



# Kursprogramm 2023



## Kurse · Onlinekurse · Seminare

Bewegung  
Entspannung  
Kreativität

### BEWEGUNG UND ATMUNG

#### für Betroffene



Verspüren Sie Atemnot schon bei geringen Belastungen? Wenn durch Erkrankung und Therapie Muskulatur abgebaut wird, sinkt die Leistungsfähigkeit und Sie geraten schneller ausser Atem. In diesem Kurs stärken Sie Ihre Muskulatur durch sanftes körperliches Training und lernen, Ihre Atmung zu verbessern. Die Muskeln brauchen dann weniger Energie für die gleiche Leistung und Sie geraten nicht so schnell ausser Atem.

**Kursleitung:** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

<b>Kurs 1a</b>	4.1. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 22.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4.
<b>8.25–9.25</b>	
<b>Kurs 1b</b>	4.1. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 22.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4.
<b>9.30–10.30</b>	
<b>Kurs 2a</b>	19.4. / 26.4. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7. / 26.7.
<b>8.25–9.25</b>	
<b>Kurs 2b</b>	19.4. / 26.4. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7. / 26.7.
<b>9.30–10.30</b>	
<b>Kurs 3a</b>	23.8. / 30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12.
<b>8.25–9.25</b>	
<b>Kurs 3b</b>	23.8. / 30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12.
<b>9.30–10.30</b>	
<b>Tag</b>	Mittwochs
<b>Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Online (via Zoom)
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.– (CHF 290.–)

### KRAFT UND AUSDAUER

#### für Betroffene



Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder wiederaufbauen und die Müdigkeit sowie den krankheits- und therapiebedingten Kraftverlust reduzieren? Dieses Training fordert den Körper in all seinen Funktionen und fördert die koordinativen Fähigkeiten. Auf Ihre Bedürfnisse angepasst trainieren Sie Ausdauer und stärken Ihre Muskulatur.

**Kursleitung:** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

<b>1. Kurs</b>	4.1. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 22.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4.
<b>2. Kurs</b>	19.4. / 26.4. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7. / 26.7.
<b>3. Kurs</b>	23.8. / 30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Mittwochs, 18.30–19.30 Uhr
<b>Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Online (via Zoom)
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.– (CHF 290.–)

## ENTSPANNUNG MIT YOGA

### für Betroffene und Angehörige



Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende und kräftigende Übungen werden auf natürliche Weise mit dem bewusst geführten Atem verbunden. Körper-Atemübungen, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen sind Inhalte der Yogapraxis. Die Stunden bieten Ihnen die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für sich selbst und Ihren Körper zu entwickeln.

**Kursleitung:** Natalie Romancuk, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

<b>1. Kurs</b>	9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 13.2. / 27.2. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 11.4. / 17.4.
<b>2. Kurs</b>	8.5. / 15.5. / 22.5. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. / 10.7. / 14.8. / 21.8. / 28.8. / 4.9.
<b>3. Kurs</b>	18.9. / 25.9. / 2.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Montags, 16–17.30 Uhr
<b>Kurstage</b>	12
<b>Teilnehmende</b>	5–12
<b>Kursort</b>	Online (via Zoom)
<b>Kurskosten</b>	CHF 270.– (CHF 350.–)

## ENTSPANNEN MIT ZENTANGLE®

### für Betroffene und Angehörige



Wir laden Sie ein in eine Welt der Muster, Kreativität und Entspannung. Zentangle® ist eine einfach zu erlernende Zeichentechnik, ein wertvoller Schlüssel zur Türe, die in den Raum der eigenen Gestaltungskraft führt und innere Ruhe schenkt. Sie lernen neue Muster und Techniken kennen und unter Anleitung auf einer Original Zentangle®-Kachel 2–4 Muster zeichnen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, das Material wird zur Verfügung gestellt.

