



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Kurse und Veranstaltungen 2026



Herzlich willkommen im Begegnungszentrum

Liebe Besucherinnen und Besucher

Das Begegnungszentrum im Haus der Krebsliga beider Basel am Petersplatz 12 ist ein offener Ort mit Räumen, die Wärme ausstrahlen. Geprägt von einer freundlichen Atmosphäre, in der man sich wohlfühlt, Menschen sich für die Besucherinnen und Besucher Zeit nehmen und neue Begegnungen stattfinden können. Es bietet Betroffenen, ihren Angehörigen, Hinterbliebenen, Fachpersonen sowie Interessierten ein breites und qualitativ hochstehendes Beratungs- und Informationsangebot mit einem vielfältigen und attraktiven Kursprogramm.

In unseren schönen Räumlichkeiten in Basel und Liestal finden im 2026 wieder zahlreiche Kurse und Veranstaltungen statt – viele davon auch online. Mit unserem Kursangebot möchten wir dazu beitragen, die Lebensqualität, Krankheitsbewältigung und Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Wesentlich dabei ist die regelmässige Stärkung von Ressourcen, die wir in folgenden Bereichen anbieten:

Achtsamkeit | Bewegung | Entspannung

Ernährung | Austausch

Kreatives

Wissen



Begegnungszentrum

Unser Begegnungszentrum ist von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 und von 13.00 bis 16.00 Uhr für Sie geöffnet. Kommen Sie bei einem Kaffee oder Tee mit anderen Gästen an unserem langen Holztisch ins Gespräch. Oder stöbern Sie durch unsere Infothek, wo Sie wertvolle Informationen rund um das Thema «Krebs» finden. Gemütliche Sofas und Sessel laden ein, gleich einen Blick in eine Broschüre zu werfen oder auch einfach eine Pause zu machen. Im Sommer ist unser schöner Garten eine Oase der Ruhe, wo Sie der Hitze und dem Alltagsstress für einen Moment entfliehen können. Während unserer Öffnungszeiten steht Ihnen das Team «Beratung & Unterstützung» zudem für Kurzberatungen ohne Voranmeldung zur Verfügung.

Schmökern Sie durch unser Programm, bestimmt ist auch für Sie etwas dabei!

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüssen!



Dr. phil. Martin Prätzlich
Leiter Begegnungszentrum



Miriam Döbeli
Beraterin Begegnungszentrum

*«Ich kann den Besuch der Yoga-Kurse nur wärmstens empfehlen.
Es ist eine schöne Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun und sich auszutauschen. Ich bin oft müde in die Stunde gekommen und habe nachher wach und angeregt das Haus der Krebsliga beider Basel verlassen.»*
Marina, Kursteilnehmerin



Infothek

Achtsamkeit | Bewegung | Entspannung



Yoga (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Montag und Freitag, von 10.00 bis 11.30 Uhr

Yoga & Achtsamkeit (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Dienstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr

Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Begegnungszentrums CURA

Qi-Gong (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Mittwoch, von 10.15 bis 11.15 Uhr im CURA

Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Begegnungszentrums CURA

Atemübungen (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Mittwoch, von 15.00 bis 16.00 Uhr

Spazieren – Austausch für Betroffene

Datum | Zeit: Jeden Donnerstag, von 14.00 bis 15.00 Uhr

Tanzen – Loslassen und Entspannen im Rhythmus der Musik

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 18.00 bis 19.15 Uhr

Daten: 15.1. | 12.2. | 12.3. | 16.4. | 7.5. | 9.7. | 13.8. | 17.9. | 8.10. | 12.11. | 10.12.2026

Lachyoga (auch online)

Zeit: Jeweils am Donnerstag,
von 10.30 bis 11.30 Uhr

Daten: 22.1. | 12.2.2026
Weitere Daten siehe Webseite
(www.klbb.ch).

