

## **Workshop: Bewegung ist Leben – Achtsame Bewegungsformen als Teil der OTT**

In diesem Workshop lernen Sie, wie achtsame Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi/ChiGong und Meditation in die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) integriert werden können. Die OTT ist eine wissenschaftlich fundierte Maßnahme zur Unterstützung von Menschen mit Krebserkrankungen. Sie fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, verbessert die Lebensqualität und trägt zur Linderung von Nebenwirkungen der Erkrankung und der Krebstherapie bei.

Aktuelle S3-Leitlinien und AGO-Empfehlungen unterstreichen die positive Wirkung von Mind-Body Medizin bei Krebs. Regelmäßige, achtsame Bewegung kann unter anderem Stress abbauen, Schlaf verbessern, Schmerzen und Fatigue reduzieren und die psychische Resilienz stärken. Der Workshop bietet praktische Übungen und theoretisches Wissen, um achtsame Bewegungsformen kennenzulernen und gezielt und individuell in die Beratung und Therapie einzubinden.

Erleben Sie, wie Bewegung zu einem lebensfördernden und ganzheitlichen Element in der onkologischen Begleitung wird!

Constanze Handmann leitet die OTT Akademie der Uniklinik Köln und bildet seit vielen Jahren Mediziner und medizinisches Fachpersonal zu den Themen Bewegung und Mind-Body-Medizin in der Onkologie weiter.