**Kursleitung:** Jolanda Thalmann, zertifizierte Zentangle®-Lehrerin ([www.jojoszenflow.ch](http://www.jojoszenflow.ch))

<b>1. Kurs</b>	5.1. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 16.2. / 23.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3. / 30.3.
<b>2. Kurs</b>	13.4. / 20.4. / 27.4. / 4.5. / 11.5. / 25.5. / 15.6. / 22.6. / 29.6. / 6.7. / 13.7. / 20.7.
<b>3. Kurs</b>	31.8. / 7.9. / 21.9. / 5.10. / 12.10. / 19.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Donnerstags, 18–20 Uhr
<b>Kurstage</b>	12
<b>Teilnehmende</b>	5–12
<b>Kursort</b>	Online (via Zoom)
<b>Kurskosten</b>	CHF 360.– (CHF 440.–)

## KRAFT, AUSDAUER UND ENTSPANNUNG

### für Betroffene



Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder wiederaufbauen und die Müdigkeit sowie den krankheits- und therapiebedingten Kraftverlust reduzieren? In diesem Kurs trainieren Sie Ihren Körper vielseitig und auf natürliche Art. Auf Ihre Bedürfnisse angepasst stärken Sie Ihre Muskulatur, trainieren die Ausdauer und gewinnen neues Selbstvertrauen. Mit Übungen aus der Atemtherapie finden Sie Ruhe und Entspannung.

**Kursleitung:** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

<b>1. Kurs</b>	3.1. / 10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 21.2. / 28.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3. / 4.4. / 11.4.
<b>2. Kurs</b>	18.4. / 25.4. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7. / 25.7.
<b>3. Kurs</b>	22.8. / 29.8. / 5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Dienstags, 10.30–11.30 Uhr
<b>Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmende</b>	5–7
<b>Kursort</b>	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer» Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.– (CHF 290.–)

## KRAFT UND AUSDAUER

### für Betroffene



Durch funktionelles Training zu Musik und Nordic Walking finden Sie in diesem Kurs zurück zu Ihrer Leistungsfähigkeit. Wir trainieren die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit Elementen aus Fitnessarten wie Tae Bo, Aerobic und Fitnessboxen. Speziell geeignet für geübte (Wieder-)Einsteigende und Fortgeschrittene.

**Kursleitung:** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

<b>1. Kurs</b>	6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 14.4. / 21.4.
<b>2. Kurs</b>	28.4. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 9.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 21.7. / 28.7. / 4.8.
<b>3. Kurs</b>	1.9. / 8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Freitags, 11.30–12.30 Uhr
<b>Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer» Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.– (CHF 290.–)

## TRAINIEREN UNTER FREIEM HIMMEL

### für Betroffene



Nordic Walking ist ein effektives Outdoor-Ganzkörpertraining: Sie verbessern dabei Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit und stärken zudem die Muskulatur des Oberkörpers durch den aktiven Armeinsatz. Ergänzt wird das Training durch Kräftigungs- und Dehnübungen des gesamten Körpers. Daneben profitieren Sie von der positiven Wirkung der Natur.

**Kursleitung:** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

<b>1. Kurs</b>	6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 14.4. / 21.4.
<b>2. Kurs</b>	28.4. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 9.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 21.7. / 28.7. / 4.8.
<b>3. Kurs</b>	1.9. / 8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Freitags, 12.30–13.30 Uhr
<b>Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Outdoorkurs, Treffpunkt «Gartenzimmer» Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.– (CHF 290.–)

## ENTSPANNUNG MIT YOGA

### für Betroffene und Angehörige



Im Yoga werden sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen auf natürliche Weise mit dem bewusst geführten Atem verbunden. Die Übungen sind sinn- und wirkungsvoll aufgebaut, sodass Sie in Ihren Bedürfnissen unterstützt werden. Körper- und Atemübungen, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen sind Inhalte der Yogapraxis. Der Kurs bietet die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für sich selbst und Ihren Körper zu entwickeln.