Weihnachtsyoga

Datum | Zeit: Mittwoch, 9.12.2026,
von 9.00 bis 11.00 Uhr

Kursanmeldung:

**Bis einen Arbeitstag vor
Kursbeginn via
kurse@klbb.ch oder
Telefon 061 319 99 88**

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Zeit: Jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr

Daten: 7.1. | 14.1. | 21.1. | 28.1. | 4.2. | 11.2. | 18.2. | 4.3.2026,

Tag der Achtsamkeit am Sonntag, 22.2.2026 von 10.00 bis 16.00 Uhr

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein 8-wöchiges evidenzbasiertes Kursprogramm zur Stressbewältigung, welches auf der Entwicklung von Achtsamkeit beruht.

Es wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts entwickelt. Seither wird es weltweit in zahlreichen Institutionen im Gesundheitsbereich und darüber hinaus erfolgreich angewendet.

Der Kurs hilft innere Ressourcen zu aktivieren, gelassener mit Herausforderungen (z.B. Schmerzen) umzugehen und kann so Stress, Angst, Erschöpfung und Schlafstörungen verringern. Das Wohlbefinden und die Lebensqualität werden gefördert. Weiter hat sich gezeigt, dass der Gruppenkurs dazu beitragen kann, das Gefühl der Verbundenheit, Wertschätzung für das Leben und die Fähigkeit, neue Möglichkeiten zu sehen, zu erhöhen.

Kosten: CHF 690.– (für Krebsbetroffene), CHF 790.– (Normalpreis), einschliesslich Vorgespräch, Kursunterlagen und Audioaufnahmen. Gewisse Krankenkassen übernehmen je nach Zusatzversicherung einen Teil der Kurskosten. Viele Arbeitgeber finanzieren den Kurs als Weiterbildung. Im Rahmen von IV-Massnahmen gibt es ebenfalls die Möglichkeit der Kostenübernahme.

Anmeldung und weitere Informationen: www.mind-effect.ch/angebot/mbsr-basel/



Spuren im Schnee – Eine Auszeit fernab vom Alltag

Ein Wochenende für Betroffene, das in Erinnerung bleibt.

Datum: Donnerstag, 12. Februar bis Sonntag, 15. Februar 2026

Ort: Kientalerhof, Kiental

Der Blockkurs «Spuren im Schnee» bietet krebsbetroffenen Menschen die Möglichkeit, für ein verlängertes Wochenende ihren Alltag hinter sich zu lassen und in der idyllischen Umgebung des Kientals neue Energie zu tanken. Dabei helfen sowohl die Natur, das aktivierende Programm wie auch der Austausch mit anderen Betroffenen aus der ganzen Schweiz.

Auf geführten Schneeschuhwanderungen entdecken Sie das Kiental und tun gleichzeitig etwas für Ihr Körpergefühl. Entspannende Yogaeinheiten im Chalet geben innere Kraft und können als Anregung für den eigenen Alltag dienen. In der durchmischten Gruppe kommen interessante Gespräche und vielleicht sogar neue Freundschaften zustande.

Kosten: ChieneHuus: Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Dusche/WC
CHF 723.– (inkl. Vollpension und Kurtaxe)

Kientalerhof: Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Dusche/WC
CHF 573.– (inkl. Vollpension und Kurtaxe)

Schneeschuhe: CHF 35.– für zwei Tage.

Anmeldung: kurse@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 26.1.2026
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und Bern.



Foto zVg von Kientalerhof, Berner Oberland

Mitten im Leben – achtsam und gestärkt

Kurswoche für Krebsbetroffene

Datum: Montag, 23. März bis Freitag, 27. März 2026

Ort: Kientalerhof, Kiental

Möchten Sie lernen, wie Sie zu Ihren Stärken zurückfinden, Energie tanken, möglichst gesund leben und achtsam für sich sorgen können? Genau darum geht es in unserer Kurswoche: Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Grundlagen für ein vitales Leben, für Lebensqualität und Wohlbefinden. In unserer Kurswoche setzen Sie sich mit Ihren eigenen Wünschen, Ressourcen und Ihrer Motivation auseinander und entwickeln wirksame Strategien für einen achtsamen, selbstbestimmten Lebensstil. Daneben bleibt Raum, um sich in der Gruppe auszutauschen und voneinander zu lernen.

