



Kursprogramm 2026



BEWEGUNG UND ATMUNG

Fällt Ihnen das Atmen schon bei kleinen Anstrengungen schwer? 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 gezielte Atemtechniken kennen. So verbessern Sie Ihre Kraft und Atmung, damit Ihnen alltägliche Aktivitäten leichter fallen.

Kursort:	Online
Kursleitung:	Sonja Kaiser
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (13 Kurstage) Kurs 2: April–August (13 Kurstage) Kurs 3: August–Dezember (13 Kurstage)
Tag / Zeit:	Mittwochs, 8.25–9.25 Uhr (Kurs a) oder 9.30–10.30 Uhr (Kurs b)
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– Regulär: CHF 273.–

KRAFT, AUSDAUER UND ENTSPANNUNG

Möchten Sie 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, steigern die Ausdauer und gewinnen neues Selbstvertrauen. Mit Übungen aus der Atemtherapie finden Sie Ruhe und Entspannung.

Kursort:	Zürich oder Winterthur
Kursleitung:	Sonja Kaiser
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (13 Kurstage) Kurs 2: April–August (13 Kurstage) Kurs 3: August–Dezember (13 Kurstage)
Tag / Zeit:	Dienstags, 10.30–11.30 Uhr, Zürich Donnerstags, 11.15–12.15 Uhr (Kurs a) oder 16.45–17.45 Uhr (Kurs b), Winterthur
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– Regulär: CHF 273.–

KRAFT UND AUSDAUER

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.

Kursort:	Zürich oder Online
Kursleitung:	Sonja Kaiser
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (13 Kurstage) Kurs 2: April–August (13 Kurstage) Kurs 3: August–Dezember (13 Kurstage)
Tag / Zeit:	Freitags, 11.30–12.30 Uhr, Zürich Mittwochs, 18.30–19.30 Uhr, Online
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– Regulär: CHF 273.–

NORDIC WALKING

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.

Kursort:	Zürich oder Winterthur
Kursleitung:	Sonja Kaiser
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (13 Kurstage) Kurs 2: April–August (13 Kurstage) Kurs 3: August–Dezember (13 Kurstage)
Tag / Zeit:	Freitags, 12.30–13.30 Uhr, Zürich Montags, 13.00–14.30 Uhr, Winterthur
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– Regulär: CHF 273.– AHV/IV: CHF 312.– Regulär: CHF 410.–

KRAFT, HALTUNG UND ENTSPANNUNG

Dieser Kurs kombiniert sanftes Ganzkörpertraining mit Übungen aus der Atemtherapie. Wir trainieren gezielt die Muskeln von Bauch, Beckenboden und Rücken sowie die Hüften und Oberschenkel. So entsteht ein kraftvolles Muskelkorsett, das die Körperhaltung verbessert und Wirbelsäule sowie Gelenke schützt und stabilisiert. Abschliessende Entspannungseinheiten lehren Sie, bewusst zu atmen und Ruhe zu finden.

Kursort:	Zollikerberg
Kursleitung:	Sonja Kaiser
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (13 Kurstage) Kurs 2: April–August (13 Kurstage) Kurs 3: August–Dezember (13 Kurstage)
Tag / Zeit:	Mittwochs, 11–12 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– Regulär: CHF 273.–

TAI-CHI UND QIGONG

Tai-Chi und Qigong 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. Tai-Chi kann helfen, die Lebensenergie anzuregen und Selbstheilungskräfte zu stärken. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse oder Begabungen.



