Angebot des Fördervereins proklinikum  
in Zusammenarbeit mit der Klinik  
für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Priv.-Doz. Dr. Alexander Hein



# Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus

## Vorwort

Sehr geehrte Leserin,  
die Diagnose Krebs ist erst einmal ein sehr einschneidendes Erlebnis und alles konzentriert sich auf die Therapie und den Heilungsprozess. In dieser Phase unterstützen wir Sie mit allen Möglichkeiten und Erkenntnissen der modernen Krebstherapie.

Es ist erwiesen, dass Sport und Entspannung sich sehr positiv auf die Bewältigung der Erkrankung auswirken. Viele Studien der vergangenen Jahre haben sich mit diesen Themen befasst und kamen zum eindeutigen Ergebnis: Sport und Entspannung hilft heilen.

Hierin wollen wir Sie unterstützen. Wir sind in der glücklichen Lage, Ihnen ein ganz besonderes Angebot machen zu können. Yoga soll Sie persönlich nach einer Krebsbehandlung auf Ihrem Weg begleiten und stärken.

Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind!  
Ich danke auch dem Förderverein proklinikum und dem GesundheitsCenter Fiala für deren große Unterstützung des Angebotes.



Priv.-Doz. Dr. Alexander Hein,  
Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe

# Yoga – entspannt mitten im Leben

## Yoga für Menschen mit Krebserfahrung

Ob Sie gerade erst die Diagnose Krebs erhalten haben, in Behandlung sind oder nach Abschluss der Therapie wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchten – aktuelle medizinische Studien zeigen:

**Yoga kann Ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und Ihnen helfen, sich wieder selbstwirksam und ganz zu fühlen.**

### „Yoga und Krebs“-Kurse

- berücksichtigen die unterschiedlichen Stadien der Therapie (Chemotherapie, Bestrahlung und Rehabilitation) und passen die Yogapraxis individuell an.
- finden als Kleingruppen in geschützter und persönlicher Atmosphäre statt.
- bieten Ansätze, um den Nebenwirkungen der Therapien aktiv entgegenzuwirken – z.B. bei Fatigue, Osteoporose, Lymphödemen.
- unterstützen die Teilnehmerinnen darin, neue Kraft und Flexibilität zu gewinnen, den eigenen Körper wieder als positiv und ganz wahrzunehmen, das Immunsystem zu stärken und innere Ruhe zu finden.

### Kursinhalte

- Körperliche Yoga-Übungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Tiefenentspannung / Meditation
- Schulung der Achtsamkeit
- „Yoga is not a workout – it is a work-in“ (Sanjeev Bhanot, indischer Yogalehrer)



Als ehemals selbst Betroffene liegt es mir am Herzen, auch anderen Patientinnen mit Yoga eine Hand auf ihrem Genesungsweg zu reichen. Kontaktieren Sie mich gerne und informieren Sie sich über die aktuellen Kurse und Kursorte – ich freue mich auf Sie!

### Treffpunkt

Klinikum Esslingen, Hirschlandstr. 97, 73730 Esslingen am Neckar  
Haus 5, UG, Physikalische Therapie, Gymnastikraum