



Herstellende yoga bij kanker

94.093N

Project 't Is joe gejeund

Een extra zorg vanuit het psychosociaal Oncologisch Support Team (POST)

Jan Yperman Ziekenhuis
Briekestraat 12 • 8900 Ieper
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

Herstellende yoga bij kanker

Yoga is de oude Oosterse praktijk van lichaamshoudingen, ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken om het lichaam soepel en de geest gezond te houden.

Yoga is effectief tijdens en na de behandeling van kanker. De zachte herstellende oefeningen verlichten psychische en lichamelijke ongemakken zoals pijn, stijfheid, misselijkheid, slaperigheid, stress en concentratieproblemen. Yoga verbetert de vitaliteit, ademhaling, ontspanning en het immuunsysteem waardoor het de kwaliteit van het leven verhoogt.

Er wordt geoefend in kleine groepen en er is individuele aandacht.

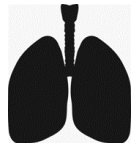
Veilige oefeningen:



Strekken, buigen en draaien van het lichaam, zorgt voor meer ruimte en zachtheid op pijnlijke en stijve plekken. Spieren worden aan- en ontspannen en organen gemasseerd, wat de doorbloeding en lymfecirculatie verbetert.

Ademhaling:

Een langzame ademhaling die diep vanuit de buik komt, heeft een kalmerend en helend effect op lichaam en geest. Traag ademen zorgt voor meer zuurstof, opluchting en een verbeterd hartritme.



Mindfulness / meditatie:



Volledig in het Hier en Nu zijn, vermindert zorgen en angst. Met mildheid leert men aandacht te schenken aan alle lichaamssensaties, maar ook aan mentale en emotionele reacties (of ze nu fijn zijn of niet), zo ontstaat er meer rust, concentratie en een betere relatie met het eigen lichaam.

Ontspanningstechnieken:

Onbewuste stressreacties worden uitgeschakeld door middel van een 'bodyscan'. Zowel het zenuwstelsel als het immuunsysteem worden versterkt.



Yogadocente Annelies Schotte is tandarts en heeft door een burn-out zelf de gezondheidsvoordelen van yoga ondervonden. Geboeid door het positieve effect van yoga, heeft zij daarna verschillende gekwalificeerde opleidingen gevolgd. Sinds 2015 biedt ze yogalessen aan in haar studio 'Eat Live Yoga' in Ieper.

Gratis introductie

Met de financiële steun van de Stichting tegen Kanker biedt het Jan Yperman Ziekenhuis gratis activiteiten aan oncologische patiënten aan. Het aanbod yoga bestaat uit 3 reeksen van telkens 2 lessen. Deze vinden plaats op donderdag in de Stille Ruimte (route 34) van 16u tot 17u15.

Februari 2020	Juni 2020	Oktober 2020
6 en 13/02	4 en 11/06	1 en 8/10

Hoe inschrijven

De plaatsen zijn beperkt.

Inschrijven kan via de website: www.yperman.net/inschrijvingen

Meer info kunt u verkrijgen bij de teamleden van POST of via post@yperman.net



Jan Yperman Ziekenhuis