Kursort:	Zürich
Kursleitung:	Daniela Nea Cho Hauri
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (11 Kurstage) Kurs 2: April–Juli (11 Kurstage) Kurs 3: August–Oktober (11 Kurstage)
Tag / Zeit:	Donnerstags, 10–11 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 176.– Regulär: CHF 231.–

Kursort:	Winterthur
Kursleitung:	Susan Lütolf
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (13 Kurstage) Kurs 2: April–Juli (13 Kurstage) Kurs 3: September–Dezember (13 Kurstage)
Tag / Zeit:	Donnerstags, 9–10 Uhr (Kurs a) oder 10.05–11.05 Uhr (Kurs b)
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– Regulär: CHF 273.–

FREUDE AN FARBE UND AUSDRUCK

Gemeinsam geniessen wir eine kreative Auszeit und vergessen dabei das Alltägliche. Durch das freie Malen erfahren Sie Entspannung und innere Ruhe. Wir tauchen gemeinsam in die Welt der Farben und Formen ein. Greifen Sie zu Pinsel und Farbe und entdecken Sie Ihre Kreativität. Folgen Sie Ihren inneren Impulsen und verleihen Sie ihnen Ausdruck. Vorkenntnisse im Malen sind nicht erforderlich, einfach nur Lust auf etwas Neues.

Kursort:	Zürich
Kursleitung:	Mira Brand
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–März (6 Kurstage) Kurs 2: April–Juli (6 Kurstage) Kurs 3: September–November (6 Kurstage)
Tag / Zeit:	Donnerstags, 10–12 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 192.– Regulär: CHF 252.–



KREATIVES GESTALTEN UND MALEN

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. Ganz 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.

Kursort:	Winterthur
Kursleitung:	Mirijam Inauen
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (10 Kurstage) Kurs 2: April–Juli (10 Kurstage) Kurs 3: August–November (10 Kurstage)
Tag / Zeit:	Mittwochs, 10–12 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 320.– Regulär: CHF 420.–

ENTSPANNUNG MIT YOGA

Im Yoga bilden Körper, Atem und Geist eine Einheit. Die Yogapraxis spricht alle Ebenen an und bietet viele Möglichkeiten: fließende Bewegungsfolgen, Atemübungen und Meditations- und Entspannungsübungen. Die Körperhaltungen wirken vitalisierend und kräftigen sanft, die Verbindung mit dem Atem schult die Achtsamkeit. Der Yogakurs lädt ein, sich bewusster wahrzunehmen und das Wohlbefinden zu stärken.



Kursort:	Zürich oder Online (hybrid)
Kursleitung:	Natalie Boehler
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–April (12 Kurstage) Kurs 2: Mai–August (12 Kurstage) Kurs 3: September–Dezember (12 Kurstage)
Tag / Zeit:	Montags, 13.30–15 Uhr (Kurs a) oder 15.30–17 Uhr (Kurs b)
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 288.– Regulär: CHF 378.–

Kursort:	Winterthur
Kursleitung:	Karin Ahuja-Sigrist
Kursdaten:	Kurs 1: Januar–März (10 Kurstage) Kurs 2: April–August (10 Kurstage) Kurs 3: September–Dezember (10 Kurstage)
Tag / Zeit:	Montags, 9.00–10.15 Uhr (Kurs a) oder 10.30–11.45 Uhr (Kurs b)
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 240.– Regulär: CHF 315.–

ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

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 wichtig.

Kursort:	Zürich
Kursleitung:	Natalie Romancuk
Kursdaten:	Kurs 1: März–April (6 Kurstage) Kurs 2: Oktober–November (6 Kurstage)
Tag / Zeit:	Mittwochs, 13.30–16.30 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 288.– Regulär: CHF 378.–

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Eine achtsame Lebenshaltung hilft uns, bewusster zu leben und im Hier und Jetzt anzukommen. Sie stärkt das Wohlbefinden, indem sie eine freundliche, akzeptierende Haltung gegenüber Empfindungen, Gefühlen und Gedanken fördert. Der Einführungskurs vermittelt Stressbewältigung durch Achtsamkeit und legt den Fokus auf die persönliche Selbsterfahrung. Gemeinsam praktizieren wir Achtsamkeitsübungen und tauschen uns in der Gruppe aus. Zusätzlich erhalten Sie ein individuelles Vor- und Nachgespräch. Zwischen den Terminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis wichtig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursort:	Winterthur
Kursleitung:	Nadja Schelling-Neyer
Kursdaten:	Kurs 1: Februar–März (4 Kurstage) Kurs 2: Oktober–November (4 Kurstage)
Tag / Zeit:	Freitags, 09.00–11.30 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 160.– Regulär: CHF 210.–

YOGA-WOCHENENDSEMINAR

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 Yogasutras. Das Yoga-Wochenendseminar kann Ihnen die Möglichkeit bieten, ein tieferes Verständnis für sich selbst und für den eigenen Körper zu entwickeln.

