



krebsliga beider basel

Haus der Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12 | 4051 Basel
Tel. 061 319 99 88

Krebsliga beider Basel
Kasernenstrasse 30 | 4410 Liestal
Tel. 061 319 99 88

info@klbb.ch | www.klbb.ch



krebsliga bern **ligue bernoise contre le cancer**

Krebsliga Bern
Schwanengasse 5/7
3011 Bern
Tel. 031 313 24 24

info@krebsligabern.ch | www.bern.krebsliga.ch

Bleiben Sie up-to-date, wir informieren Sie regelmässig über News auf unserer Website oder folgen Sie uns auf Social-Media!
[@krebsligabeiderbasel](https://www.krebsligabeiderbasel.ch) | [@krebsligabern](https://www.krebsligabern.ch)





krebsliga beider basel



krebsliga bern

ligue bernoise contre le cancer

Kraft der Natur

Wandern und Yoga im Kiental

6. - 9. August 2026

Ein Wochenende in den Bergen, das in Erinnerung bleibt.



Eine Auszeit fernab vom Alltag

Der Blockkurs «Kraft der Natur» bietet mit geführten Wanderungen eine wirkungsvolle und eindrückliche Möglichkeit, körperlich wieder fitter zu werden und die chronische «Fatigue» zu reduzieren. Die atemberaubende Umgebung in der Natur des Kientals hilft dabei, Energie zu tanken und frische Motivation zu finden. Am Abend leisten Yogaübungen einen wertvollen Beitrag zur persönlichen Entspannung und zu einem harmonischen Ausklang. Abgerundet wird der Tag bei einem gemütlichen Abendessen, welches Raum für Gespräche lässt.

Begleitet wird der Kurs von Annalisa Zamperini, Sozialarbeiterin BSC FH, psychoonkologische Beraterin bei der Krebsliga Bern, sowie von Dr. phil. Martin Prätzlich, Leiter des Begegnungszentrums der Krebsliga beider Basel, Psychologe, MBSR- und Yogalehrer.

Die Wanderungen werden von Annabelle Seufert, Wanderführerin, geleitet.

Eckdaten

Wann:	6. bis 9. August 2026
Wo:	Kientalerhof, Kiental www.kientalerhof.ch
Richtpreise:	CHF 723.– (ChieneHuus, DZ zur Einzelnutzung) CHF 573.– (Kientalerhof, DZ zur Einzelnutzung) CHF 513.– (Kientalerhof, DZ zur Einzelnutzung mit Etagendusche/WC)

Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Vollpension, inkl. Kurtaxen sowie alle Aktivitäten. Die Anzahl der verschiedenen Zimmer ist limitiert.

Eine allfällige Stornierung ist bis spätestens 14 Tage vor Anreisedatum zu tätigen. Danach ist keine kostenlose Stornierung mehr möglich.

Anmeldung unter nebenstehendem QR-Code, unter kurse@klbb.ch oder via 061 319 99 88.



Unsere Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga beider Basel Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt. Für unseren Umgang mit Personendaten siehe krebsliga.ch/datenschutz.

Rahmenprogramm

Donnerstag, 6. August 2026

	Individuelle Anreise
ab 14.00	Check-In im Hotel
16.30	Begrüssung & Kennenlernen
17.00 – 18.30	Yoga
18.30	Abendessen

Freitag, 7. August 2026

08.00	Frühstück
9.30 – 12.00	Wanderung
12.30 – 13.15	Mittagessen
14.30 – 16.30	Wanderung
17.00 – 18.30	Yoga
18.30	Abendessen

Samstag, 8. August 2026

08.00	Frühstück
9.30 – 15.30	Tagesausflug
16.30 – 18.00	Yoga
18.30	Abendessen

Sonntag, 9. August 2026

08.00	Frühstück
9.30 – 11.00	Check-Out, Evaluation und Abschluss

Je nach Bedürfnissen der Teilnehmenden sind individuelle Anpassungen am Programm auch vor Ort möglich.



Fotos zVg von Kientalerhof