



krebsliga bern



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

# Mitten im Leben – achtsam und gestärkt

Kurswoche für Krebsbetroffene

Jetzt  
anmelden

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 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.

## Themen

- Eigene Wünsche, Ressourcen und Motivation für eine gesundheitsfördernde Lebensweise
- 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

## Ziel der Kurswoche

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

## Organisation

Krebsliga Bern und Krebsliga beider Basel. Dieses Angebot steht auch Teilnehmer:innen aus anderen Kantonen offen. Voraussetzung zur Teilnahme sind ausreichende Kenntnisse in deutscher Sprache.

## Teilnehmerzahl

Mindestens 8 bis maximal 15 Personen

## Leitung

- Dr. Martin Prätzlich, Psychologe, MBSR- und Yogalehrer, Krebsliga beider Basel
- Annalisa Zamperini, Sozialarbeiterin BSC FH, Psychoonkologische Beraterin, Krebsliga Bern
- Selina Schättin, Msc Bewegungswissenschaften und Sport, Sporttherapeutin Krebsport
- Martina Hösli, BSc BFH Ernährungsberaterin

## Datum | Ort

Montag, 23. März (12 Uhr), bis Freitag, 27. März 2026 (12.30 Uhr)  
Kurs- und Seminarhotel Kientalerhof AG in Kiental (BE)

## Kosten

Die Kurskosten übernimmt die Krebsliga. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bezahlen die Teilnehmer:innen direkt bei der Ankunft im Seminarhotel (pro Person): 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 (Einteilung nach Verfügbarkeit).

Früchte, Tee und Wasser stehen den ganzen Tag kostenlos zur Verfügung. Bei finanziellen Engpässen können Sie sich an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga wenden.

## Anmeldeschluss

8. Februar 2026. Für Anmeldung siehe Rückseite.

Nach Ihrer Anmeldung findet ein persönliches Telefongespräch mit der Kursleitung statt. Sollten Sie sich erst nach dem offiziellen Anmeldeschluss für eine Teilnahme interessieren, können Sie sich gerne bei uns melden. Wir prüfen Ihr Anfrage individuell und setzen uns mit Ihnen in Verbindung.

## HINWEIS

Unsere Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga 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. Informationen zu unserem Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter [www.krebsliga.ch/datenschutz](http://www.krebsliga.ch/datenschutz).