

# Termine und Anmeldung

## Kurszeiten

Der Kurs findet immer dienstags von 17.15 bis 18.45 Uhr statt und umfasst 10 Termine.

## Treffpunkt

Turnhalle der Physiotherapie, Ebene 05 im Turm Ost des UKM, Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A1, 48149 Münster

## Anmeldung

Weitere Infos und Anmeldung bei Claudia Branss-Tallen unter T 0172 3876858. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch mit. Die Yogamatten werden gestellt. Bitte besprechen Sie die Teilnahme mit Ihrem behandelnden Arzt.

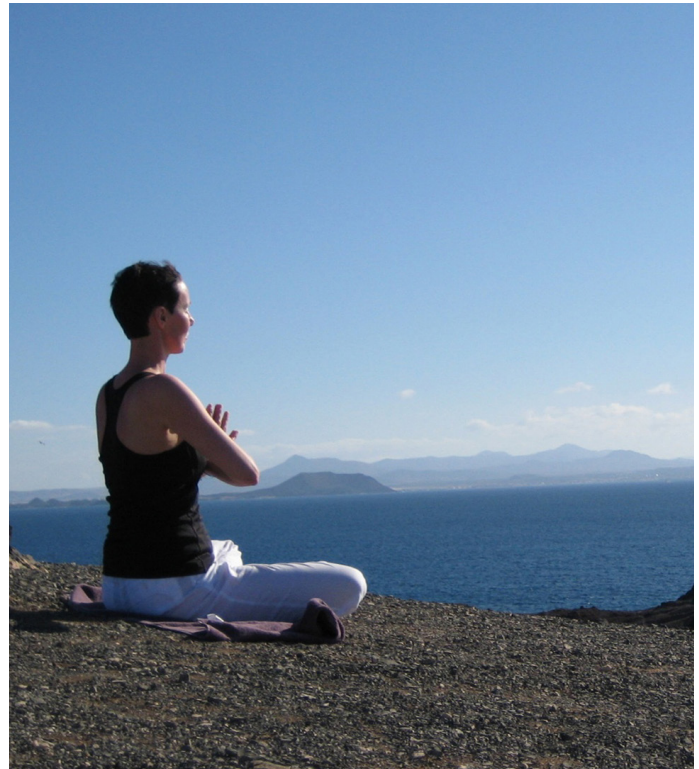
## Sie wollen helfen?

Spenden für Unterstützungs- und Ergänzungsangebote für Patienten mit Krebserkrankungen. Empfänger: UKM, Bank: Deutsche Bank AG, IBAN: DE42 4007 0080 0013 884200, Swift/ BIC: DEUTDE3B400, Verwendungszweck: Kennwort ZU200047

## Adresse

Universitätsklinikum Münster  
WTZ Netzwerkpartner Münster  
Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster  
T + 49 251 83-57655  
F + 49 251 83-49667  
wtz@ukmuenster.de  
wtz.ukmuenster.de

## WTZ Netzwerkpartner Münster



## Yoga für Menschen mit und nach Krebs

„Zeit für sich“

Für Teilnehmer kostenfrei, dienstags von 17.15 bis 18.45 Uhr

## Zur Person

Mit dem Thema Krebs kam Claudia Branss-Tallen das erste Mal als Direktionsassistentin in der Kinderonkologie des UKM in Berührung. Während dieser Zeit kam der Wunsch auf, ihre bisherigen Erfahrungen mit Yoga weiter auszubauen und sich verstärkt mit der positiven Wirkung des Yoga auf das Gesamtbefinden zu beschäftigen. Sie schlug diesen neuen Weg ein und begann mit der Ausbildung zur Yogalehrerin. Im Anschluss absolvierte sie noch eine mehrjährige Ausbildung in Yogatherapie. Inzwischen gehört Yoga schon seit vielen Jahren zu ihrem Leben. Seit dem Abschluss der Yogalehrerausbildung im Februar 2012 gibt Claudia Branss-Tallen verschiedene Kurse, unter anderem in der Onkologie des UKM.

„Ich freue mich über die Möglichkeit, Ihnen, liebe Patientinnen und Patienten, diesen Yogakurs am UKM anzubieten. Gemeinsam können wir in die Welt des Yoga und der Meditation eintauchen. Vielleicht lässt es Sie ja auch nicht mehr los! Ich freue mich auf Sie!“



Herzlichst Ihre Claudia Branss-Tallen

## Yoga und Krebs

Die Diagnose Krebs kommt unvermittelt und ist mit großen Ängsten und Sorgen verbunden. Während sich danach zunächst alles um die Therapie dreht, kommt in der Zeit nach der Entlassung und eventuell anschließender Reha häufig ein Gefühl der Leere auf. Die Rückkehr in den Alltag fällt schwer.

**Gerade in dieser Zeit kann Yoga sich positiv auswirken:**

- Sanfte und doch kraftvolle Körperbewegungen kombiniert mit Atemübungen schaffen ein neues Körpergefühl und verbessern die Mobilität.
- Entspannungsübungen und Meditation stärken die innere Kraft und das (Selbst-)Vertrauen und können zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte beitragen.
- Regelmäßig stattfindende Kurse in kleinen Gruppen ermöglichen neue soziale Kontakte und den Austausch mit Menschen, die sich ebenfalls mit den Folgen der Erkrankung auseinandersetzen müssen.

Viele Patienten geben den Sport nach der Diagnose Krebs ganz auf, weil sie sich die körperliche Anstrengung „normaler“ Fitness- oder Yogakurse nicht mehr zutrauen. Da es aber auch während oder nach einer Tumorerkrankung gut tun kann, sportlich aktiv zu sein, bietet die Yogalehrerin Claudia Branss-Tallen Kurse für Menschen mit oder nach Krebs an, um sie zum Beispiel nach einer Reha positiv bei der Wiedererlangung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens zu unterstützen.

Da die Kurse durch den WTZ Netzwerkpartner Münster finanziert werden, sind sie für die Teilnehmer kostenfrei.