Kosten: CHF 732.– Einzelzimmer, CHF 552.– Doppelzimmer Kientalerhof ohne Balkon für 4 Nächte inkl. Vollpension oder
CHF 932.– Einzelzimmer, CHF 692.– Doppelzimmer Chienehuus mit Balkon für 4 Nächte inkl. Vollpension

Anmeldung: kurse@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 8.2.2026
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und Bern.

Kraft der Natur – Wandern und Yoga im Kiental

Ein Wochenende für Betroffene, das in Erinnerung bleibt.

Datum: Donnerstag, 6. August bis Sonntag, 9. August 2026

Ort: Kientalerhof, Kiental

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.

Kosten: ChieneHuus: Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Dusche/WC
CHF 723.– (inkl. Vollpension und Kurtaxe)
Kientalerhof: Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Dusche/WC
CHF 573.– (inkl. Vollpension und Kurtaxe)
Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Etagendusche/WC
CHF 513.– (inkl. Vollpension und Kurtaxe)

Anmeldung: kurse@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 20.7.2026
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und Bern.

Ernährung | Austausch



Begegnungs-Café (ohne Voranmeldung)

Datum | Zeit: Jeden Mittwoch, von 14.00 bis 16.00 Uhr

Austausch für Angehörige

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 17.00 bis 18.30 Uhr

Daten: 29.1. | 26.2. | 26.3. | 30.4. | 21.5. | 25.6. | 30.7. | 27.8. | 24.9. | 29.10. | 26.11. | 17.12.2026

Frühlings-Brunch

Datum | Zeit: Donnerstag, 16.4.2026, von 10.30 bis 12.30 Uhr

Kosten: CHF 7.–

Kochwerkstatt

Zeit: Jeweils am Freitag, von 10.30 bis 13.30 Uhr

Daten: 9.1. | 6.2. | 6.3. | 10.4. | 8.5. | 12.6. | 3.7. | 7.8. | 4.9. | 2.10. | 6.11. | 4.12.2026

Kosten: CHF 7.–

Jung und Krebs – AYA* Online:

Austausch via Teams – unkompliziert und von zu Hause aus

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 16.30 bis 18.30 Uhr

Daten: 22.1. | 19.3. | 16.7. | 3.9. | 19.11.2026

* AYA =
Adolescents and
Young Adults
with cancer



Yoga und Brunch

Datum | Zeit: Mittwoch, 8.7.2026, von 9.00 bis 13.00 Uhr

Kosten: CHF 7.–

Jung und Krebs – AYA* Day: Ein Tag ganz im Zeichen der AYA

Zeit: Jeweils am Sonntag, von 10.00 bis 17.00 Uhr

Daten: 22.2. | 28.6. | 30.8. | 13.12.2026

Raclette-Abend mit dem CURA

Datum | Zeit: Donnerstag, 5.11.2026, von 17.30 bis 20.30 Uhr

Kosten: CHF 7.–

Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel
und des Begegnungszentrums CURA

Kursanmeldung:

**Bis einen Arbeitstag vor
Kursbeginn via
kurse@klbb.ch oder
Telefon 061 319 99 88**



Kreatives



Kreatives Malen

Zeit: Jeweils am Montag, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten: 19.1. | 16.2. | 9.3. | 13.4. | 11.5. | 8.6. | 6.7. | 10.8. | 7.9. | 5.10. | 2.11. | 7.12.2026

Klangreise & Singen – Musik, die entspannt und belebt

Datum | Zeit: Jeden Dienstag von 15.00 bis 16.00 Uhr

Kreativ-Treff:

Datum | Zeit: Jeden Freitag, von 14.00 bis 16.00 Uhr

Dot-Painting

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 15.30 bis 17.30 Uhr

Daten: 15.1. | 12.2. | 12.3. | 16.4. | 7.5. | 11.6. | 16.7. | 13.8. | 17.9. |
15.10. | 12.11. | 17.12.2026

Workshops Look Good Feel Better

Zeit: Jeweils am Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Daten: 13.3. | 12.6. | 21.8. | 4.12.2026

Familiennachmittage

Datum | Zeit: siehe Webseite (www.klbb.ch)