**Kursleitung:** Natalie Romancuk, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

<b>1. Kurs</b>	9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 13.2. / 27.2. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4. / 17.4.
<b>2. Kurs</b>	8.5. / 15.5. / 22.5. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. / 10.7. / 14.8. / 21.8. / 28.8. / 4.9.
<b>3. Kurs</b>	18.9. / 25.9. / 2.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Montags, 14–15.30 Uhr
<b>Kurstage</b>	12
<b>Teilnehmende</b>	5–12
<b>Kursort</b>	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer» Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 270.– (CHF 350.–)

## ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

### für Betroffene und Angehörige



In sechs Kurseinheiten lernen Sie, die Wechselwirkung von Gedanken und Körper positiv für sich zu nutzen und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der Kurs kombiniert Techniken aus Entspannung, Bewegung, Meditation, Selbstfürsorge, Verhaltenstherapie und Kommunikation. Zusätzlich zu den regulären Kursterminen erhalten Sie ein individuelles, telefonisches Vor- und Nachgespräch. Zwischen den Kursterminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis zentral.

**Kursleitung:** **Natalie Romancuk**, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

<b>1. Kurs</b>	15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4. / 19.4.
<b>2. Kurs</b>	25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11.
<b>Tag / Zeit</b>	Mittwochs, 13.30–16 Uhr
<b>Kurstage</b>	6 (6 x 2.5 Stunden)
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer» Freiestrasse 71, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 225.– (CHF 305.–)

## GEDÄCHTNISTRAINING

### für Betroffene und Angehörige



Wer hat nach einer Chemotherapie nicht schon festgestellt, dass es schwerer fällt, sich zu konzentrieren, sich an gewisse Dinge zu erinnern? Mit spielerischen Übungen unterstützt Sie dieser Kurs dabei, Ihr Gedächtnis anzuregen. So steigern Sie Ihr geistiges Wohlbefinden.

**Kursleitung:** **Mirijam Inauen**, dipl. systemischer Coach und energetische Beraterin, dipl. Gestaltungspädagogin IAC

<b>1. Kurs</b>	31.1. / 14.2. / 28.2. / 14.3. / 28.3. / 11.4. / 25.4. / 9.5. / 23.5. / 6.6.
<b>2. Kurs</b>	11.7. / 25.7. / 8.8. / 22.8. / 12.9. / 26.9. / 10.10. / 24.10. / 14.11. / 28.11.
<b>Tag / Zeit</b>	Dienstags, 17–18.30 Uhr, alle 2 Wochen
<b>Kurstage</b>	10
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
<b>Kurskosten</b>	CHF 225.– (CHF 305.–)

## ANMELDEKARTE

Online	Kurs
<input type="checkbox"/> Bewegung und Atmung	<input type="checkbox"/> 1a <input type="checkbox"/> 1b <input type="checkbox"/> 2a <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 3a <input type="checkbox"/> 3b
<input type="checkbox"/> Kraft und Ausdauer	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Entspannung mit Yoga	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Entspannen mit Zentangle®	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3

### Zürich

<input type="checkbox"/> Kraft, Ausdauer und Entspannung	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Kraft und Ausdauer	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Trainieren unter freiem Himmel	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Entspannung mit Yoga	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Achtsamkeit für Körper, Geist & Seele	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> Gedächtnistraining	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2

### Zollikon

<input type="checkbox"/> Kraft, Haltung und Entspannung	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
---	--

### Winterthur

<input type="checkbox"/> Kraft, Ausdauer und Entspannung	<input type="checkbox"/> 1a <input type="checkbox"/> 1b <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Kreatives Gestalten	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Tai Ji / Qi Gong	<input type="checkbox"/> 1a <input type="checkbox"/> 1b <input type="checkbox"/> 2a <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 3a <input type="checkbox"/> 3b
<input type="checkbox"/> Entspannung mit Yoga	<input type="checkbox"/> 1a <input type="checkbox"/> 1b <input type="checkbox"/> 2a <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 3a <input type="checkbox"/> 3b
<input type="checkbox"/> Stressbewältigung durch Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> Gedächtnistraining	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2

