

Herstel-Yoga

bij kanker & chronische ziekte

Specialisatiecursus voor yogadocenten

Aangeboden door Zweiersdal Yogabijscholingen



in samenwerking met Life-Force Yoga





Hoe de specialisatiecursus Herstel-Yoga yoga bij kanker & chronische ziekte tot stand is gekomen.

De invloed van Integrative Medicine, waarin regulier en complementair gelijkwaardig samenwerken neemt gestaag toe in Nederland¹. Door onze contacten met artsen en oncologische netwerken is het duidelijk geworden dat er hierdoor een toenemende vraag ontstaat naar yoga bij kanker en oncologisch geschoolde yogadocenten die voldoen aan goede kwaliteitseisen. Uit een in 2021 gehouden enquête onder 70 zorgverleners in Midden-Gelderland bleek echter dat artsen en andere zorgverleners die willen doorverwijzen naar yogadocenten nu nog onzeker zijn over de kwaliteit en veiligheid van de aangeboden yogasessies.

Een erkende oncologische specialisatiecursus Herstel-Yoga bij kanker & chronische ziekte is binnen deze ontwikkeling een logische stap. Na afronding van deze specialisatie kan de yogadocent zich aansluiten bij het nieuwe kwaliteitsregister 'Yoga bij kanker' wat is opgezet door de stichting Yoga en Kanker (<https://yogaenkanker.nl/>). De docent wordt hierna automatisch vermeld in de IKNL verwijsgids kanker (<https://www.verwijsgidskanker.nl/>). Deze gids wordt gebruikt door artsen en patiënten.

Ben jij een ervaren yogadocent die op professionele wijze mensen met kanker of chronische ziekte wil begeleiden naar meer gezondheid en een grotere kwaliteit van leven? In deze brochure lees je meer over deze unieke 10-daagse specialisatie cursus die op **1 oktober 2022** voor de tweede keer van start gaat.

¹ In een Webinar 'Aanvullende zorg bij kanker' georganiseerd door het Rijnstate ziekenhuis (30 nov. '21) wordt nader ingegaan op Integrative Medicine en de rol van complementaire benaderingen waaronder Herstel-Yoga. Dr. Peter Haima legt in deze Webinar uit wat yoga bij kanker betekent. De Webinar is terug te zien via deze link (<https://youtu.be/rgx-WCxiTXc>), de laatste 10 minuten van de opname gaat over yoga.

Herstel-Yoga bij kanker & chronische ziekte

De specialisatie cursus voor yogadocenten is een samenwerking tussen Zweiersdal Yogabijscholingen en Dr. Peter Haima van Life-Force Yoga.

Abha Hontelez is yogadocent en eigenaar van nascholingsinstituut voor yogaprofessionals 'Zweiersdal Yogabijscholingen'. Ze organiseert en faciliteert diverse nascholingen en specialisaties die allen worden geaccrediteerd door de Vereniging Yogadocenten Nederland, VYN.

Dr. Peter Haima, is yogadocent, mindfulness trainer, medisch bioloog (PH). Eigenaar van Life-Force, Westervoort en hoofddocent van deze cursus.

Inhoud van de brochure

Beschrijving van de 10-daagse specialisatiecursus Herstel-Yoga bij kanker & chronische Ziekte	4
Ontwikkeling van deze specialisatie	4
Voor wie is deze specialisatie	4
Toelating tot de specialisatie	8
Praktische zaken.....	8
Inschrijven	10
Alle contactgegevens.....	10

Beschrijving van de 10-daagse specialisatiecursus Herstel-Yoga bij kanker & chronische Ziekte

De belangstelling voor yoga bij kanker en chronische ziekte neemt de laatste jaren gestaag toe, ook in de reguliere gezondheidszorg. Yoga is onderdeel van het 'Integrative Medicine' gedachtengoed. 'Integrative Medicine' (IM), is een term uit de Amerikaanse gezondheidszorg. Deze holistische visie op gezondheidszorg bestaat uit 4 pijlers:

- 1) Patiënt-hulpverlener relatie is gebaseerd op gelijkwaardigheid, de hulpverlener heeft de rol van coach.
- 2) Preventie en welzijn;
- 3) Aandacht voor gezonde omgeving
- 4) Combineert reguliere geneeskunde met aanvullende technieken die bewezen effectief en veilig zijn.

In het Rijnstate ziekenhuis in Arnhem is hier een begin mee gemaakt door implementatie van het IM-spreekuur van Dr. Ines von Rosenstiel (kinderarts en Integrative Medicine specialist) en het opleiden van verpleegkundig specialisten in IM. Vanuit het IM-spreekuur wordt veelvuldig doorverwezen naar complementaire zorgverleners die bewezen effectieve en veilige zorg leveren aan mensen met kanker. Eind 2021 is er ook een IM spreekuur gestart in het Isala ziekenhuis in Zwolle door oncologisch chirurg en yogadocent Dr. Eva Noorda. In het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven zal medio '22 een IM spreekuur starten.

