



### Kooperation

Ein kostenloses Angebot von Brustkrebs Deutschland e.V. in Kooperation mit Seelenzeit yoga.

### Kostenloses Brustkrebstelefon

Unter **0800 0 117 112** bietet Brustkrebs Deutschland e.V. immer montags (außer feiertags) von 17.30 bis 19.00 Uhr eine kostenlose ärztliche Telefonsprechstunde an. Nähere Infos unter: [brustkrebsdeutschland.de/beratung/](https://brustkrebsdeutschland.de/beratung/)

**Jede Spende hilft!** Spendenkonto Brustkrebs Deutschland e.V.: Stadtparkasse München, IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23, BIC: SSKMDEMXXX

Brustkrebs Deutschland e. V. • [brustkrebsdeutschland.de](https://brustkrebsdeutschland.de)  
YouTube: Brustkrebs Deutschland e.V. • Facebook: BrustkrebsD  
Instagram: prognoseleben



Seelenzeit-  
Yoga



## Über Nadine Herber und Seelenzeit-Yoga

„Ich heiße Nadine, bin 39 Jahre, verheiratet, habe eine Tochter und wir leben zusammen mit unserem Hund in Essen.

Im April 2017 wurde bei mir Brustkrebs diagnostiziert.

Ich habe den „Knubbel“ vorher schon selber ertastet und bin daraufhin zum Arzt. Meine Ärztin meinte damals ich sollte warten, ganze drei Monate, man müsse schauen, ob es sich verändert. Das tat ich natürlich und das hat mich letzten Endes meine linke Brust gekostet. In der Zeit des Wartens haben sich noch zwei weitere Herde gebildet und daher war eine Brusterhaltende OP nicht mehr möglich.

Ich bin durch alle Therapieformen gegangen, 16 x Chemotherapie, 2 x OPs, 19 Lymphknoten wurden entfernt - da drei von ihnen auch befallen waren - und 6 Wochen Bestrahlung. Jetzt befinde ich mich immer noch in Antihormontherapie.

Mein Plan war es schon vor meiner Krebserkrankung eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen, da Yoga immer schon ein fester, wichtiger, wohltuender Bestandteil meines Lebens war und immer noch ist. Während der Therapie habe ich die Naturheilkunde besucht, um mich und meinen Körper besser zu unterstützen und da kam die Idee: Warum nicht Yoga für Krebspatienten anbieten?

Bei meinen Recherchen im Internet bin ich auf Gaby Kammler aufmerksam geworden. Ich habe sie direkt angeschrieben und ihr gesagt, dass ich diese Weiterbildung machen möchte. Das war mein Ziel! Nach erfolgreichem Abschluss der Krebstherapie und meiner 200h Yin & Yang Yogalehrer Ausbildung, bin ich seit März 2019 Yoga und Krebs Trainerin und unterrichte in Essen und in Mülheim an der Ruhr.

Seit März 2020 biete ich meine Stunden online an.

In diesem speziellen Kurs gehe ich auf die unterschiedlichen Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung und Rehabilitation ein. Meine Yoga Kurse enthalten yogische Techniken wie Pranayama (Atemübungen), Asanas (körperliche Übungen) sowie Entspannungs- und Meditationsübungen.

Alles um auf sicherem Wege Balance, Stärke und Flexibilität aufzubauen, den Geist zu beruhigen, Ängste abzubauen und ein Gefühl des Wohlbefindens zu entwickeln.

Die Teilnahme ist fast in jedem Therapiestadium möglich. Sowohl während der Chemotherapie, der Bestrahlung oder auch nach Abschluss aller Behandlungen sind diese Stunden gut geeignet. Auch bereits kurze Zeit nach einer Operation und mit einem Port ist eine Teilnahme möglich!“\*

\* Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihr Gesundheitszustand eine Teilnahme am Seelenzeit-Yoga zulässt.

## Anmeldung

Wir von Brustkrebs Deutschland e.V. freuen uns, gemeinsam mit unserem Partnerverein brustkrebs-muenchen e.V. Betroffenen Yoga kostenlos anbieten zu können und bedanken uns ganz herzlich für die Initiative von Nadine Herber, die 2021 mit dieser schönen Idee auf uns zugekommen ist.

Termine:

Level 1: jeden Freitag 10:00 – 11:00 Uhr

Level 2: jeden ersten und letzten Montag 10:00 – 11:00 Uhr außer an Feiertagen und in den Schulferien.

Das Angebot ist für Betroffene kostenlos.

Eine vorherige Anmeldung ist aber unbedingt erforderlich über:

<https://brustkrebsdeutschland.de/anmeldung-seelenzeit-yoga/>

