



Kurs-Programm 2022



MIT ONLINEKURSEN

**Bewegung
Entspannung
Kreativität**

Kurse • Onlinekurse • Seminare

BEWEGUNG UND ATMUNG – ONLINE

für Betroffene



Verspüren Sie schon bei geringen Belastungen Atemnot? Wenn durch Erkrankung und Therapie Muskulatur abgebaut wird, sinkt die Leistungsfähigkeit und Sie sind schneller atemlos. 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

Programm

Daten

1. Kurs	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.
2. Kurs	20.4. / 27.4. / 4.5. / 11.5. / 18.5. / 25.5. / 1.6. / 8.6. / 15.6. / 22.6. / 29.6. / 6.7. / 13.7. / 20.7.
3. Kurs	24.8. / 31.8. / 7.9. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 26.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12.

Tag / Zeit Mittwochs, 9–10 Uhr

Anzahl Kurstage 14

Teilnehmerzahl 5–8

Kursort Onlinekurse (via Zoom zuhause)

Kurskosten CHF 210.–

KRAFT UND AUSDAUER – ONLINE

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 Ihre Ausdauer und stärken Ihre Muskulatur.

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

Programm

Daten

1. Kurs	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.
2. Kurs	20.4. / 27.4. / 4.5. / 11.5. / 18.5. / 25.5. / 1.6. / 8.6. / 15.6. / 22.6. / 29.6. / 6.7. / 13.7. / 20.7.
3. Kurs	24.8. / 31.8. / 7.9. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 26.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12.

Tag / Zeit Mittwochs, 18.30–19.30 Uhr

Anzahl Kurstage 14

Teilnehmerzahl 5–8

Kursort Onlinekurse (via Zoom zuhause)

Kurskosten CHF 210.–

ENTSPANNUNG MIT YOGA – ONLINE

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 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

Programm

Daten

1. Kurs	10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 14.2. / 21.2. / 28.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 4.4.
2. Kurs	25.4. / 2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7.
3. Kurs	19.9. / 26.9. / 3.10. / 10.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12.
Tag / Zeit	Montags, 16–17.30 Uhr
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmerzahl	5–12
Kursort	Onlinekurse (via Zoom zuhause)
Kurskosten	CHF 240.–

ENTSPANNEN MIT ZENTANGLE® – ONLINE

für Betroffene und Angehörige



Wir laden Sie ein in eine Welt der Muster, der Kreativität und der 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 werden eine Einführung erhalten und unter Anleitung auf einer original Zentangle®-Kachel zwei bis drei Muster zeichnen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, das Material wird zur Verfügung gestellt.

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

Programm

Daten

1. Kurs	6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 17.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3.
2. Kurs	7.4. / 21.4. / 28.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 21.7.
3. Kurs	25.8. / 1.9. / 8.9. / 15.9. / 29.9. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.
Tag / Zeit	Donnerstags, 18–20 Uhr
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmerzahl	5–12
Kursort	Onlinekurse (via Zoom zuhause)
Kurskosten	CHF 360.–

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

für Betroffene und Angehörige



Der Online-MBSR*-Kurs kann Sie unterstützen, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen und mit herausfordernden Lebensumständen freundlich umzugehen. Zusätzlich zu den regulären acht Kursterminen erhalten alle Teilnehmenden ein individuelles Vor- und Nachgespräch. Der Kurs beinhaltet einen Tag der Achtsamkeit à sieben Stunden.

Zwischen den Terminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis ein zentraler Bestandteil des Kurses.

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

Programm

Daten

Daten	21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 2.12. / 4.12. / 9.12. / 16.12.
Tag / Zeit	Regulär freitags, 8.30–11 Uhr plus Sonntag , 9–16 Uhr (Tag der Achtsamkeit)
Datum Tag der Achtsamkeit	Sonntag, 4.12.
Anzahl Kurstage	9 (8 × 2.5 Stunden und 1 × 7 Stunden)
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Onlinekurse (via Zoom zuhause)
Kurskosten	CHF 400.–

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

Programm

Daten

1. Kurs 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.

2. Kurs 19.4. / 26.4. / 3.5. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7.

3. Kurs 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.

Tag / Zeit Dienstags, 10.30–11.30 Uhr

Anzahl Kurstage 14

Teilnehmerzahl 5–7

Kursort Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Kurskosten CHF 210.–

KRAFT UND AUSDAUER

für Betroffene



Durch funktionelles Training finden Sie zurück zu Ihrer Leistungsfähigkeit. Wir trainieren die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit Elementen aus dem Tae Bo, Aerobic und Fitnessboxen. Der Kurs ist eine Mischung aus verschiedenen Fitnessarten zu Musik. Speziell geeignet für geübte (Wieder-)Einsteigende und Fortgeschrittene.