Als leidraad hanteert Integrative Medicine een top 4 van de meest gebruikte, meest veilige en effectieve (evidence-based) complementaire disciplines: 1) acupunctuur bij kanker; 2) Massage bij kanker; 3) Yoga bij Kanker en 4) Mindfulness.

Yoga wordt vanuit medisch wetenschappelijke hoek gezien als veilig en effectief bij:

- > angst en stress
- > depressie en stemmingswisselingen
- > vermoeidheid na de behandeling
- > kwaliteit van leven

Het verbetert de algehele gezondheid en de werking van het immuunsysteem en leidt tot activatie van het parasympatische zenuwstelsel.

Ontwikkeling van deze specialisatie

De specialisatie Herstel-Yoga bij kanker en chronische ziekte ' is ontwikkeld door Dr. Peter Haima, medisch bioloog, yoga & mindfulness docent in samenwerking met Dr. Ines von Rosenstiel, Integrative Oncology specialist in het Arnhemse Rijnstate ziekenhuis en Abha Hontelez van Zweiersdal Yogabijscholingen

Voor wie is deze specialisatie

De specialisatie is voor ervaren yogadocenten die zich willen bekwamen in het begeleiden van mensen met kanker, chronische aandoeningen en andere langdurige klachten. Na deze specialisatie heb je kennis, kunde en ervaring op het gebied van yoga en ziekte:

- > Je kunt een Herstel-Yoga groepsles starten specifiek voor mensen met kanker of chronische ziekte.
- > Je kunt een gemengde Herstel-Yoga groepsles starten voor mensen met uiteenlopende gezondheidsklachten.
- > Je kunt mensen met gezondheidsklachten individueel begeleiden.
- > Je kunt als erkend Herstel-Yogadocent toetreden tot lokale oncologische netwerken.
- > In de toekomst kun je mogelijk werkzaam zijn in ziekenhuizen en fysiotherapiepraktijken om mensen met kanker te begeleiden.

Herstel-Yoga bij kanker & chronische ziekte vs. 'gewone' yoga

Herstel-Yoga bij kanker & chronische ziekte is niet hetzelfde als Yoga voor 'gezonde' mensen. Daarom moeten yogadocenten die mensen begeleiden met kanker of andere chronische gezondheidsklachten hiervoor goed opgeleid te zijn. Ze hebben kennis van de meest voorkomende vormen van kanker en chronische aandoeningen, de behandelingen en de klachten die ontstaan t.g.v. de ziekte en behandelingen. Ze kennen de contra-indicaties en weten met welke zaken ze speciaal rekening moeten houden om veilig en effectief mensen met kanker te begeleiden.

Deze gespecialiseerde vorm van yoga noemen we daarom **'Herstel-Yoga bij kanker & chronische ziekte'**. Herstel-Yoga maakt gebruik van veilige en effectieve mind-body technieken zoals:

- Zachte yoga bewegingen en houdingen (asana's)
- Kalmerende ademtechnieken (o.a. pranayama's)
- Mindfulness en meditatie oefeningen
- Compassie oefeningen
- Diepe ontspanningstechnieken zoals Yoga Nidra
- Helende klanken
- Visualisaties

Alle oefeningen zijn erop gericht het zelf herstellend vermogen van de mens te versterken en gezondheids- en psychische klachten te verminderen. Er is overtuigend wetenschappelijk bewijs voor de positieve gezondheidseffecten van Herstel-Yoga, m.n. bij kanker. Meer informatie en wetenschappelijke onderbouwing van deze vorm van Herstel-Yoga vind je op <https://yogaenkanker.nl/>

Asana's



Pranayama's



Ontspanning



Mindfulness



Mildheid
compassie



Klank



Visualisatie



Inhoud van de specialisatie.

In deze specialisatie krijg je alle benodigde kennis, kunde en ervaring om mensen met kanker en chronische aandoeningen te begeleiden. Theoretische onderwerpen die aan bod komen geven de noodzakelijke kennis en inzicht om yogalessen samen te stellen die veilig en effectief zijn.

De volgende theoretische onderwerpen komen aan bod:

- > Biologie van kanker & chronische aandoeningen
- > Biologie van het immuunsysteem, stress en ontspanningsresponse
- > Biologie van de ademhaling.
- > Biologie en psychologie van Herstel-Yoga in relatie tot kanker en chronische aandoeningen
- > De mens met kanker: ziekteverloop, diagnose, voor en na behandelingen, klachten en bijwerkingen van de ziekte en de behandelingen.