Kursort:	Fischingen
Kursleitung:	Natalie Romancuk
Beginn:	Freitag, 10. April, 14.15 Uhr
Abschluss:	Sonntag, 12. April, 14.15 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 480.– Regulär: CHF 630.–

BEWEGUNGS-WOHLFÜHL-WOCHENENDE

Geniessen Sie aktive Bewegung und füllen Sie Ihre Energiereserven auf. Es erwartet Sie ein Wohlfühlwochenende 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 zu Ruhe und Entspannung.

Kursort:	Fischingen
Kursleitung:	Sonja Kaiser
Beginn:	Freitag, 21. August, 14.45 Uhr
Abschluss:	Sonntag, 23. August, 13.45 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 480.– Regulär: CHF 630.–

FAMILIEN-WANDERWOCHENENDE

Suchen Sie als Familie ein wenig Abstand vom Alltag und möchten Sie unbeschwerte, gemeinsame Momente genießen? Dann sind Sie bei unserem Familien-Wanderwochenende genau richtig. Ein abwechslungsreiches Programm in der Natur, das unser erfahrener Wanderleiter für Sie zusammengestellt hat, erwartet Sie. Das familienfreundliche Hotel in den Liechtensteiner Bergen freut sich, Sie zu beherbergen. Zudem können Sie die Angebote des 4-Sterne-Hotels Jufa nutzen, die speziell auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet sind.

Kursort:	Malbun
Kursleitung:	Nikolaus Büchel
Beginn:	Freitag, 11. September
Abschluss:	Sonntag, 13. September
Kurskosten:	CHF 50.– pro erwachsene Person, Kinder gratis

KURSLEITENDE



Karin Ahuja-Sigrist
Komplementärtherapeutin
Yoga Therapie, Vini-
Yogalehrerin, CAS in
Gesundheitsförderung
und Prävention von Stress,
Mobbing und Burnout



Natalie Boehler
Dipl. Yogalehrerin IKT,
Komplementärtherapeutin
OdA KT



Mira Brand
Künstlerin,
dipl. Vergolderin,
Farbgestalterin HF,
Maltherapeutin APK



Nikolaus Büchel
Eidg. Wanderleiter FA,
dipl. Psychologischer
Berater NDS HF



Daniela Nea Cho Hauri
Tai-Chi- und Qigong-
Lehrerin



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



Sonja Kaiser
Dipl. Sportpädagogin-,
-wissenschaftlerin und
-therapeutin



Susan Lütolf
Dipl. Bewegungs- und
Gestaltungspädagogin
CFO, dipl. Pflegefachfrau
AKP



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



Nadja Schelling-Neyer
Achtsamkeitslehrerin
(MBSR*), Sozialarbeiterin
MSc. *Mindfulness-
Based Stress Reduction

KURSDetails UND ANMELDUNG

Alle Informationen zu Kurstagen und Anmeldung finden Sie unter krebsligazuerich.ch/kurse oder telefonisch unter 044 388 55 00.



KURSORTE

Zürich:	Krebsliga Zürich «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich oder Begegnungszentrum «Wäldli», Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Winterthur:	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Zollikerberg:	Quartiertreff Zollikerberg, Geerensaal, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Fischingen:	Kloster Fischingen, 8376 Fischingen
Malbun:	Familienhotel Jufa, Malbun, 9497 Triesenberg (FL)

GRUPPENGROSSE UND DURCHFÜHRUNG

Unsere Kurse finden in kleinen Gruppen statt und werden ab fünf Teilnehmenden durchgeführt.
Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich
(Ausnahme: Achtsamkeitskurs und Wochenendformate)

KURSBEDINGUNGEN

Jede Anmeldung ist verbindlich. Ausführliche Rücktritts- und Datenschutzbedingungen sind auf krebsligazuerich.ch/kurse auffindbar.