



krebsliga

Mitten im Leben – achtsam und gestärkt

Kurswoche für Frauen
nach einer Krebserkrankung



Mitten im Leben – achtsam und gestärkt

Möchten Sie nach Ihrer Krebserkrankung 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 für Frauen nach einer Krebserkrankung. Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung sind die 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 mit anderen Frauen auszutauschen und voneinander zu lernen.

THEMEN

- Eigene Wünsche, Ressourcen und Motivation für einen gesunden Lebensstil
- Achtsamkeit als Fundament von Zufriedenheit und Selbstbestimmung
- Methoden der Entspannung
- In Bewegung bleiben – mit Nordic Walking und Yoga
- Ausgewogene und gewichtsstabilisierende Ernährung
- Planung der individuellen Umsetzung des Gelernten in den Alltag

ZIELPUBLIKUM

Frauen nach abgeschlossener Krebsbehandlung, die ihre Gesundheitskompetenzen stärken sowie achtsam und gesund leben möchten.

ZIEL DER KURSWOCHE

Die Teilnehmerinnen wissen, welche Faktoren zu mehr Zufriedenheit und zu einem langfristig gesunden Leben beitragen und wie sie diese selbstbestimmt in den persönlichen Alltag integrieren können.

ORGANISATION

Krebsliga Bern und Krebsliga beider Basel in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Schweiz.

Dieses Angebot steht auch Teilnehmerinnen aus anderen Kantonen offen. Voraussetzung zur Teilnahme sind ausreichende Kenntnisse in deutscher Sprache.

LEITUNG

- Beate Schneider-Mörsch, dipl. Sportlehrerin mit CAS in «Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung & Mind Body Medicine», Krebsliga Schweiz
- Dr. Martin Prätzlich, Psychologe, MBSR- und Yogalehrer, Krebsliga beider Basel
- Annalisa Zamperini, Sozialarbeiterin BSC FH, Psychoonkologische Beraterin, Krebsliga Bern
- Martina Hösli, BSc BFH Ernährungsberaterin

DATUM/ORT

Montag, 18. März (12 Uhr), bis Freitag, 22. März 2024 (14 Uhr)

Seminarhotel Appenberg in Zäziwil (BE)

KOSTEN

Die Kurskosten übernimmt die Krebsliga. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bezahlen die Teilnehmerinnen: CHF 824.– (Preisänderungen für das Jahr 2024 vorbehalten) pro Person (4 Übernachtungen inkl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie Kaffee/Tee, Mineralwasser und Früchte während des Tages). Diese müssen bei der Ankunft direkt im Seminarhotel bezahlt werden. Bei finanziellen Engpässen können Sie sich an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga wenden.

TEILNEHMERINNEZAHL

Mindestens 8 bis maximal 15 Personen

ANMELDESCHLUSS

16. Februar 2024. Für Anmeldung siehe Rückseite.

Nach Ihrer Anmeldung haben Sie ein persönliches Telefongespräch mit der Kursleitung. Bei Interesse können Sie sich auch nach diesem Datum noch bei der Krebsliga Bern oder Krebsliga beider Basel melden. Wir werden dann gerne im Einzelfall die Teilnahme abklären.



Anmeldung/Information:

Krebsliga Bern

Schwanengasse 5/7

3011 Bern

Tel. 031 313 24 24

info@krebsligabern.ch

Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12

4051 Basel

Tel. 061 319 99 88

info@klbb.ch