



## **Yogalehrer-Weiterbildung (Teacher Training)**

### **Agenda**

#### **Wissen**

- Grundlagen von Krebserkrankungen, inkl. Entstehung, Einteilung, Staging und Grading
- aktuelle Therapien wie z.B. Operation, Bestrahlung, Chemotherapie
- Nebenwirkungen moderner Krebstherapien
- Aufbau und Funktionsweise des Immunsystems
- die Wirkungsweise von Yoga und der sinnvollen Einsatz yogischer Techniken für Menschen, die von Krebs betroffen sind
- geeignete und ungeeignete Asanas
- Grundlagen für die Erstellung geeigneter Yoga-Stunden

#### **Verstehen**

- YOGAundKREBS aus Sicht der Wissenschaft
- Die emotionale Seite wirklich verstehen
- Auswahl von Themen für Yogastunden mit Krebsbetroffenen
- Die Krise als Chance
- Erstellung gezielter Yoga-Sequenzen z.B. nach OP oder Chemotherapie
- YOGAundKREBS aus der Sicht von Betroffenen - was kann Yoga?
- Erstellung von Yoga-Sequenzen zur gezielten Linderung von Nebenwirkungen der Krebstherapien

#### **Bewegen**

- Innere Arbeit
- Die heilsame Kraft der Meditation
- Arbeiten mit Mudras und Mantras
- Energetische Übungen
- Die Rolle der Ernährung bei Krebserkrankungen / Ayurveda
- besondere Herausforderungen für den Yogalehrer bei der Arbeit mit Krebsbetroffenen
- Yoga und Krebs Akademie / Messen / Fortbildungen
- Netzwerk
- praktische und organisatorische Hinweise zur Arbeit als Yoga&Krebs-Trainer