



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](#) | [@krebsligabern](#)





krebsliga beider basel



**krebsliga bern
ligue bernoise contre le cancer**

Spuren im Schnee

Eine Auszeit fernab vom Alltag

12. - 15. Februar 2026

Ein Wochenende in den Bergen, das in Erinnerung bleibt.



Eine Auszeit fernab vom Alltag

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 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.

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: 12. bis 15. Februar 2026

Wo: Kientalerhof, Kiental
www.kientalerhof.ch

Richtpreise: CHF 723.– (ChieneHuus, DZ zur Einzelnutzung)
CHF 573.– (Kientalerhof, DZ zur Einzelnutzung)

Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Vollpension, inkl. Kurtaxen sowie alle Aktivitäten. Die Anzahl der verschiedenen Zimmer ist limitiert. Die Miete für die Schneeschuhe beträgt CHF 35.- für zwei Tage.

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, 12. Februar 2026

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

Freitag, 13. Februar 2026

08.00	Frühstück
9.30 – 12.00	Wanderung
12.30 – 13.15	Mittagessen
13.30 – 15.00	Wanderung
16.30 – 18.00	Yoga
18.30	Abendessen

Samstag, 14. Februar 2026

08.00	Frühstück
10.00 – 16.00	Tagesausflug
16.30 – 18.00	Yoga
18.30	Abendessen

Sonntag, 15. Februar 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