### Kappel am Albis

<input type="checkbox"/> Yoga-Wochenendseminar	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> Bewegungs-Wohlfühl-Wochenende	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> Naturbegegnung	



**krebsliga zürich**  
drehzscheibe für krebsthemen

[www.krebsligazuerich.ch/kurse](http://www.krebsligazuerich.ch/kurse)  
Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 08685

## KRAFT, HALTUNG UND ENTSPANNUNG

### für Betroffene



Dieser Kurs kombiniert sanftes Ganzkörpertraining und Übungen aus der Atemtherapie. Indem wir die Vernetzung der Muskeln des Bauches, des Beckenbodens, des Rückens sowie der Hüften und Oberschenkel trainieren, entsteht ein kraftvolles Muskelkorsett, das die Körperhaltung optimiert sowie Wirbelsäule und Gelenke schützt und stützt. Abschliessende Entspannungseinheiten lehren Sie, zu atmen und zur Ruhe zu kommen.

**Kursleitung:** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

<b>1. Kurs</b>	4.1. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 22.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4.
<b>2. Kurs</b>	19.4. / 26.4. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7. / 26.7.
<b>3. Kurs</b>	23.8. / 30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Mittwochs, 11–12 Uhr
<b>Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Spital Zollikerberg Trichtenhauserstrasse 20, 8125 Zollikerberg
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.– (CHF 290.–)

## KRAFT, AUSDAUER UND ENTSPANNUNG

### für Betroffene und Angehörige



Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder wiederaufbauen und die Müdigkeit sowie den krankheits- und therapiebedingten Kraftverlust reduzieren? In diesem Kurs trainieren Sie Ihren Körper vielseitig und auf natürliche Art. Auf Ihre Bedürfnisse angepasst stärken Sie Ihre Muskulatur, trainieren die Ausdauer und gewinnen neues Selbstvertrauen. Mit Übungen aus der Atemtherapie finden Sie Ruhe und Entspannung.

**Kursleitung:** Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

<b>Kurs 1a</b>	5.1. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 23.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3. / 30.3. / 6.4. / 13.4.
<b>Kurs 1b</b>	5.1. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 23.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3. / 30.3. / 6.4. / 13.4.
<b>2. Kurs</b>	20.4. / 27.4. / 11.5. / 25.5. / 1.6. / 8.6. / 15.6. / 22.6. / 29.6. / 6.7. / 13.7. / 20.7. / 27.7. / 3.8.
<b>3. Kurs</b>	31.8. / 7.9. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 26.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12.
<b>Tag</b>	Donnerstags
<b>Kurstage</b>	14
<b>Teilnehmende</b>	5–6
<b>Kursort</b>	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Kurskosten</b>	CHF 210.– (CHF 290.–)

## KREATIVES GESTALTEN UND MALEN

### für Betroffene und Angehörige



Wenn Sie gerne mit Farben, Formen und Materialien experimentieren, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen verschiedene Techniken kennen und dürfen sich kreativ ausleben. Ob Sie gestalterisch tätig sein oder kraftvolle Bilder entstehen lassen wollen: alle Ideen haben Platz. Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Kursleitung:** Mirjam Inauen, dipl. systemischer Coach und energetische Beraterin, dipl. Gestaltungspädagogin IAC

<b>1. Kurs</b>	25.1. / 1.2. / 8.2. / 15.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 29.3. / 5.4. / 12.4.
<b>2. Kurs</b>	3.5. / 10.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 5.7. / 12.7. / 26.7. / 2.8.
<b>3. Kurs</b>	23.8. / 30.8. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 8.11. / 15.11.
<b>Tag / Zeit</b>	Mittwochs, 10–12 Uhr
<b>Kurstage</b>	10
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Kurskosten</b>	CHF 300.– (CHF 380.–)

## TAI JI / QI GONG

### für Betroffene und Angehörige



Tai Ji und Qi Gong sind ruhige und sanfte Bewegungen, die fliegend und ohne Kraftaufwand ausgeführt werden. Sie bewegen sich im Rhythmus der Musik wie auch im Rhythmus des Lebens. Dies kann helfen, die Lebensenergie anzuregen und Selbstheilungskräfte zu stärken.

