

## Kræftrådgivningen i København Center for Kræft og Sundhed

Nørre Allé 45  
2200 København N  
Tlf. 8220 5805

[www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk)

### Transport:

Bus: 6A, 42, 150S, 173E, 184 og 185 stoppested Nørre Campus

S-tog: Nørreport og Nørrebro station

Metrostation: Nørreport

### Parkering:

Der er parkering bag centret i De Gamles By, hvor der ligeledes findes handicapparkering. Der er parkometre i området.

Efter kl. 15.00 er der gratis parkering på Rigshospitalets parkeringspladser.



**Åben:** Mandag – onsdag 10.00 - 16.00  
Fredag 10.00 - 13.00

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)



# Yogahold for kræftpatienter

Oplever du træthed, fysiske eller psykiske problemstillinger, så har du mulighed for at afprøve, hvad yoga kan tilbyde dig i livet efter en kræftsygdom.

Dette yoga hold er en blid form for yoga med fokus på blide stræk og styrkende stillinger, vejtrækning, afspænding og hvilestillinger.



Foto: Colourbox



**Form:**

Yogaundervisningen er bygget op omkring, at vi først lander på måtten, dernæst øver vi forskellige vejtrækningsmetoder, får lidt varme i musklerne med stående stillinger, som bliver afløst af blide siddende stræk.

Stillingerne vil blive individuelt gradueret. Til sidst afspænder vi, nogle gange med guidet meditation, andre gange bare i stilhed.

**Hvem kan deltage:**

- Du kan deltage, hvis du er færdigbehandlet eller i slutningen af dit behandlingsforløb, og efter egen eller lægens vurdering kan deltage i hensyntagende undervisning
- Din balanceevne skal være sådan, så du selv er i stand til at komme ned på gulv og op igen samt at kunne sidde på gulvet i længere tid
- Du behøver ikke tidligere have dyrket yoga eller kunne nå dine tæer

**Om yogaunderviseren:**

Jeg hedder Helene Thorsen. Født i 1966 og har en international certificeret yogalæreruddannelse indenfor astanga- og genopbyggende yoga.

Jeg har selv dyrket yoga siden 2006 og har flere års undervisningserfaring med bl.a. kræftpatienter. Yogadeltagere med kræftdiagnoser oplever, at de sover bedre, føler sig mere rolige, får mere energi, kontakten til kroppen bliver bedre, og de kommer igennem deres behandlinger uden så mange smerter.

Mit ønske og håb med undervisningen er, at deltagerne oplever at få gavn af yogaen og måske bliver inspireret til at dyrke yoga fremover

Samtidig håber jeg, at deltagerne bliver inspireret til at undersøge, hvad der yderligere ligger under paraplyen af spændende ting indenfor yoga.

**Praktiske oplysninger:**

Der oprettes løbende yogahold.

**Påklædning:**

Afslappet påklædning, som du kan bevæge dig i, og som ikke strammer.

Du skal helst ikke have spist for tung mad lige op til undervisningen.

**Sted:**

'Elefanthuset' sal 2,  
Thit Jensensvej 2,  
2200 Kbh. N.

'Elefanthuset' er den bygning, som ligger ved centrets bagside.

**Tilmelding:**

Holdet er fortrinsvis for dig, som ikke tidligere har deltaget i yoga her i centret.

Ved tilmelding gælder først til mølle princippet.

Tilmelding Kræftrådgivningen på telefon 8220 5805 eller på e-mail: [koebenhavn@cancer.dk](mailto:koebenhavn@cancer.dk)

Du vil modtage et velkomstbrev, der bekræfter din optagelse på holdet.