



krebsliga

# Mitten im Leben – achtsam und gestärkt

Kurswoche für Frauen  
nach einer Krebserkrankung

## 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



# 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 KURSOCHTE

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
- Kathrin Sommer, dipl. Pflegefachfrau BSC FH, Krebsliga Bern
- Martina Hösli, BSc BFH Ernährungsberaterin

## DATUM/ORT

Montag, 13. März (12 Uhr), bis Freitag, 17. März 2023 (14 Uhr)  
Seminarhotel Appenberg in Zäziwil (BE)

## KOSTEN

Die Kurskosten übernimmt die Krebsliga. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bezahlen die Teilnehmerinnen: CHF 748.– 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.

## TEILNEHMERINNENZAHLE

Mindestens 8 bis maximal 15 Personen

## ANMELDESCHLUSS

10. Februar 2023. 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.