

ZACHTE KRACHT

Yoga bij en na kanker

ZACHTE KRACHT

Yoga bij en na kanker



TJITSKE BOOGMANS
JANNEKE BOSHOUWERS
EVA NOORDA



samsara

*‘Wat je zelf kunt doen is zo belangrijk
om je beter te voelen.’*

– Paula Boshouwers

*Dit boek is opgedragen aan Paula
en aan iedereen die de impact van de diagnose kanker ervaart.*

1e druk juni 2026

© 2026 Tjitske Boogmans, boogmansyoga.nl; Janneke Boshouwers, houseoficho.nl;

Eva Noorda, noorda-totalhealth.nl

© 2026 uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vormgeving omslag: Erik Thé, erikthedesign.com

Vormgeving binnenwerk: Han van Eijk, eijkpunt-gv.nl

Fotografie: Mirjam Letsch, mirjamletsch.com

ISBN 9789493394698

NUR 726/860

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder de uitdrukkelijke
en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

samsarabooks.com

Met dank aan

Studio Casper Faassen

yoga-specials.nl

Inhoud

Welkom door de auteurs	9
Voorwoord door dr. Hester Oldenburg	11
Voorwoord door Johan Noorloos	13
Wat dit boek wel en niet voor je kan betekenen	18

1	Waarom yoga bij en na kanker?	21
2	Hoe je dit boek kunt gebruiken	35
3	De basishoudingen	45
4	Meer energie	71
5	In verbinding met je gevoel	93
6	Vertrouwen	117
7	Pijn verzachten	137
8	Innerlijke kracht – <i>Stoelyoga</i>	157
9	Rust	179
10	Beter slapen	199

*Lees dit in elk
geval voor je
aan de slag gaat.*

Nawoord	219
Over de auteurs	221
Bronnen	225
Index	229

Welkom

Wat fijn dat je dit boek in handen hebt gekregen! We hopen dat het je zal ondersteunen bij het leven met en na de diagnose kanker, dat het je helpt rust te vinden, kracht te (her)vinden en bijwerkingen zoals vermoeidheid te verminderen.

Het fijne is dat je de oefeningen in dit boek zelf kunt doen wanneer het jou uitkomt, met de intensiteit die goed voelt voor jou en die past bij de periode waarin je zit. Je kunt ze doen in je eigen ruimte, op elk moment dat je ze kunt gebruiken. Het is onze bedoeling je handvatten voor zelfzorg te geven in de intense periode van diagnose en behandeling en ook daarna, zodat je meer grip kunt gaan ervaren op hoe je je voelt en hoe je beweegt.

Lieve groet,

Tjitske, Janneke en Eva

Voorwoord 1

❖ door *dr. Hester Oldenburg*, chirurg-oncoloog en ervaringsdeskundige

Lieve lezer en lotgenoot,

Iedereen die de diagnose kanker krijgt, kan vanaf dat moment zijn of haar leven in tweeën delen: ‘voor de diagnose’ en ‘na de diagnose’. ‘Na de diagnose’ is je leven voorgoed veranderd.

Allereerst denk je waarschijnlijk dat je leven alleen maar ten slechte verandert. Door bijvoorbeeld vermoeidheid, zorgen, klachten, onzekerheid, verminderde vitaliteit, mentale klachten, verminderde mobiliteit en pijn. Maar dikwijls brengt de diagnose je uiteindelijk ook nieuwe inzichten, mogelijkheden, uitdagingen, behoeften, gewoonten, leefpatronen, vriendschappen, rust, andere keuzes, verdieping, ontspanning, meer lichaamsbeweging, bewustzijn en betere zelfzorg.

Hoe verdrietig het ook is, hoe boos of onmachtig het je misschien ook maakt, de ziekte kan je ook de weg wijzen naar veranderingen die je misschien al langer wenste. Soms kan ze je kracht en besluitvaardigheid geven om je leven anders vorm te geven.

Je kunt zelf heel veel doen om je herstel te bevorderen. Door zelfzorg op momenten dat je die nodig hebt, kun je jezelf een groot cadeau geven. Daar kan dit boek je bij ondersteunen.

Zo kan de kanker je ook een nieuwe weg wijzen. Naar een bewuster en zelfs 'gezonder' leven, bijvoorbeeld door het inpassen van yoga of meditatie in je dagelijks leven.

Zoek wat bij JOU past, en volg jouw weg. Veel succes met die weg!

Dr. Hester Oldenburg