

NIEUWSBRIEF FEBRUARI 2023

Bericht dd 11-02-2023

Beste leden,
Het is alweer een tijd geleden.

Hierbij een kleine update,
Zodat je weer van de hoed en de rand weet.

De lessen op dinsdag- en woensdagavond hebben wat hoofdbrekens gekost,
Maar zijn
allen voor de korte termijn opgelost.

Al snel roert de voorjaarsvakantie zijn staart.
Yoga Studio C wil jou informeren dat er **GEEN** lessen zijn op dinsdag **AVOND 28 februari** en
woensdag **AVOND 1 maart**.

Zowel inhalen als overslaan van de les is een mogelijkheid.
Yoga Studio C biedt jou hierin alle flexibiliteit ♥

In ieder nieuwsbriefgedicht,
Wordt er een les uit het lesrooster uit- en toegelicht.

Restorative Stretching is het deze keer.
Een kortdurende les (van een halfuur) waarin we rekken, strekken en meer.

Mooi als warming up, fijn om de dag mee te beginnen, zowel op locatie als online,
rustig bewegen met herhalingen, want dat voelt zo fijn.

Met Valentijnsdag in het vizier
Gunt Yoga Studio C haar leden en diens vrienden / familie veel plezier.
Doe mee met de Restorative Stretching, tot en met april,
GRATIS voor jou als lid en iemand die je uitnodigt, als je kunt en wanneer je wil.

KALENDER 2023:

Yoga Studio C introduceert in 2023, ieder kwartaal

Yoga Nidra voor ons allemaal.

Lees hiervoor onderstaand rooster

Schrijf je in Momoyoga in voor deze yoga 'booster'

- 28 en 29 maart 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur
- 27 en 28 juni 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur
- 26 en 27 september 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur
- 19 en 20 december 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur

Yoga Studio C werd op het volgende artikel geattendeerd. (dank aan Nathalie). Dus neem even rustig de tijd

Om dit interessante artikel te lezen en om te weten hoe yoga ondersteunend kan zijn bij kanker en kanker gerelateerde vermoeidheid.



VNIG: yoga bij kanker

23 Jan, 2023

Vrouwen met borstkanker die tijdens chemo- en/of radiotherapie yoga beoefenen, hebben minder pro-inflammatoire stoffen in hun bloedserum en zijn minder vermoeid, ten opzichte van vrouwen die geen yoga tijdens hun behandeling beoefenen. Dit blijkt uit een gerandomiseerde controlestudie uitgevoerd op verschillende universiteitsklinieken in India. Een langdurige yoga-interventie verminderde de serum interleukines IL-10 en IL-1 β en verbeterde de kankergerelateerde vermoeidheid tijdens radiotherapie/chemotherapie bij borstkankerpatiënten (stadium II/III).

In totaal werden 96 patiënten ingeschreven in deze studie en willekeurig verdeeld in twee verschillende groepen. Groep I kreeg alleen chemotherapie en/of radiotherapie en groep II kreeg daarbij een aanvullende yoga-interventie. Beide groepen werden gevolgd gedurende een periode van 48 weken en er werd bloed afgenomen op het moment van start van de behandeling, na 16, 32 en 48 weken. Borstkankerpatiënten in groep II vertoonden een significante verbetering ($p < 0,05$) in vermoeidheid van baseline tot 48 weken vergeleken met groep I. De yoga-interventie verminderde significant ($p < 0,05$) het niveau van pro-inflammatoir interleukine IL-1 β en pleiotroop interleukine IL-10 in groep II vergeleken met groep I.

De onderzoekers concludeerden dat yoga een belangrijke aanvullende therapie kan zijn naast de behandeling van borstkanker om patiënten met kanker gerelateerde vermoeidheid te helpen en hun algehele immunologische profiel te verbeteren.

Bronvermelding:

Jain, M., Mishra, A., Yadav, V., Shyam, H., Kumar, S., Mishra, S. K., & Ramakant, P. (2022). [Long-term yogic intervention decreases serum interleukins IL-10 and IL-1 \$\beta\$ and improves cancer-related fatigue and functional scale during radiotherapy/chemotherapy in breast cancer patients: a randomized control study.](#) Supportive care in cancer: official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer, 31(1), 6.

Momoyoga tip

Afmelden, wijzigen van de les:

Mocht je op jouw gereserveerde dag/tijdstip niet meer kunnen en een andere yogi jouw plekje gunnen.

Tot 24 uur van tevoren kan je afmelden via de Momoyoga App

Binnen 24 uur alleen via What's App van Yoga Studio C, maar telt je les wel als 'gevolgd' mee.

Wanneer je binnen 24 uur afmeldt, wil je dan Yoga Studio C per Whats App berichten? Dan kan zij zorgen voor andere blije gezichten.

Wachtlijst:

Gebruik deze optie wanneer jij een les wilt inhalen of je standaard ingeroosterde les wilt verplaatsen. De kans is zeer aanwezig dat je (soms op het laatste moment) met de les kunt meedoen.

Tijdig af te melden loont daarom enorm! En iedereen kan zich daarbij aan de voordelen te goed doen

Laat, bij voorkeur, je wachtlijstverzoek ook weten aan Yoga Studio C.

Hiermee wordt je kans op deelname vergroot en doe je zeer waarschijnlijk mee.

Namasté,
Yoga Studio C



Ceres van Sutphen