**Kursleitung:** Susan Lütolf, dipl. Bewegungs- und Gestaltungspädagogin CFO, dipl. Ernährungspsychologin IKP, dipl. Pflegefachfrau IPS, Anästhesie

<b>Kurs 1a</b> 9–10 Uhr	5.1. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 16.2. / 23.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3. / 30.3.
<b>Kurs 1b</b> 10.15–11.15 Uhr	5.1. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 16.2. / 23.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3. / 30.3.
<b>Kurs 2a</b> 9–10 Uhr	20.4. / 27.4. / 4.5. / 11.5. / 25.5. / 1.6. / 8.6. / 15.6. / 22.6. / 29.6. / 6.7. / 13.7. / 20.7.
<b>Kurs 2b</b> 10.15–11.15 Uhr	20.4. / 27.4. / 4.5. / 11.5. / 25.5. / 1.6. / 8.6. / 15.6. / 22.6. / 29.6. / 6.7. / 13.7. / 20.7.
<b>Kurs 3a</b> 9–10 Uhr	14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10. / 2.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12.
<b>Kurs 3b</b> 10.15–11.15 Uhr	14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10. / 2.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12.
<b>Tag</b>	Donnerstags
<b>Kurstage</b>	13
<b>Teilnehmende</b>	5–6
<b>Kursort</b>	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Kurskosten</b>	CHF 195.– (CHF 275.–)

## ENTSPANNUNG MIT YOGA

### für Betroffene und Angehörige



Wir praktizieren Yogaübungen, die sich wohltuend, harmonisierend und regenerierend auf Körper und Psyche auswirken können: eine Mischung aus Übungen für Atem, Körperwahrnehmung, Balance- und Achtsamkeit sowie aus Bewegungsabläufen, der Entspannungstechnik Yoga Nidra und kurzen Meditationen. Die Anleitung erfolgt stets individuell angepasst auf den Gesundheitszustand des Kursteilnehmenden.

**Kursleitung:** Karin Ahuja, Yogalehrerin, in Weiterbildung zur Komplementärtherapeutin Methode Yoga, CAS in Gesundheitsförderung und Stressprävention, Arztsekretärin

<b>Kurs 1a</b> 8.30–9.45 Uhr	9.1. / 16.1. / 30.1. / 6.2. / 20.2. / 27.2. / 6.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4.
<b>Kurs 1b</b> 10–11.15 Uhr	9.1. / 16.1. / 30.1. / 6.2. / 20.2. / 27.2. / 6.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4.
<b>Kurs 2a</b> 8.30–9.45 Uhr	15.5. / 22.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 3.7. / 10.7. / 21.8. / 28.8. / 4.9.
<b>Kurs 2b</b> 10–11.15 Uhr	15.5. / 22.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 3.7. / 10.7. / 21.8. / 28.8. / 4.9.
<b>Kurs 3a</b> 8.30–9.45 Uhr	25.9. / 2.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.
<b>Kurs 3b</b> 10–11.15 Uhr	25.9. / 2.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.
<b>Tag</b>	Montags
<b>Kurstage</b>	10
<b>Teilnehmende</b>	5–6
<b>Kursort</b>	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Kurskosten</b>	CHF 190.– (CHF 270.–)

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

### für Betroffene und Angehörige



Der MBSR\*-Kurs kann Sie unterstützen, wieder mehr in Kontakt mit Ihnen selbst zu kommen und mit herausfordernden Lebensumständen freundlich umzugehen. Zusätzlich zu den regulären acht Kursterminen erhalten alle Teilnehmenden ein individuelles telefonisches Vor- und Nachgespräch. Der Kurs beinhaltet einen Tag der Achtsamkeit à sieben Stunden. Zwischen den Terminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis ein zentraler Bestandteil.