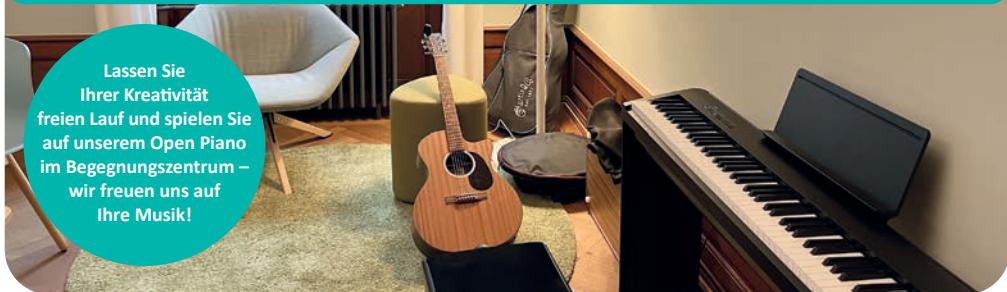
Kinderbetreuung: Bastelnachmittag

Datum | Zeit: auf Anfrage

Kursanmeldung:

Bis einen Arbeitstag vor
Kursbeginn via
kurse@klbb.ch oder
Telefon 061 319 99 88

Open Piano – täglich zu unseren Öffnungszeiten



Wissen



Jung und Krebs – AYA* Input: Fachinputs zu AYA-spezifischen Themen (auch online)

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 17.00 bis 19.00 Uhr

Daten: 9.4. | 1.10.2026

* AYA =
Adolescents and
Young Adults
with cancer

Vortrag: Selbstfürsorge stärken – achtsam Grenzen setzen und mehr Lebensfreude erfahren

Zeit: Jeweils am Dienstag, von 16.00 bis 17.00 Uhr

Daten: 14.4. | 13.10.2026

Vortrag: Musik und Gesundheit

Datum | Zeit: siehe Webseite (www.klbb.ch)

Vortrag: Gesundheitliche Vorausplanung Patientenverfügung «plus»

Krebsliga beider Basel

Zeit: Jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr

Daten: 12.2. | 22.10.2026

Begegnungszentrum CURA

Zeit: Jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr

Daten: 10.6. | 6.8.2026

Bleiben Sie auf
dem Laufenden mit
unserer monatlichen
Rundmail.

Melden Sie sich mit
nebenstehendem
QR-Code an.



Online-Kurs: Fatigue individuell bewältigen Leben mit Erschöpfung

Zeit: Jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr

Daten: 6x freitags vom 30.1. bis 6.3.2026

Anmeldung: info@krebsligabern.ch oder Tel. 031 313 24 24

Weitere Vorträge zu diversen Themen werden auf der Webseite
bekannt gegeben.

Weitere Veranstaltungen

18. Juni 2026: KLBB Sommerfest, ein Fest in unserem Haus & Garten

11. August 2026: Rheinschwimmen, KLBB-Infostand & Muttermal-Check

Kursprogramm Liestal 2026

Neue Räume – neue Möglichkeiten

Wir freuen uns, Ihnen unsere neuen Räumlichkeiten an der Kasernenstrasse 30 in Liestal vorstellen zu dürfen. Sie bieten einen geschützten Ort für Begegnung, Unterstützung und neue Kraft. Dank der erweiterten Infrastruktur können wir nun ein kleines Kursangebot in den folgenden Bereichen anbieten:

Achtsamkeit | Bewegung | Entspannung

Ernährung | Austausch

Kreatives

Wissen

Wir laden Sie herzlich ein, die neuen Räume kennenzulernen und die Angebote zu entdecken, die Sie auf Ihrem Weg stärken.



Foto: Birs Forum Medien/Mimmo Muscio

Achtsamkeit | Bewegung | Entspannung

Yoga (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Donnerstag, von 10.00 bis 11.30 Uhr (max. 6 Teilnehmende)

Ernährung | Austausch

Begegnungs-Café (ohne Voranmeldung)

Zeit: Jeden zweiten Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

Daten: 14.1. | 28.1. | 11.2. | 25.2. | 11.3. | 25.3. | 8.4. | 22.4. | 6.5. | 20.5. | 3.6. | 17.6. | 1.7. | 15.7. | 29.7. | 12.8. | 26.8. | 9.9. | 23.9. | 7.10. | 21.10. | 4.11. | 18.11. | 2.12. | 16.12.2026