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

Programm

Daten

1. Kurs 7.1. / 14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 11.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 1.4. / 8.4. / 22.4.

2. Kurs 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 22.7. / 29.7.

3. Kurs 26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 7.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12.

Tag / Zeit Freitags, 11.30–12.30 Uhr

Anzahl Kurstage 14

Teilnehmerzahl 5–8

Kursort Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Kurskosten CHF 210.–

TRAINIEREN UNTER FREIEM HIMMEL

für Betroffene



Nordic Walking ist ein effektives Outdoor-Ganzkörpertraining: Sie verbessern dabei Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit und stärken durch den aktiven Armeinsatz die Muskulatur des Oberkörpers. 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

Programm

Daten

1. Kurs 7.1. / 14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 11.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 1.4. / 8.4. / 22.4.

2. Kurs 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 22.7. / 29.7.

3. Kurs 26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 7.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12.

Tag / Zeit Freitags, 12.30–13.30 Uhr

Anzahl Kurstage 14

Teilnehmerzahl 5–8

Kursort Outdoorkurs, Treffpunkt vor dem Eingang «Gartenzimmer», Krebsliga Zürich, Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Kurskosten CHF 210.–

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, so dass Sie in Ihren Bedürfnissen unterstützt werden. Körper-Atemübungen, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen sind Inhalte der Yogapraxis. Der Kurs bietet die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für sich 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

Programm

Daten

1. Kurs	10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 14.2. / 21.2. / 28.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 4.4.
2. Kurs	25.4. / 2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7.
3. Kurs	19.9. / 26.9. / 3.10. / 10.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12.
Tag / Zeit	Montags, 14 – 15.30 Uhr
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmerzahl	5 – 12
Kursort	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 240.–

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

für Betroffene und Angehörige



Der MBSR*-Kurs kann Sie unterstützen, wieder mehr in Kontakt mit Ihnen selbst zu kommen und in herausfordernden Lebensumständen freundlich mit sich umzugehen. Zusätzlich zu den regulären Kursterminen erhalten Sie ein individuelles, telefonisches Vor- und Nachgespräch. Der Kurs beinhaltet zudem einen Achtsamkeitstag à sieben Stunden. Zwischen den Terminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis ein zentraler Bestandteil des Kurses.

Kursleitung: **Natalie Romancuk**, Mind-Body-Medizin-Therapeutin, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF

*Mindfulness-Based Stress Reduction

Programm

Daten

1. Kurs	13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 18.6. / 24.6. / 1.7.
2. Kurs	26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 1.10. / 7.10. / 14.10.
Tag / Zeit	Regulär freitags, 14–16.30 Uhr plus Samstag , 9–16 Uhr (Tag der Achtsamkeit)
Datum Tag der Achtsamkeit	Samstag , 18.6. (1. Kurs) Samstag , 1.10. (2. Kurs)
Anzahl Kurstage	9 (8 × 2.5 Stunden und 1 × 7 Stunden)
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 400.–

ANMELDEKARTE • Bitte Kurstitel und Kursnummer angeben, danke.

Online

	Kurs		
<input type="checkbox"/> Bewegung und Atmung	<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"/> Entspannung mit Yoga	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Entspannung mit Zentangle®	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Stressbewältigung durch Achtsamkeit			

Stadt 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"/> Stressbewältigung durch Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	
<input type="checkbox"/> Kreatives Schreiben	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	

Uster

<input type="checkbox"/> Mobilisieren und Tiefenentspannen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
--	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Winterthur

<input type="checkbox"/> Kraft, Ausdauer und Entspannung	<input type="checkbox"/> 1	<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"/> Gedächtnistraining	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	

Kappel am Albis

<input type="checkbox"/> Yoga-Wochenend-Seminar	<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"/> Wanderwochenende		



krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

- Ich möchte den kostenlosen elektronischen Newsletter der Krebsliga Zürich bestellen. Meine E-Mail-Adresse finden Sie rückseitig.
- Ja, ich möchte Mitglied der Krebsliga Zürich werden. Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf:
 - per E-Mail
 - per Telefon
 - per Brief

www.krebsligazuerich.ch/kurse

KREATIVES SCHREIBEN

für Betroffene und Angehörige



Wir möchten unsere Schatztruhe aus Erinnerungen, Erfahrungen und Fantasien öffnen und ihren Inhalt in kreative Geschichten umwandeln. So könnten wir zu Regisseuren des Seins werden, die sich Freiheiten erschreiben. In Kurs 1 widmen wir uns «Impulsen, um ins Schreiben zu kommen», der «Wahl der Perspektive» und den «Verben, die Tempo machen». In Kurs 2 wenden wir uns der «Spannung im Handlungsablauf», den «Dialogen» und der Frage zu: «Wie baue ich Schreiben in den Alltag ein?» Beide Kurse stützen sich aufeinander ab, können aber auch separat besucht werden.

