

Schweibenalp, Brienz I Foto: Schweibenalp

krebsliga

Mitten im Leben – achtsam und gestärkt

Kurswoche für Krebsbetroffene

Jetzt anmelden



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
- Véronique Berthold, Sozialarbeiterin BA, Psychoonkologische Beraterin, Krebsliga Bern
- Natalia Wohlfender, Cancer Survivor Spezialistin, Krebsliga Schweiz
- Alicia López, Ernährungsberaterin BSc BFH, Spital STS AG

Datum I Ort

Montag, 15. März (12 Uhr), bis Freitag, 19. März 2027 (12.30 Uhr)
Seminarhotel Schweibenalp, 3855 Brienz (BE) - schweibenalp.ch

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 793.40 Einzelzimmer, CHF 681.40 Doppelzimmer, Mehrbett-/ Doppelzimmer in Einzelbelegung: CHF 736.40 für 4 Nächte inkl. Vollpension. Die Zimmer verfügen über kein eigenes Badezimmer. Duschen und Toiletten befinden sich auf der Etage.

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

Anmeldung

Direkt über die Webseite der Schweibenalp (schweibenalp.ch) oder
via E-Mail an reservation.anfrage@schweibenalp.ch.

Anmeldeschluss: 1. Februar 2027

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.