**Kursleitung:** Nadja Schelling-Neyer, Achtsamkeitslehrerin (MBSR)  
\*Mindfulness-Based Stress Reduction

<b>1. Kurs</b>	20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 17.2. / 24.2. / 26.2. / 3.3. / 10.3.
<b>2. Kurs</b>	27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 3.12. / 8.12. / 15.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Freitags, 9–11.30 Uhr zzgl. ein Sonntag, 9–16 Uhr (Tag der Achtsamkeit)
<b>Tag der Achtsamkeit</b>	Sonntag, 26.2. / 3.12.
<b>Kurstage</b>	9 (8 × 2.5 Stunden und 1 × 7 Stunden)
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Kurskosten</b>	CHF 400.– (CHF 480.–)

## GEDÄCHTNISTRaining

### für Betroffene und Angehörige



Wer hat nach einer Chemotherapie nicht schon festgestellt, dass es schwerer fällt, sich zu konzentrieren, sich an gewisse Dinge zu erinnern? Mit spielerischen Übungen unterstützt Sie dieser Kurs dabei, Ihr Gedächtnis anzuregen. So steigern Sie Ihr geistiges Wohlbefinden.

**Kursleitung:** **Mirijam Inauen**, dipl. systemischer Coach und energetische Beraterin, dipl. Gestaltungspädagogin IAC

<b>1. Kurs</b>	24.1. / 7.2. / 21.2. / 7.3. / 21.3. / 4.4. / 18.4. / 2.5. / 16.5. / 30.5.
<b>2. Kurs</b>	4.7. / 18.7. / 15.8. / 29.8. / 19.9. / 3.10. / 17.10. / 7.11. / 21.11. / 5.12.
<b>Tag / Zeit</b>	Dienstags, 17–18.30 Uhr, alle 2 Wochen
<b>Kurstage</b>	10
<b>Teilnehmende</b>	5–8
<b>Kursort</b>	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Kurskosten</b>	CHF 225.– (CHF 305.–)

## YOGA-WOCHENENDSEMINAR

### für Betroffene



Das Yoga-Wochenendseminar bietet Ihnen Raum und Zeit, vertiefend in die Yogapraxis einzutauchen. Es werden sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen auf natürliche Weise mit bewusst geführtem Atem verbunden. Auch erhalten Sie einen Einblick in die Yogaphilosophie, die Yoga Sutren. Das Yoga-Wochenendseminar gibt Ihnen die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln.

**Kursleitung:** **Natalie Romancuk**, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

<b>1. Seminar</b>	21.–23. April
<b>2. Seminar</b>	29. September–1. Oktober
<b>Beginn</b>	Freitag, 14.15 Uhr
<b>Ende</b>	Sonntag, 14.15 Uhr
<b>Teilnehmende</b>	8–14
<b>Kursort</b>	Seminarhotel und Bildungshaus Kloster Kappel Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis
<b>Kurskosten</b>	CHF 445.– (CHF 565.–)

## BEWEGUNGS-WOHLFÜHL-WOCHENENDE

### für Betroffene



Geniessen Sie aktive Bewegung und füllen Sie Ihre Energiereserven auf. Es erwartet Sie ein Wohlfühl-Wochenende für Körper, Geist und Seele. Sie lernen verschiedene körperliche Bewegungs- und Sportmöglichkeiten kennen und entdecken womöglich eine neue Lieblingsaktivität. Zeit zum Durchatmen gibt es auch: Mit Übungen aus der Atemtherapie finden Sie zur Ruhe und Entspannung.

