



## YOGA FÜR KREBSBETROFFENE

Aktivierung der eigenen  
Ressourcen und Entspannung  
für Körper, Geist und Seele

ONKOLOGIE- UND  
HÄMATOLOGIE-  
ZENTRUM



KrebsStiftung  
Thun – Berner Oberland

# YOGA FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT

Die Diagnose Krebs tritt unvermittelt ins Leben und stellt es vollständig auf den Kopf. Von diesem Moment an erhalten Themen wie Alltag, im Augenblick leben, Hoffnung schöpfen, Lebensfreude entwickeln und Abenteuer wagen, einen neuen und anderen Stellenwert.

Uns ist es ein grosses Anliegen, Sie während der Krebsbehandlung ganzheitlich in Ihrer Genesung zu unterstützen und zu stärken. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Yoga therapie- und krankheitsbedingte Beschwerden spürbar lindern und den Behandlungserfolg einer Krebstherapie positiv beeinflussen kann. Yoga ist eine Methode, die sich mit der Gesamtheit des Menschen von Körper, Geist und Seele befasst. Durch die regelmässige Übungspraxis werden Selbstheilungskräfte aktiviert und das Immunsystem gestärkt. Yoga ist komplementär zu allen anderen Therapieformen.

Wir bieten «Yoga für Krebsbetroffene» an und laden Sie herzlich dazu ein, dieses Angebot zu nutzen. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht nötig.

Wichtig ist es für uns, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

**Prof. Dr. med. Ueli Güller, MHS**  
Chefarzt Onkologie/Hämatologie

**Andrea Hess**  
Dipl. Pflegefachfrau HF,  
Dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

# UNSER ANGEBOT

## YOGA ALS UNTERSTÜTZENDER BEGLEITER

- verbindet den Atem mit sanften Körperbewegungen (Pranayama und Asanas)
- schenkt Zentrierung und innere Ruhe (Konzentrations- und Meditationsübungen)
- schafft ein neues Körpergefühl
- stärkt die innere Kraft und das (Selbst-) Vertrauen
- kann wieder Freude an der Bewegung wecken
- bringt Zeit für sich

---

**Kurszeit:** Jeweils am Montag (Kurs 1) oder Donnerstag (Kurs 2), 08:30-9:30 Uhr  
Sie können jederzeit in den laufenden Kurs einsteigen.

---

**Kursort:** Hängematten-Paradies, Hofstettenstrasse 7, 3600 Thun  
Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

---

**Zielpublikum:** Das Angebot richtet sich an krebsbetroffene Menschen mit und ohne Vorkenntnisse in Yoga.

---

**Kosten:** Onkologische Rehabilitation:  
24 x à CHF 5.- innerhalb von 24 Wochen (CHF 120.-)  
(unterstützt durch die Krebsstiftung Thun-Berner Oberland)  
Langzeitangebot:  
10er Abonnement à CHF 15.- pro besuchte Lektion (CHF 150.-)

---

**Leitung:** Andrea Hess, dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz / EYU  
dipl. Pflegefachfrau HF, Koordinatorin Altersfrakturen,  
Spital STS AG Thun

---

**Anmeldung:** Onkologiezentrum Thun - Berner Oberland,  
Spital STS AG Thun, 3600 Thun,  
Tel. 058 636 26 45, [onkologie-yoga@spitalstsag.ch](mailto:onkologie-yoga@spitalstsag.ch)

---

**Kontakt:** Andrea Hess, Tel. 079 600 90 93, [www.nava-yoga.ch](http://www.nava-yoga.ch)

---

Es ist jederzeit möglich, an einer Schnupperlektion teilzunehmen.

«Yoga bedeutet, jeden Atemzug, jede Bewegung als lebendig zu erfahren. Ganz ohne Denken, ganz ohne Worte. Und in dieser Einheit mit dem lebendigen Spüren, eins mit dem Leben selbst zu sein.»

Evelyn Horsch-Ihle

**Onkologie- und Hämatologiezentrum**

Tel. 058 636 26 45

[onkologie-yoga@spitalstsag.ch](mailto:onkologie-yoga@spitalstsag.ch)

**Spital STS AG Thun**

Krankenhausstrasse 12

CH-3600 Thun

[www.spitalstsag.ch](http://www.spitalstsag.ch)

