



## Kursleitung



**Margrit Völzing**

/ Yogalehrerin DYL/EYU



/ Zertifikat YIN-Yoga

/ Approbierte Ärztin

/ Psychoonkologin DKG

/ Mitglied

im BDYoga

(Berufsverband der Yogalehrenden e.V.)

DGYO

(Deutsche Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e.V.)



## Organisatorisches

**Kontakt:** Margrit Völzing  
E-Mail: mv-yoga@gmx.de  
Telefon: 0176 60 00 61 81

**Kurse:** fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich

**Wann?** Donnerstags  
**Kurs A:** 10.30 - 12 Uhr  
**Kurs B:** 13 - 14.30 Uhr

**Wo?** Ev. Gemeindezentrum Rödgen,  
Rödgener Straße 109a  
57234 Wilnsdorf

**Kosten:** 10 Euro Materialkosten  
(10 Unterrichtseinheiten)  
keine Kursgebühr

**Sonstiges:** Bitte bringen Sie eine Yogamatte,  
ein kleines Kissen, eine Decke und  
warme Socken mit



[www.jung-stilling.de/interdisziplinaires-onkologisches-zentrum-ioz](http://www.jung-stilling.de/interdisziplinaires-onkologisches-zentrum-ioz)

**Impressum** © Diakonie in Südwestfalen gGmbH | Referat Presse, Kommunikation & Marketing  
Wichernstraße 40 | 57074 Siegen | V.i.S.d.P.: Stefan Nitz | Layout & Satz: Kristina Hammer  
Titelfoto © Margrit Völzing, Fotos innen: © kie-ker / Pixabay.com, © Pexels / Pixabay.com

**Diakonie**  
**Klinikum**  
jung-stilling



Interdisziplinäres  
**Onkologisches**  
**Zentrum**  
Diakonie Klinikum Siegen

# Yoga in der Onkologie

ein Angebot für Patienten  
des Diakonie Klinikums

Yoga – ein Erfahrungsweg

Yoga zur  
Unterstützung der  
medizinischen  
Therapie bei  
Krebserkrankungen

**donnerstags**

**Kurseinstieg  
jederzeit  
möglich**

Ev. Gemeinde-  
zentrum Rödgen  
in Wilnsdorf

[www.jung-stilling.de](http://www.jung-stilling.de)

# Herzliche Einladung

Yoga – ein Angebot für Patienten während und nach der Therapie einer Krebserkrankung

## Begegnen Sie sich selbst

Yoga wirkt ganzheitlich und kann zur Reduzierung von vielseitigen Belastungen wie Angst, Übelkeit, Fatigue (Erschöpfungszustand), Sorgen und Zweifeln in einer für den Betroffenen außergewöhnlichen Situation beitragen. Der Fokus von Yoga liegt darauf, sich selbst wieder zu spüren, anzunehmen und ganz sanft neue Energie zu entwickeln – mit wieder wachsendem Vertrauen in die eigene Kraft. Die Wirksamkeit von Entspannung gilt als belegt. Durch Verminderung der psychischen Belastung kann eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

„Bei Yoga geht es darum, dass der Mensch zu sich und seinen Ressourcen findet, dass er nicht immer im Draußen sucht, sondern im Inneren findet, was ihn zufrieden und glücklich macht.“

(Anna Trökes)

## Bewegung & Entspannung

Der **wöchentlich stattfindende Kurs** wird an die besonderen Bedürfnisse der Patienten angepasst. Unter einfühlsamer Anleitung werden in einer Kleingruppe von maximal acht Teilnehmern Körper- und Atemübungen nach individuellem Ermessen durchgeführt. Eine etwa 15-minütige meditative Entspannung lässt die Yoga-Stunde harmonisch ausklingen.

Ein anschließender Austausch mit Gleichgesinnten über Erfahrungen mit den Übungen soll sich auf die Gruppe positiv auswirken. Für Themen, die mit der Erkrankung in Zusammenhang stehen, ist unter psychoonkologischen Aspekten Raum offen.

Der Kurs wird von Margrit Völzing geleitet. Als ehemalige Ärztin im Onkologie-Zentrum am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen und zuvor in einer komplementär-onkologischen Beratungsstelle am Universitätsklinikum Gießen sammelte sie viel Erfahrung mit Krebspatienten. Die Herausforderungen und Belastungen einer Krebserkrankung sind ihr vertraut.

Yoga-Interessierte und vor allem „Yoga-Neulinge“ werden herzlich eingeladen, eine neue Art der Bewegung und Entspannung unter professioneller Leitung auszuprobieren. Über Neuzugänge freuen sich Margrit Völzing und die teilnehmenden Yogis und Yoginis.