**Kursleitung:** **Sonja Kaiser**, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich

<b>1. Seminar</b>	30. Juni–2. Juli
<b>2. Seminar</b>	10.–12. November
<b>Beginn</b>	Freitag, 14.15 Uhr
<b>Ende</b>	Sonntag, 14.15 Uhr
<b>Teilnehmende</b>	6–10
<b>Kursort</b>	Seminarhotel und Bildungshaus Kloster Kappel Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis
<b>Kurskosten</b>	CHF 445.– (CHF 565.–)

## NATURBEGEGNUNG

### für Betroffene



Ein Wochenende lang nutzen wir auf Streifzügen durch die Landschaft bewusst die Kraft des Waldes und der Natur. Ausgewählte Achtsamkeits- und Meditationsübungen ergänzen dieses Seminar. Dem Wirken der Natur zu folgen, kann körperliche Entspannung und Ruhe bringen und körperliche wie seelische Heilungsprozesse unterstützen.

Alle Aktivitäten finden in und um das Kloster Kappel herum statt, sind behutsam gewählt und erfordern keine grossen körperlichen Voraussetzungen.

**Kursleitung:** **Nikolaus Büchel**, eidg. Wanderleiter FA, dipl. psychologischer Berater NDS HF

<b>Seminar</b>	2.–4. Juni
<b>Beginn</b>	Freitag, 14.15 Uhr
<b>Ende</b>	Sonntag, 14.15 Uhr
<b>Teilnehmende</b>	8–14
<b>Kursort</b>	Seminarhotel und Bildungshaus Kloster Kappel Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis
<b>Kurskosten</b>	CHF 445.– (CHF 565.–)

## ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

### Kursbesuch

Unsere Kurse sind subventioniert und richten sich an Krebsbetroffene und Angehörige, die im Kanton Zürich leben, in den letzten zehn Jahren IV-Leistungen bezogen haben oder im AHV-Alter sind. Auch andere Interessierte sind herzlich willkommen. Ihnen müssen wir einen Zuschlag von 80 Franken pro Kurs bzw. 120 Franken pro Seminar berechnen. Wenn Sie gerne einen Kurs besuchen würden, sich diesen aber nicht leisten können, nehmen Sie gerne Kontakt mit der Krebsliga Zürich auf: 044 388 55 00. Bitte besuchen Sie [www.krebsligazuerich.ch/kurse](http://www.krebsligazuerich.ch/kurse), falls coronabedingte Anpassungen nötig werden.

### Rücktrittsbedingungen

Ihre schriftliche und mündliche Anmeldung ist verbindlich. Die Mindestzahl liegt bei fünf Teilnehmenden. Ausführliche Rücktrittsbedingungen sind auf [www.krebsligazuerich.ch/kurse](http://www.krebsligazuerich.ch/kurse) auffindbar.

### Krebsliga des Kantons Zürich

Öffnungszeiten Mo.–Fr., 9–17 Uhr

Freiestrasse 71

8032 Zürich

Telefon 044 388 55 00

### Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga des Kantons Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige durch Beratung, psychoonkologische Begleitung, ambulante Onko-Rehabilitation, durch ihre Begegnungszentren und ein vielfältiges Kursprogramm. Sie engagiert sich in der Krebsprävention und fördert die Krebsforschung. [www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

### Hinweis

Unsere Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass wir Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfassen und dem BSV im Fall eine Überprüfung bekanntgeben.

[info@krebsligazuerich.ch](mailto:info@krebsligazuerich.ch)

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

[www.facebook.com/krebsligazuerich](https://www.facebook.com/krebsligazuerich)

## ANMELDUNG – BITTE AUSFÜLLEN

Anrede

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Datum

Ich abonniere den elektronischen Newsletter.

Ich möchte Mitglied der Krebsliga Zürich werden – bitte kontaktieren Sie mich.

Unterschrift



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50134596  
000003

**B**



pro clima

Krebsliga des Kantons Zürich  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich