

„YOGA tut GUTES“- vom 16.- 20. März in der Badewonne

Benefizwoche für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Martina Heldt aus Hollingstedt hat die Benefizwoche 2020 ins Leben gerufen. In diesem Jahr sind deutschlandweit 120 Yoga-Studios dabei, darunter auch das **Yogazentrum Schaumburg** mit Veranstaltungen in der Gymnastikhalle der Badewonne in Nordsehl. Vom 16. bis zum 21. März finden kostenfrei sehr informative Veranstaltungen zum Thema „Yoga und Krebs“ statt. Für Inhaber Thomas Held ist die Teilnahme an der bundesweiten Benefizwoche eine Herzensangelegenheit: „Wir möchten einen Beitrag zur Aufklärung leisten und konkrete Möglichkeiten anbieten, etwas für sich selbst zu tun.“

Am Montag, den 16. März von 16:30 bis 17:30 Uhr und am Dienstag, den 17. März von 17:30 bis 18:30 Uhr finden Informationsveranstaltungen mit anschließender Yoga-Praxis statt.

Magdalena Maaß, erfahrene Yogalehrerin und Krankenschwester, wird dort über die Möglichkeiten von Yoga und Meditation und deren Wirkung bei Krebs referieren. Anmeldungen sind aus organisatorischen Gründen erwünscht.

Durch regelmäßige Yogapraxis lernen wir uns selbst und unseren Körper wahrzunehmen und zu erforschen. Laut Maaß bedeutet schon ein Besuch einer Yogastunde pro Woche für die Betroffenen: „Ich trage selbst aktiv zu meinem Genesungsprozess bei.“ In der Psychologie wird dieses Selbstwirksamkeit genannt, nach dem Motto: selbst handeln anstatt nur behandelt zu werden!

Nach der Informationsveranstaltung wird jeweils eine 60-minütige Yogastunde für die Betroffenen stattfinden. So haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich nicht nur zu informieren, sondern auch gleich aktiv zu werden. Für die Yogastunde sollten alle bequeme Kleidung mitbringen. Ab April 2020 bietet das Yogazentrum Schaumburg spezielle Yogakurse für Krebsbetroffene an.

Am Freitag, den 20. März und am Samstag, den 21. März findet jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr BreathWalk® statt. Unter dem Motto „Von der Angst zu innerer Gelassenheit“ wird Magdalena Maaß, zertifizierte BreathWalk® Trainerin, BreathWalk® vorstellen, gleich mit der Möglichkeit, es auch auszuprobieren. Diese Form von Walking in Verbindung mit rhythmischen Atemtechniken, einfachen Yogaübungen und Meditation ermöglicht den Teilnehmenden mehr Gelassenheit. Da die BreathWalk® Praxis nach kurzer Information in der Gymnastikhalle draußen stattfindet, sollten Interessierte bitte wetterfeste Kleidung mitbringen, etwa so, wie für einen Spaziergang mit längeren Haltepausen.

Die Veranstaltungen in Rahmen der Benefizwoche vom 16. -21. März 2020 sind **kostenlos**. Während der Benefizwoche gesammelte Spenden gehen an die [Claudia von Schilling Foundation for Breast Cancer Research Germany](http://www.cancerresearchgermany.org) in der MHH in Hannover. Die Stiftung ist gemeinnützig und fördert Projekte, die neue Wege in der Brustkrebserkrankung und der damit im Zusammenhang stehenden therapeutischen Maßnahmen.

Information und Anmeldung unter: www.yoga-schaumburg.de