

Ready to start planning your care? Call us at [800-525-2225](tel:800-525-2225) to make an appointment.

×



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

[Make an Appointment](#)

[← Back](#)

[Integrative Medicine](#)

[Home & Support Services & Treatment](#)

[Refer a Patient](#)

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

ABOUT US

[Our mission, vision & core values](#)

[Leadership](#)

[History](#)

[Equality, diversity & inclusion](#)

[Annual report](#)

[Give to MSK](#)

Our seasonal newsletter provides information for you and caregivers. Every issue features stories from our team of experts, including tips on exercise, herbs and supplements, eating well, and more.

View Current Issue

[Summer 2024](#)

Past Issues

[Spring 2024](#)

[Winter 2024](#)

[Fall 2023](#)

[Summer 2023](#)

[Spring 2023](#)

[Winter 2023](#)

[Fall 2022](#)

[Summer 2022](#)

[Spring 2022](#)

[Winter 2022](#)

[Fall 2021](#)

[Summer 2021](#)

[Spring 2021](#)

[Winter 2021](#)

[Fall 2020](#)

[Summer 2020](#)

[Winter 2019](#)

[Fall 2019](#)

[Summer 2019](#)

[Spring 2019](#)

[Winter 2019](#)

[Fall 2018](#)

[Summer 2018](#)

[Spring 2018](#)

[Winter 2018](#)

[Fall 2017](#)

[Summer 2017](#)

[Spring 2017](#)

[Fall 2016](#)

[Summer 2016](#)

Self-Care Videos

VIDEO | 33:26



[30-Minute Fitness for Everyone](#)

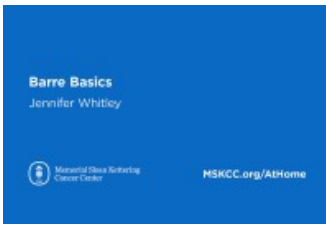
VIDEO | 1:01:48



[60-Minute Fitness for Everyone](#)

VIDEO | 50:56

Multimedia



[Barre Basics](#)

VIDEO | 52:09



[Beginner Mat Yoga](#)

VIDEO | 33:06



[Chair Yoga](#)

VIDEO | 12:20



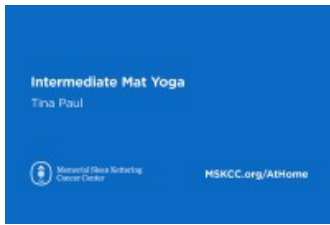
[Guided Imagery Meditation: A Mountain Walk](#)

VIDEO | 17:19



[Guided Imagery Meditation: Floating in the Ocean](#)

VIDEO | 37:18



[Intermediate Mat Yoga](#)

VIDEO | 19:59



[Morning Meditation](#)

VIDEO | 38:21



[Tai Chi](#)

[Load More](#)

PREVIOUS

[Our Research & Clinical Trials](#)

NEXT

[Meditations](#)

[Connect](#)

- [Contact us](#)
- [Locations](#)

APPOINTMENTS

[800-525-2225](#)



▼ About MSK

[About us](#)

[Careers](#) ■

[Giving](#) ■

▼ Cancer Care

[Adult cancer types](#)

[Child & teen cancer types](#)

[Integrative medicine](#)

[Nutrition & cancer](#)

[Find a doctor](#)

▼ Research & Education

[Sloan Kettering Institute](#)

[Gerstner Sloan Kettering Graduate School](#) ■

[Graduate medical education](#)

[MSK Library](#) ■

[Communication preferences](#)

[Cookie preferences](#)

[Legal disclaimer](#)

[Accessibility statement](#)

[Privacy policy](#)

[Price transparency](#)

[Public notices](#)

© 2024 Memorial Sloan Kettering Cancer Center