



krebsliga solothurn



krebsliga beider basel

# Spuren im Schnee

März 2023

Ein Wochenende in den Bergen für  
krebsbetroffene Menschen



## 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 Lötschentals 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 die abgeschiedene Umgebung der Fafleralp und tun gleichzeitig etwas für Ihr Körpergefühl. Entspannende Yoga-einheiten 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.

Begleitet wird der Kurs von Katharina Borer, Pflegefachfrau Onkologie und ehemalige Mitarbeitende der Krebsliga Solothurn sowie Dr. phil. Martin Prätzlich, Leiter des Begegnungszentrums der Krebsliga beider Basel, Psychologe, MBSR- und Yogalehrer.

Die Wanderungen werden geführt von Kari Henzen, dipl. Wanderleiter SWL.

### Eckdaten

Wann: 9. bis 12. März 2023

Wo: Resort Fafleralp im Lötschentale, Wallis

Richtpreise: CHF 565.– (EZ im Chalet Chaplin) bzw.  
CHF 720.– (DZ zur Einzelnutzung)

Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Halbpension, Kurtaxen und zwei Lunchpakete für Fr / Sa sowie alle Aktivitäten.

Die Zahl der verfügbaren Einzelzimmer ist limitiert.

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

## Rahmenprogramm

### Donnerstag, 9. März 2023

	Individuelle Anreise bis Blatten (VS)
14.30	Treffpunkt Blatten (Lötschen), Dorf Gemeinsamer Spaziergang zum Hotel
15.30	Begrüssung & Kennenlernen
19.00	Abendessen

### Freitag, 10. März 2023

08.00 – 09.30	Frühstück
10.00 – 12.00	Wanderung (Schneeschuhlaufen)
12.00	Mittagessen (Lunchpaket)
13.00 – 15.00	Wanderung (Schneeschuhlaufen)
17.00 – 18.30	Yoga & Entspannung
19.00	Abendessen

### Samstag, 11. März 2023

08.00 – 09.30	Frühstück
10.00 – 12.00	Wanderung (Schneeschuhlaufen)
12.00	Mittagessen (Lunchpaket)
13.00 – 15.00	Wanderung (Schneeschuhlaufen)
17.00 – 18.30	Yoga & Entspannung
19.00	Abendessen

### Sonntag, 12. März 2023

08.00 – 09.30	Frühstück
10.00	Evaluation zum Kurs, Check-Out

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

## Anmeldung

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ich beziehe aktuell oder ich habe in den letzten 10 Jahren einmal IV-Leistungen bezogen

Ich bin AHV-Rentner:in

Ort / Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Unsere Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Solothurn 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.





## krebsliga solothurn

Haus der Krebsliga Solothurn  
Wengistrasse 16 | 4500 Solothurn  
T 032 628 68 10

Spital Dornach  
Spitalweg 11 | 4143 Dornach  
T 032 628 68 10

Beratungsstelle Grenchen  
Bettlachstrasse 8 | 2540 Grenchen  
T 032 628 68 10

Kantonsspital Olten, Haus M  
Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
T 032 628 68 13

[info@krebssliga-so.ch](mailto:info@krebssliga-so.ch) | [www.krebssliga-so.ch](http://www.krebssliga-so.ch)



## krebsliga beider basel

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

Krebsliga beider Basel  
Kasernenstrasse 41 | 4410 Liestal  
T 061 319 99 88

[info@klbb.ch](mailto:info@klbb.ch) | [www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

Weitere Informationen zum Kurs sowie das Anmeldeformular  
finden Sie auch online unter:



[www.krebssliga-so.ch](http://www.krebssliga-so.ch)