In de specialisatie ervaar en leer je alle mind-body technieken in de volgende hoofddomeinen:

- > Bewegen (asana's)
- > Ademhaling
- > Mindfulness/meditatie
- > Ontspanning
- > Compassie
- > Helende klanken

Daarnaast leer je hoe je een professionele intake kunt afnemen (anamnesege gesprek en privé yogasessie) om de behoeften, mogelijkheden en beperkingen van een cliënt in kaart te brengen. Ook leer je hoe je een cliënt dossier bijhoudt en hoe je terug rapporteert aan artsen en therapeuten.

Over de hoofddocent, Dr. Peter Haima

In 2010 kreeg Peter Haima de diagnose kanker, maar wat begon als een nachtmerrie werd uiteindelijk een mooie reis. Hij ging op zoek naar antwoorden op de vragen “waarom krijgen mensen kanker” en “wat kun je zelf doen om beter te worden”. De reis bracht hem de allernieuwste Westerse medische kennis, maar ook duizenden jaren oude Oosterse wijsheid over gezondheid en ziekte. Uiteindelijk bracht het Peter op het Yoga pad. In 2015 na afronding van een Yogadocenten opleiding volgde hij een kanker healing yoga programma bij het gerenommeerde Kaivalyadham Yoga research Institute in India. Het volgen van dit programma was levensveranderend. Hij voelde zich niet alleen herboren, de verbinding met lotgenoten, de steun en compassie voor elkaar en de resultaten van het programma op de kanker patiënten maakten grote indruk.



Na deze training heeft Peter zijn missie gevonden, **Yoga bij kanker en chronische ziekte de plek te geven in de Nederlandse gezondheidszorg die het verdient.**

Na een lange weg, geholpen en aangemoedigd door vele mensen is deze specialisatiecursus tot stand gekomen. Een specialisatiecursus die het beste uit de medische kennis en de yogakennis verenigt. Na afronding van deze specialisatie kan de yogadocent zich aansluiten bij het nieuwe kwaliteitsregister ‘Yoga bij kanker’. De docent wordt hierna automatisch vermeld in de IKNL verwijsgids kanker (<https://www.verwijsgidskanker.nl/>) die door artsen is erkend.



Erkenningen van de specialisatie, aansluiting bij het kwaliteitsregister

Erkenning door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN).

Deze 10-daagse specialisatie is erkend door de Vereniging van Yogadocenten Nederland (VYN) als specialisatie (50 opleidingspunten).

Erkenning door het kwaliteitsregister yoga bij kanker

De specialisatie Herstel-Yoga bij kanker en chronische ziekte is erkend als geaccrediteerde oncologische specialisatie door het **kwaliteitsregister Yoga bij kanker**² (<https://yogaenkanker.nl/>). Als je de specialisatie met goed gevolg hebt afgerond dan kun je je bij het register aansluiten.

Erkenning door IKNL-verwijsgids kanker

Vanuit het kwaliteitsregister wordt men automatisch opgenomen in de IKNL verwijsgids bij kanker (<https://www.verwijsgidskanker.nl>). Hiermee kunnen artsen en oncologische netwerken mensen met kanker doorverwijzen en zijn de docenten vindbaar voor mensen met kanker.

² Het kwaliteitsregister Yoga en kanker is een initiatief van de stichting Yoga en Kanker. Het register is erkend door de IKNL-verwijsgids bij kanker.

Toelating tot de specialisatie

Als je aan deze specialisatie wilt deelnemen kun je motiveren dat je voldoet aan onderstaande criteria.

- > **Afgeronde opleiding tot Yogadocent.**
Docent heeft een Yogadocenten opleiding gevolgd van tenminste 300 contacturen. Docenten die lid zijn van de Beroepsvereniging Yogadocenten Nederland (VYN) of Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België (YFN) voldoen automatisch aan deze eis.
- > **Ruime ervaring in asana's, pranayama's en meditatie**
- > **Werkervaring in het geven van yoga groepslessen** (indicatie 2 jaar of 250 lessen).
- > **Affiniteit met kanker en chronische aandoeningen**
- > **Medische basiskennis**
Dit is nodig om chronische aandoeningen en kanker, het ziekteproces, diagnostiek en de diverse behandelingen en fysieke en mentaal/emotionele klachten te begrijpen. Docenten die lid zijn van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) of Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België (YFN) voldoen automatisch aan deze eis omdat dit een onderdeel is van de erkende Yogadocenten opleiding:
 - **Anatomie:** Kennis en inzicht in structuren van lichaamsdelen en wat hun onderling verband is: het hart en vaatstelsel, de spijsvertering, bloed en de ademhaling, het zenuwstelsel en de zintuigen, het hormonaal systeem, het bewegingsapparaat en de huid.
 - **Fysiologie:** Kennis en inzicht in de functies van de verschillende lichaamsdelen, weefsels, organen en cellen.
 - **Psychologie:** Kennis en inzicht in de persoonlijkheid van de mens, ontwikkelingsfasen en kenmerken.

