

## Kurszeiten

Der Kurs findet fortlaufend montags von 16.00 bis 17.30 Uhr statt. Ihre Teilnahme erfolgt über eine 10er-Karte: Mit jedem Besuch wird eine Stunde entwertet. So gehen Ihnen keine Kursstunden verloren, wenn Sie zum Beispiel einmal therapiedbingt pausieren müssen.

## Kursort

Die Kurseinheiten finden im Yogastudio KarmaConcepts statt.  
Alfred-Krupp-Weg 3, 48153 Münster  
Parkmöglichkeiten für Rad und Auto finden Sie hinter dem Haus.

## Anmeldung

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne per Mail bei  
Kai Guzowski: [post@karmaconcepts.de](mailto:post@karmaconcepts.de)  
Im Yogastudio sind Matten und andere Utensilien vorhanden.  
Bringen Sie bitte Kleidung im Zwiebellook, dicke Socken und  
ein großes Handtuch mit.

## Sie wollen helfen?

Spenden für Unterstützungs- und Ergänzungsbiete für  
Patient\*innen mit Krebserkrankungen  
Empfänger: UKM, Bank: Deutsche Bank AG  
IBAN: DE42 4007 0080 0013 884200, Swift/BIC: DEUTDE3B400  
Verwendungszweck: Kennwort ZU200047

**WTZ Münster**  
– Onkologisches Spitzenzentrum –



## Yoga für Menschen mit und nach Krebs

Ruhe und Regeneration in Bewegung  
Für Teilnehmer\*innen kostenfrei,  
montags von 16.00 bis 17.30 Uhr

# Yoga

Ein Leben mit Krebs – diese Diagnose wirft bei Betroffenen viele Fragen auf. Sie bringt die grundsätzlichen Überzeugungen ins Wanken und ist mit vielen Ängsten und Sorgen verbunden. Oftmals ist diese Krise eine Zeit des Umdenkens und neuer Perspektiven: Wie möchte ich leben? Was kann ich tun, um meine Gesundheit zu unterstützen?

**Yoga kann dabei ein wertvoller Baustein sein, der die Lebensqualität stabilisiert oder erhöht.**

Auf verständliche und undogmatische Weise werden hauptsächlich sanfte Übungen angeleitet. Besonders über die Atmung haben wir die Möglichkeit, regenerative Prozesse anzuregen, die den Körper entspannen und die Selbstheilung aktivieren können. Die Körperübungen haben den Fokus zu mobilisieren und zu kräftigen. Atmung und Meditation können dabei helfen, sich gleichzeitig ruhig und lebendig zu fühlen. Jede Übungseinheit endet mit einer Tiefenentspannung, dem eigentlichen Herzstück der Yogapraxis.

Dabei befinden sich die Teilnehmer\*innen in einem geschützten Rahmen mit gleichgesinnten Menschen. In dieser Gruppe werden wir sehr individuell nach persönlichen Möglichkeiten praktizieren. Yoga ist dafür wunderbar geeignet, da es nicht leistungsorientiert ist. Der Fokus liegt vielmehr darauf, Grenzen zu erkennen und zu achten sowie neue (Bewegungs-)Potentiale zu entdecken.

Da der Kurs durch das WTZ Münster finanziert wird, ist er für Teilnehmer\*innen kostenfrei.

# Kursleitung

Mein Name ist Kai Guzowski und ich praktizierte seit über 20 Jahren begeistert Yoga. Ausgelöst durch diese Faszination habe ich 2010 ein Yogastudio in Münster gegründet. Ich begleite aus Leidenschaft Teilnehmer\*innen dabei, über Bewegung in die Ruhe zu finden. Im Yoga können die Bewegungen je nach Voraussetzung auch mal herausfordernd und schweißtreibend sein. Allerdings nur, wenn es der Körper zulässt. In diesem speziellen Kontext finde ich folgende Frage viel spannender: Wie kann ich mich bewegen, wenn ich mich zunächst nicht (schmerzfrei) bewegen kann? Was tut mir gut?

Wir werden gemeinsam Möglichkeiten finden, den Körper in seinen Grundfunktionen anzusprechen: Aufrichtung, Beweglichkeit, Atmung, Kraft, Entspannungsfähigkeit ... Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, zu erfahren, welche konstruktive Wirkung Sie auf Ihr körperliches und mentales Befinden ausüben können.

Probieren Sie es gerne aus, ich freue mich auf Sie!



**Herzlichst Ihr Kai Guzowski**