

## Wer kann teilnehmen?

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die an Krebs erkrankt sind, unabhängig von der Art der Tumorerkrankung, und die aktiv ihr Wohlbefinden möchten. Personen welche innerhalb der letzten drei Monate eine Operation im Bauchbereich hatten, bitten wir sich mit Ihrem behandelnden Arzt abzustimmen.

## Allgemeine Informationen zum Ablauf:

Der Workshop findet einmalig statt am 03. Juli  
17:00-17:45 Uhr  
Wir treffen uns am Spielplatz hinter der Sportanlage Offenhausen/Neu-Ulm, bei schlechtem Wetter wird das Lachyoga über Zoom stattfinden. Bitte bringen Sie genügend Flüssigkeit mit.

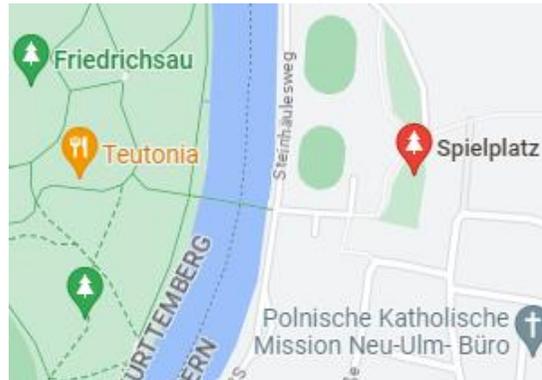
## Anmeldung:

### Telefonisch

bei Frau Böning (Sekretariat) unter 073188016520;  
Mo-Do 9-12Uhr

### Per E-Mail

[kbs.ulm@uniklinik-ulm.de](mailto:kbs.ulm@uniklinik-ulm.de)



### Spielplatz hinter der Sportanlage

#### Offenhausen/Neu-Ulm

Steinhäulesweg (Zufahrt über, Schubertstraße 1, 89233 Neu-Ulm)

Mail: [kbs.ulm@uniklinik-ulm.de](mailto:kbs.ulm@uniklinik-ulm.de)

Tel: 073188016520

ÖPNV Linien 1, 6

Haltestelle: Willy-Brandt-Platz, Congress Zentrum (zu Fuß über Gänstorbrücke)



## Lachyoga

Workshop für an Krebs erkrankte Menschen

## Lachyoga bei Krebs...

- ...Unterstützt uns eine psychische und körperliche Entspannung zu erreichen.
- ...trägt dazu bei Angst zu reduzieren.
- ...Verbessert die Lebensqualität, Lebenszufriedenheit, Depressivität und Stress
- ....als geeignete komplementärmedizinische Anwendung

- Lachen hat eine beschwichtigende, stabilisierende und spannungsmindernde Wirkung.
- Wir können unseren Körper in einen Zustand des Glücks versetzen. Unser Körper kann nicht zwischen simuliertem und echtem Lachen unterscheiden.
- Es unterstützt die positive Gedankenstruktur, dabei stärkt es unsere Ausgeglichenheit.

## Unser Angebot an Sie:

In diesem Workshop geben wir Ihnen die Möglichkeit Lachyoga kennen zu lernen. Geleitet wird der Workshop durch die Lachtrainerin und Lachyoga Lehrerin, Laura Hornung. Kreiert wurde diese äußerst spannende Methode von Dr. Madan Kataria, einem Arzt aus Indien. Er hat Lachübungen mit Yoga-Atemtechniken verbunden und diese Methode entwickelt. In ungezwungener Atmosphäre erlernen Sie erste Techniken und Übungen zur Entspannung und informieren Sie über deren Sinn und Nutzen und schaffen einen Raum in dem Sie die Wirkweise selbst erfahren können.

**Ganz nach dem Motto:  
Lachen ist Freude, Freude  
ist Glück und Glück ist  
Lebensqualität**

## Kosten:

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Spende zur Deckung der Unkosten für die Lachtrainerin ist willkommen.



Ein Angebot der Psychosozialen  
Krebsberatungsstelle Ulm

Klinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie

Dr. Klaus Hönig  
Leiter Psychoonkologie  
Prof. Dr. Harald Gündel  
Ärztlicher Direktor