

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 therapiebedingt pausieren müssen.

Kursort

Die Kurseinheiten finden im Yogastudio **KarmaConcepts**, Alfred-Krupp-Weg 3, 48153 Münster, statt. 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
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 Ergänzungsangebote für Patient*innen mit Krebserkrankungen

Empfänger: **UKM**

Bank: **Deutsche Bank AG**

IBAN: **DE42 4007 0080 0013 884200**

Swift/BIC: **DEUTDE33400**

Verwendungszweck: **Kennwort ZU200047**

Universitätsklinikum Münster
Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation
Albert-Schweitzer-Campus 1 | 48149 Münster | T +49 251 83-55555
unternehmenskommunikation@ukmuenster.de | ukm.de

2026_0040_JK | Mai 2026



WTZ Münster – Onkologisches Spitzenzentrum

Yoga für Menschen mit und nach Krebs

Ruhe und Regeneration in Bewegung –
für Teilnehmer*innen kostenfrei

.o.wtz
westdeutsches
tumorzentrum münster



Über 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-) Potenziale 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 praktiziere 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