Voor dat men zich definitief kan inschrijven is er een intakegesprek waarin men bovenstaande kan toelichten.

Praktische zaken

Kosten

€1250,- excl. 21% btw.

Locatie en data

Locatie: Zweiersdal Yogabijscholingen, Weverstraat 65, 6862 DK Oosterbeek

10 Lesdagen:

2022: zaterdag 1 en 8 okt., zaterdag 26 nov. en zondag 27 nov., zaterdag 17 dec. en zondag 18 dec.

2023: zaterdag 14 jan. en zondag 15 jan., zaterdag 4 maart en zondag 5 maart, zaterdag 15 april en 3 juni

Dagindeling

10:00-10:30	inloop
10:30 -13:00	ochtendprogramma
13:00- 13:45	lunch
13:45 -16:30	middagprogramma

Syllabus en andere studiematerialen:

Elke cursist krijgt een syllabus, extra hand-outs tijdens de lesdagen, en links naar videolessen en presentaties (slideshare). Een aantal boeken moeten verplicht worden aangeschaft, dit is niet bij de prijs van de specialisatie inbegrepen.

Docenten en organisatie

Hoofddocent: Dr. Peter Haima, Yogadocent, mindfulness trainer, medisch bioloog (PH).
info@life-force.nl ; 06 47091222.

Gastdocenten:

> Verschillende gastdocenten en ervaringsdeskundigen zullen deze specialisatie verrijken.

Organisatie: Abha Hontelez, Zweiersdal Yogabijscholing

info@zweiersdalbijscholing.nl ; 06 37198167.

Structuur specialisatie

Tijdens de specialisatie staat ervaren, leren en doen centraal. Er worden model Yogalessen gegeven en theoretische onderwerpen behandeld. Daarnaast ga je praktisch aan de slag, met actieve leervormen ga je zelf lesonderdelen verzorgen en gezamenlijk reflecteren we hierop.

Van elke model les krijg je een lesbeschrijving en indien mogelijk een link naar een video van deze les. Alle Herstel-Yoga onderdelen komen zo aan bod. Ook de lessen door de andere cursisten worden uitgeschreven en onderling gedeeld, zo bouw je een mooie verzameling van lessen op.

Tijdens de specialisatie bestudeer je de stof, maak je online toetsen, en oefen je in je eigen omgeving met een Herstel-Yoga oefengroep. Je reflecteert hier zelf op en door intervisie en supervisie word je leerproces verdiept. Je maakt van één groepsles een video opname en schrijft hierover een reflectie verslag, je krijgt hierop feedback van de hoofddocent.

Ook loopt je een dag mee in bijvoorbeeld een kanker-inloophuis.

Aan het einde schrijf je een eindwerkstuk, waarin je reflecteert op je leerproces, jezelf toetst aan de vereiste competenties en een profiel schetst van jou als Herstel-Yoga docent (wat maakt jou uniek en hoe ga je Herstel-Yoga integreren in je beroepspraktijk).

Als alle onderdelen als voldoende zijn beoordeeld krijg je een certificaat (en de 50 opleidingspunten) en kun je je aansluiten bij het kwaliteitsregister Yoga bij kanker en wordt je vermeld in de IKNL verwijsgids bij kanker.

Inschrijven

Voor meer informatie en aanmelden neem je contact op met Zweiersdal Yogabijscholingen:

Abha Hontelez: info@zweiersdalbijscholingen.nl of bel 06 371 98 167.

Of ga rechtstreeks naar de [website](https://www.zweiersdalbijscholingen.nl/) voor aanmelding en info (<https://www.zweiersdalbijscholingen.nl/>)

Sluitingsdatum van inschrijving:

Aantal deelnemers: minimaal 12, maximaal 16.

Alle contactgegevens

Abha Hontelez

Zweiersdal Yogabijscholingen

Weverstraat 65, 6862 DK Oosterbeek

06 37198167

info@zweiersdalbijscholingen.nl

<https://www.zweiersdalbijscholingen.nl/>



Dr. Peter Haima

Yogadocent, mindfulness trainer, medisch bioloog

Life-Force Yoga & mindfulness

Uitterweert 2

6932 ML Westervoort

06-47091222

www.life-force.nl

info@life-force.nl