Programm

Daten

1. Kurs	7.3. / 14.3. / 21.3.
2. Kurs	7.11. / 14.11. / 21.11.
Tag / Zeit	Montags, 14 – 17 Uhr
Anzahl Kurstage	je 3 Nachmittage
Teilnehmerzahl	5 – 10
Kursort	Krebsliga Zürich, Begegnungszentrum «Wäldli», Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 135.–

Kursleitung: Sabine Meisel, M. A. Biografisch-Kreatives Schreiben, Autorin, Schauspielerin, Sozialarbeiterin FH, Pflegefachfrau AKP

MOBILISIEREN UND TIEFENENTSPANNEN

für Betroffene



Achtsame Bewegungen und sanfte Mobilisation der Gelenke kombiniert mit der Atmung stehen im Vordergrund des ersten Kursteils. Der zweite Teil lässt Sie danach abtauchen und ganz im Moment sein – Tiefenentspannung lautet das Stichwort. Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit für sich, um abzuschalten und Energie zu tanken.

Kursleitung: Esther Tribolet-Brönnimann, dipl. Physiotherapeutin FH, dipl. Manualtherapeutin OMT

Programm

Daten

1. Kurs	4.1. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 15.2. / 22.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3.
2. Kurs	3.5. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7.
3. Kurs	23.8. / 30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11.
Tag / Zeit	Dienstags, 9.45 – 10.45 Uhr
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmerzahl	5 – 12
Kursort	Spital Uster, Brunnenstrasse 42, 8610 Uster
Kurskosten	CHF 180.–

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 kommen zur Entspannung.

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

Programm

Daten

1. Kurs	6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4.
2. Kurs	21.4. / 28.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 2.6. / 9.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 21.7. / 28.7.
3. Kurs	25.8. / 1.9. / 8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.
Tag / Zeit	Donnerstags, 11.45 – 12.45 Uhr
Anzahl Kurstage	14
Teilnehmerzahl	5 – 8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 210.–

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. Gleich, ob Sie gestalterisch tätig sein möchten oder kraftvolle Bilder entstehen lassen wollen, alle Ideen haben Platz. Vorkenntnisse im handwerklichen Gestalten und Malen sind nicht nötig.

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

Programm

Daten

1. Kurs	19.1. / 26.1. / 2.2. / 16.2. / 23.2. / 2.3. / 16.3. / 23.3. / 6.4. / 13.4.
2. Kurs	4.5. / 11.5. / 18.5. / 1.6. / 8.6. / 15.6. / 6.7. / 13.7. / 27.7. / 3.8.
3. Kurs	24.8. / 31.8. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 12.10. / 19.10. / 26.10. / 9.11. / 16.11.
Tag / Zeit	Mittwochs, 10.00 – 12.00 Uhr
Anzahl Kurstage	10
Teilnehmerzahl	5 – 8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 300.–

TAI JI / QI GONG

für Betroffene und Angehörige



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

Kursleitung: Susan Lütolf, dipl. Bewegungs- und Gestaltungspädagogin CFO, dipl. Ernährungspsychologin IKP, dipl. Pflegefachfrau AKP

Programm

Daten

Neueinsteigerkurs 1a	6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 17.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3.
Kurs 1b	6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 17.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3.
Neueinsteigerkurs 2a	21.4. / 28.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 2.6. / 9.6. / 16.6. / 21.7. / 28.7. / 4.8. / 11.8. / 18.8.
Kurs 2b	21.4. / 28.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 2.6. / 9.6. / 16.6. / 21.7. / 28.7. / 4.8. / 11.8. / 18.8.
Neueinsteigerkurs 3a	8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12.
Kurs 3b	8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12.
Tag	Donnerstags
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmerzahl	5–10
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 195.–

ENTSPANNUNG MIT YOGA

für Betroffene und Angehörige



In diesen Yogakursen praktizieren wir Körper- und Atemübungen, die sich wohltuend und harmonisierend auf Ihren Körper und Geist auswirken und Sie für den Alltag stärken sollen. Die Übungen werden stets dem Gesundheitszustand der Teilnehmenden angepasst.