Austausch für Angehörige

Zeit: Jeweils am Mittwoch, von 17.00 bis 18.30 Uhr

Daten: 28.1. | 25.2. | 25.3. | 22.4. | 20.5. | 17.6. | 29.7. | 26.8. | 23.9. | 21.10. | 18.11. | 16.12.2026

Kreatives

Dot-Painting

Zeit: Jeweils von 15:30 bis 17:30 Uhr

Daten: 9.1. | 6.2. | 6.3. | 10.4. | 8.5. | 12.6. | 10.7. | 7.8. | 11.9. | 9.10. | 6.11. | 11.12.2026

Wissen

Vorträge zu diversen Themen werden auf unserer Webseite bekanntgegeben.

Kursanmeldung:

Bis einen Arbeitstag vor Kursbeginn via
kurse@klbb.ch oder
Telefon 061 319 99 88

Unsere Kursleitenden

Roberto Chiriatti, Dipl. Bewegungsschauspieler, Kinderzirkuspädagoge,
Traumdoktor der Stiftung Theodora
Kurse: Familiennachmitten

Stephanie Dicke, Yogalehrerin, Humortrainerin
Kurse: Lachyoga

Miriam Döbeli, Sozialpädagogin FH, CAS Psychoonkologie
Kurse: Austausch für Angehörige, Begegnungs-Café, Kochwerkstatt,
Spazieren, Tanzen, Jung und Krebs

Simone Farronato, Sozialagogin
Kurse: Dot-Painting

Christina Gröhbiel, Kunsttherapeutin
Kurse: Kreatives Malen

Hervé Loosli, Yogalehrer und Ausbilder von Yogalehrenden
Kurse: Yoga

Dr. phil. Martin Prätzlich, Psychologe, MBSR- & Yogalehrer
Kurse: Yoga & Achtsamkeit, Atemübungen, Klangreise & Singen, Selbstfürsorge stärken,
Musik und Gesundheit, MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit,
Mitten im Leben, Spuren im Schnee, Kraft der Natur

Michèle Widler, Fachpsychologin für
Psychotherapie FSP
Kurse: Familiennachmitten

Freiwillige: Unser Team wird von freiwilligen
Helferinnen und Helfern unterstützt, die
unter anderem die Begegnungs-Cafés in Basel
und Liestal sowie den Kreativ-Treff betreuen.
Herzlichen Dank!

Kursanmeldung:
**Bis einen Arbeitstag vor
Kursbeginn via
kurse@klbb.ch oder
Telefon 061 319 99 88**

Weitere Informationen

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe?

In unseren Räumlichkeiten treffen sich regelmässig Selbsthilfegruppen aus der Region. Fragen Sie bei uns nach, wir vermitteln Ihnen gerne den Kontakt zu den Gruppen.



Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter

Kurse und Veranstaltungen ohne Kostenangaben sind kostenlos.

Spenden sind herzlich willkommen – wir freuen uns über jeden Unterstützungsbeitrag.



Öffnungszeiten Begegnungszentrum «Haus der Krebsliga»

Unser Begegnungszentrum «Haus der Krebsliga» am Petersplatz 12 in Basel ist von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 16.00 Uhr geöffnet.



Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Bleiben Sie informiert

Sie möchten 1x pro Monat per E-Mail über die aktuellen Kurse und Veranstaltungen und/oder 4x pro Jahr per Newsletter über die Tätigkeiten der KLBB informiert werden.



Melden Sie sich mit nebenstehendem QR-Code an.



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Haus der Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Telefon 061 319 99 88

info@klbb.ch
www.klbb.ch

Krebsliga beider Basel
Kasernenstrasse 30
4410 Liestal
Telefon 061 319 99 88

Kursanmeldung:

Bis einen Arbeitstag vor
Kursbeginn via
kurse@klbb.ch oder
Telefon 061 319 99 88



Folgen Sie uns auf Social Media

Ihre Unterstützung ist wichtig

Spendenkonto:
PC 40-28150-6
IBAN-Nr.:
CH11 0900 0000 4002 8150 6

Spenden mit TWINT:

