

Yoga und Entspannung: Online-Workshop für Angehörige in Schleswig-Holstein

Online-Workshop für pflegende Angehörige: Yoga & Entspannung ab 29. August 2024 zur Stressbewältigung.
Kostenlos anmelden!

Die Diagnose Krebs eines geliebten Menschen ist eine enorme Herausforderung, die nicht nur den Patienten, sondern auch deren Angehörige vor große Herausforderungen stellt. Oft übernehmen die Familienmitglieder eine pflegende Rolle, während sie versuchen, den betroffenen Menschen bestmöglich zu unterstützen. Doch in dieser Zeit des ständigen Gebens sollten auch die eigenen Bedürfnisse der Angehörigen nicht aus den Augen verloren werden. Aus diesem Grund hat die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft einen speziellen Online-Workshop ins Leben gerufen, der auf die Bedürfnisse dieser pflegenden Angehörigen zugeschnitten ist.

Der Workshop mit dem Titel „Kraft schöpfen mit Yoga und Entspannung für (pflegende) Angehörige“ beginnt am 29. August 2024 und wird viermal donnerstags abgehalten. Unter der Anleitung von Susanne Giebler, einer anerkannten Yogalehrerin mit umfangreicher Erfahrung im Bereich der Yogatherapie, erlernen die Teilnehmenden wertvolle Techniken, um Stress abzubauen und zu innerer Ruhe zu finden.

Workshop-Details und Anleitung für Teilnehmer

Die Sitzungen finden jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr über die Plattform Zoom statt. Teilnehmer sind herzlich eingeladen, den Kurs von zu Hause aus zu verfolgen, wobei keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich sind. Um teilnehmen zu können, benötigen Interessierte lediglich ein internetfähiges Gerät, sei es ein PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, sowie Lautsprecher und Kamera.

In den Sitzungen werden verschiedene Yoga- und Entspannungsübungen vorgestellt, die den Fokus auf das eigene Wohlbefinden setzen. Die Methode des tiefen, bewussten Atmens spielt hierbei eine wichtige Rolle. Diese Atmungstechnik kann helfen, emotionale und körperliche Anspannung zu reduzieren und gleichzeitig die Konzentration zu steigern – eine wesentliche Fähigkeit für Angehörige in stressbeladenen Zeiten.

Ein kostenloses Angebot für Betroffene

Ein attraktiver Aspekt des Workshops ist die Kostenfreiheit der Teilnahme. Um in den Kurs aufgenommen zu werden, ist eine Anmeldung erforderlich, die entweder telefonisch unter der Nummer 0431/8001080 oder per E-Mail an info@krebsgesellschaft-sh.de erfolgen kann. Dies macht das Angebot für viele pflegende Angehörige zugänglich, die möglicherweise nicht über die finanziellen Mittel verfügen, um an ähnlichen Kursen teilzunehmen.

Die Sitzungen bieten nicht nur Raum für körperliche Übungen, sondern auch die Möglichkeit zur emotionalen Entlastung. Angehörige können in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie sie sich selbst Wertschätzung entgegenbringen und sich inmitten ihrer schwierigen Umstände neue Energie und Ruhe zurückgewinnen können.

Um den Workshop noch ansprechender zu gestalten, ist es empfehlenswert, eine geeignete Yoga-Matte zu Hause auszubreiten, um die Übungen bequem durchführen zu können. Die flexible Gestaltung des Online-Formats ermöglicht den

Teilnehmenden, in ihrer vertrauten Umgebung zu praktizieren, wodurch eine entspannte Atmosphäre geschaffen wird.

Es ist unerlässlich, dass pflegende Angehörige ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden nicht aus den Augen verlieren. Der Online-Workshop von Susanne Giebler ist eine wertvolle Gelegenheit, um diese Aspekte wieder in den Vordergrund zu rücken. Indem diese Kurse angeboten werden, wird nicht nur der physischen Gesundheit der Teilnehmenden Rechnung getragen, sondern auch deren emotionalen Bedürfnissen – ein Schritt in die richtige Richtung, um das Gleichgewicht in der Pflege zu wahren.

Wichtige Informationen für Interessierte

Der Workshop beginnt am 29. August 2024 und wird an insgesamt vier Terminen angeboten. Cneuigkeiten und Informationen können auf der Webseite der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft erfragt werden.

Dieses Angebot zeigt, wie wichtig es ist, dass auch das Wohlbefinden von Angehörigen in den Fokus rückt. In Krisenzeiten wie diesen kann Yoga eine wertvolle Quelle der Unterstützung und des inneren Friedens sein.

Die Rolle von Yoga und Entspannung in der Krebsbehandlung

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass alternative Heilmethoden wie Yoga und Entspannungstechniken eine wichtige Rolle im Rahmen der Krebsbehandlung spielen können. Studien belegen, dass solche Methoden nicht nur das Wohlbefinden der Patienten verbessern, sondern auch deren Lebensqualität steigern können. Laut einer Untersuchung der American Cancer Society können regelmäßige

Entspannungsübungen wie Yoga bei Krebspatienten helfen, Symptome wie Angst, Depression und Schlafstörungen zu lindern.

Die Integration von körperlicher Aktivität und mentaler Achtsamkeit ist besonders für Angehörige von Krebspatienten von Bedeutung, da sie oft unter emotionalem Stress und physischen Anspannung leiden. Unterstützende Maßnahmen wie die im Workshop der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft angebotenen Übungen können Angehörigen helfen, ihre eigene Resilienz zu stärken und besser mit den Herausforderungen umzugehen.

Die Bedeutung der Angehörigenbetreuung

Die Unterstützung von Angehörigen ist ein entscheidender Faktor im gesamten Heilungsprozess eines Krebspatienten. Angehörige übernehmen oft einen großen Teil der emotionalen und physischen Betreuung, was zu einer hohen Belastung führen kann. Laut dem Bericht „Angehörige und Krebs“ der Deutschen Krebsgesellschaft fühlen sich viele pflegende Angehörige häufig überfordert und vernachlässigen dabei oft die eigene Gesundheit. Diese Überlastung kann langfristig zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.

Daher ist es essenziell, dass Angehörige auch auf ihre eigenen Bedürfnisse achten. Workshops wie der der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft bieten nicht nur Entlastung, sondern auch die Möglichkeit, Techniken zu erlernen, die das eigene Wohlbefinden fördern. Es wird empfohlen, regelmäßig Pausen einzulegen und sich selbst Zeit für die eigene Erholung zu gönnen. Unterstützungseinrichtungen wie die Krebsgesellschaft bieten wertvolle Ressourcen und Informationen, die Angehörigen beim Umgang mit der Belastung helfen können.

Anmeldung und Teilnahme

Für den Online-Workshop „Kraft schöpfen mit Yoga und Entspannung für (pflegende) Angehörige“ ist eine Anmeldung erforderlich. Interessierte können sich telefonisch unter 0431/8001080 oder per E-Mail an info@krebsgesellschaft-sh.de registrieren. Eine einfache technische Ausstattung mit Internetzugang, einem PC, Laptop, Tablet oder Handy ist ebenfalls notwendig. Der Workshop stellt eine zugängliche Möglichkeit dar, aktive Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren, besonders in Zeiten, in denen Angehörige unter hohem Stress stehen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, was der Krebsgesellschaft ein weiteres Anliegen war: Menschen in schwierigen Situationen die Möglichkeit zu bieten, ohne finanzielle Hürden auf Hilfsangebote zugreifen zu können.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de