Kursleitung: Sandra Loeffel, Yogalehrerin (RYT500, Yoga Alliance)

Programm

Daten

Kurs 1a	10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 14.2. / 28.2. / 14.3. / 21.3. / 28.3. / 4.4. / 11.4.
Kurs 1b	10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 14.2. / 28.2. / 14.3. / 21.3. / 28.3. / 4.4. / 11.4.
Kurs 2a	2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 11.7. / 18.7. / 15.8. / 22.8. / 29.8.
Kurs 2b	2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 11.7. / 18.7. / 15.8. / 22.8. / 29.8.
Kurs 3a	12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12.
Kurs 3b	12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12.
Tag / Zeit	Montags
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 200.–

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

für Betroffene und Angehörige



Der MBSR*-Kurs kann Sie unterstützen, wieder mehr in Kontakt mit sich 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 des Kurses.

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

Programm

Daten

1. Kurs	11.2. / 18.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 25.3. / 27.3. / 1.4. / 8.4. /
Tag / Zeit	Regulär freitags, 08.30–11 Uhr plus Sonntag , 9–16 Uhr (Tag der Achtsamkeit)
Datum Tag der Achtsamkeit	Sonntag, 27.3.
Anzahl Kurstage	9 (8 × 2.5 Stunden und 1 × 7 Stunden)
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 400.–

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 und Ihr geistiges Wohlbefinden zu steigern.

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

Programm

Daten

1. Kurs 18.1. / 1.2. / 15.2. / 1.3. / 15.3. / 29.3. / 12.4. / 26.4. / 10.5. / 24.5.

2. Kurs 5.7. / 19.7. / 2.8. / 16.8. / 30.8. / 13.9. / 27.9. / 11.10. / 25.10. / 8.11.

Tag / Zeit Dienstags, 17–18.30 Uhr, alle 2 Wochen

Anzahl Kurstage 10

Teilnehmerzahl 5–8

Kursort Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

Kurskosten CHF 225.–

YOGA-WOCHENEND-SEMINAR

für Betroffene



Das Yoga-Wochenend-Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, vertieft 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, in die Yogasutren. Das Yoga-Wochenend-Seminar kann

Ihnen die Möglichkeit bieten, 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

Programm

Daten

1. Seminar 22.–24. April

2. Seminar 11.–13. November

Beginn Freitag, 14.15 Uhr

Abschluss Sonntag, 14.15 Uhr

Teilnehmerzahl 8–14

Kursort Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Seminarhotel und Bildungshaus

Kurskosten CHF 420.–

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 Ruhe und Entspannung.

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

Programm

Daten

1. Seminar 24.–26. Juni

2. Seminar 23.–25. September

Beginn Freitag, 14.15 Uhr

Abschluss Sonntag, 14.15 Uhr

Teilnehmerzahl 6–10

Kursort Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Seminarhotel und Bildungshaus

Kurskosten CHF 420.–

WANDERWOCHENENDE

für Betroffene



Unser achtsames Wanderwochenend-Seminar lässt Sie die wohltuende Wirkung der Natur spüren und gibt Ihnen Zeit für sich selbst. Zudem wird Ihnen die Möglichkeit geboten, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen und das positive Lebensgefühl zu stärken. Jeder Wandermeter ist ein Naturerlebnis und steckt voller Schätze, die es gemeinsam zu entdecken gilt.

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

Programm

Daten

Seminar 1.–3. Juli

Beginn Freitag, 14.15 Uhr

Abschluss Sonntag, 14.15 Uhr

Teilnehmerzahl 6–10

Kursort Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Seminarhotel und Bildungshaus

Kurskosten CHF 420.–

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN · www.krebsligazuerich.ch/kurse

BITTE BEACHTEN SIE UNSERE WEBSITE FÜR CORONABEDINGTE ANPASSUNGEN. DANKE!

Kursbesuch: Unsere Kurse sind subventioniert und richten sich besonders an Betroffene 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 bei uns herzlich willkommen. Ihnen müssen wir einen Zuschlag von 80 Franken pro Kurs und 120 Franken pro Seminar berechnen. Würden Sie gerne einen Kurs besuchen, können sich diesen aber nicht leisten, dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf: Telefon 044 388 55 00.

Rücktrittsbedingungen: Ihre schriftliche und mündliche Anmeldung ist verbindlich. Ein Kurs wird ab fünf Teilnehmenden durchgeführt. Unsere Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Website.

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 einer Überprüfung bekannt geben.

Krebsliga des Kantons Zürich

Öffnungszeiten Mo.–Fr., 9–17 Uhr

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Telefon 044 388 55 00

info@krebisligazuerich.ch
www.krebisligazuerich.ch
www.facebook.com/krebisligazuerich

ANMELDUNG – BITTE AUSFÜLLEN

Anrede

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Datum

Ich abonniere den Newsletter

Unterschrift

www.krebisligazuerich.ch/kurse | Telefon 044 388 55 00

Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 08685

Informationen



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50134596
000003

DIE POST



Krebsliga des Kantons Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich