



Kursprogramm 2025

Kurse · Onlinekurse · Seminare

Bewegung | Kreativität | Entspannung | Ernährung



BEWEGUNG UND ATMUNG



Verspüren Sie schon bei geringen Belastungen Atemnot? 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

1. Kurs	8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3. / 2.4. / 9.4. / 16.4.
2. Kurs	7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7. / 9.7. / 16.7. / 20.8. / 27.8.
3. Kurs	3.9. / 10.9. / 17.9. / 24.9. / 1.10. / 22.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11. / 26.11. / 3.12. / 10.12. / 17.12.
Tag / Zeit	Mittwochs, 8.25–9.25 Uhr (Kurs a) und 9.30–10.30 Uhr (Kurs b)
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmende	5–8
Kursort	Online (Zoom)
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

KRAFT UND AUSDAUER



Möchten Sie 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

1. Kurs	8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3. / 2.4. / 9.4. / 16.4.
2. Kurs	7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7. / 9.7. / 16.7. / 20.8. / 27.8.
3. Kurs	3.9. / 10.9. / 17.9. / 24.9. / 1.10. / 22.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11. / 26.11. / 3.12. / 10.12. / 17.12.
Tag / Zeit	Mittwochs, 18.30–19.30 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmende	5–8
Kursort	Online (Zoom)
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

ENTSPANNUNG MIT YOGA (hybrid)



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 verfeinert wahrzunehmen und das Wohlbefinden zu stärken. Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt – eine Teilnahme ist sowohl online als auch vor Ort möglich.

Kursleitung: **Natalie Boehler**, dipl. Yogalehrerin IKT, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Komplementärtherapeutin OdA KT

1. Kurs	13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4.
2. Kurs	5.5. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 25.8. / 1.9.
3. Kurs	8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12.
Tag / Zeit	Montags, 16–17.30 Uhr (hybrid)
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmende	5–12
Kursort	Online (Zoom) oder Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 288.– (CHF 378.–)

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.

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

1. Kurs	7.1. / 14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 1.4. / 8.4. / 15.4.
2. Kurs	6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 19.8. / 26.8.
3. Kurs	2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12.
Tag / Zeit	Dienstags, 10.30–11.30 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmende	5–8
Kursort	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 208.– (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.

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

1. Kurs	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.
2. Kurs	9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7. / 22.8. / 29.8.
3. Kurs	5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12.
Tag / Zeit	Freitags, 11.30–12.30 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmende	5–8
Kursort	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

TRAINIEREN UNTER FREIEM HIMMEL



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

1. Kurs	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.
2. Kurs	9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7. / 22.8. / 29.8.
3. Kurs	5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12.
Tag / Zeit	Freitags, 12.30–13.30 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmende	5–8
Kursort	Outdoorkurs, Treffpunkt vor dem Eingang «Gartenzimmer», Krebsliga Zürich, Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

ENTSPANNUNG MIT YOGA (hybrid)



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 verfeinert wahrzunehmen und das Wohlbefinden zu stärken. Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt – eine Teilnahme ist sowohl online als auch vor Ort möglich.

Kursleitung: **Natalie Boehler**, dipl. Yogalehrerin IKT, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Komplementärtherapeutin OdA KT

1. Kurs	13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4.
2. Kurs	5.5. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 25.8. / 1.9.
3. Kurs	8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12.
Tag / Zeit	Montags, 14–15.30 Uhr (Kurs a), 16–17.30 Uhr (Kurs b)
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmende	5–12
Kursort	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich oder Online (Zoom)
Kurskosten	CHF 288.– (CHF 378.–)

ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER, GEIST & 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 zentral.

Kursleitung: **Natalie Romancuk**, Mind-Body-Medizin-Therapeutin, Komplementärtherapeutin OdA KT mit Branchenzertifikat, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF

1. Kurs	26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3. / 2.4.
2. Kurs	22.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11. / 26.11. / 3.12.
Tag / Zeit	Mittwochs, 13.30–16.30 Uhr
Anzahl Kurstage	6
Teilnehmende	5–8
Kursort	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 288.– (CHF 378.–)

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.

Kursleitung: **Mira Brand**, Künstlerin, dipl. Vergolderin, Farbgestalterin HF, Maltherapeutin APK

1. Kurs	9.1. / 23.1. / 20.2. / 6.3. / 20.3. / 3.4.
2. Kurs	24.4. / 8.5. / 22.5. / 5.6. / 19.6. / 3.7.
3. Kurs	4.9. / 18.9. / 16.10. / 30.10. / 6.11. / 20.11.
Tag / Zeit	Donnerstags, 10–12 Uhr
Anzahl Kurstage	6
Teilnehmende	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Wäldli», Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 192.– (CHF 252.–)

GEMEINSAM GENUSSVOLL ESSEN



Eine gesunde Ernährung kann Sie während und nach der Krebsbehandlung unterstützen. In diesem Kurs erhalten Sie ein tieferes Verständnis für die Wirkung von bestimmten Nahrungsmitteln und ihrer optimalen Zusammensetzung. Sie lernen, wie man diese einfach und genussvoll zubereitet. Die Menüauswahl ist speziell für Krebsbetroffene zusammengestellt. Kochkünste benötigen Sie keine und die Lebensmittel werden zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Farnaz Ghaffari, dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin SVDE bei der Krebsliga Zürich

1. Kurs	27.1.
2. Kurs	5.5.
3. Kurs	8.9.
4. Kurs	1.12.
Tag / Zeit	Montags, 11–13 Uhr
Anzahl Kurstage	1
Teilnehmende	5–6
Kursort	Begegnungszentrum «Wäldli», Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 32.– (CHF 42.–)

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 (hybrid)	<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 (hybrid)	<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"/> Achtsamkeit für Körper, Geist & Seele	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> Freude an Farbe und Ausdruck	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Gemeinsam genussvoll Essen	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4

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"/> 2a <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 3a <input type="checkbox"/> 3b
<input type="checkbox"/> Kreatives Gestalten und Malen	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Tai-Chi / Qigong	<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

- Yoga-Wochenendseminar
- Bewegungs-Wohlfühl-Wochenende

Malbun

- Malbun, Familien-Wanderwochenende



krebsliga zürich

krebsligazuerich.ch/kurse

Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 08685

KRAFT, HALTUNG UND ENTSPANNUNG



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

1. Kurs	8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3. / 2.4. / 9.4. / 16.4.
2. Kurs	7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7. / 9.7. / 16.7. / 20.8. / 27.8.
3. Kurs	3.9. / 10.9. / 17.9. / 24.9. / 1.10. / 22.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11. / 26.11. / 3.12. / 10.12. / 17.12.
Tag / Zeit	Mittwochs, 11–12 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmende	5–8
Kursort	ZIMT Zentrum für integrative komplementäre Therapie, Trichtenhauserstrasse 2, 8125 Zollikerberg
Kurskosten	CHF 208.– (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 kommen zur Entspannung.

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

1. Kurs	9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 27.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4. / 10.4. / 17.4.
2. Kurs	8.5. / 15.5. / 22.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. / 10.7. / 17.7. / 14.8. / 21.8. / 28.8.
3. Kurs	4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 2.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12. / 18.12.
Tag / Zeit	Donnerstags, 11.15–12.15 Uhr (Kurs a), 16.45–17.45 Uhr (Kurs b)
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmende	5–7
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

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. 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, dipl. systemischer Coach und energetische Beraterin, dipl. Gestaltungspädagogin IAC

1. Kurs	22.1. / 29.1. / 5.2. / 19.2. / 26.2. / 12.3. / 19.3. / 26.3. / 9.4. / 16.4.
2. Kurs	30.4. / 7.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 25.6. / 2.7. / 9.7. / 23.7. / 30.7.
3. Kurs	20.8. / 27.8. / 17.9. / 24.9. / 1.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. / 19.11.
Tag / Zeit	Mittwochs, 10–12 Uhr
Anzahl Kurstage	10
Teilnehmende	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 320.– (CHF 420.–)

TAI-CHI / QIGONG



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

Kursleitung: Susan Lütolf, dipl. Bewegungs- und Gestaltungspädagogin CFO, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP, dipl. Pflegefachfrau AKP

1. Kurs	9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 13.2. / 20.2. / 27.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4.
2. Kurs	10.4. / 17.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5. / 22.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. / 4.9. / 11.9.
3. Kurs	18.9. / 25.9. / 2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12. / 18.12.
Tag / Zeit	Donnerstags, 9–10 Uhr (Kurs a), 10.05–11.05 Uhr (Kurs b)
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmende	5–10
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

ENTSPANNUNG MIT YOGA



Wir praktizieren Yogaübungen, die sich wohltuend, harmonisierend, regenerierend und kräftigend auf Körper und Psyche auswirken können. Im Zentrum stehen Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Körperwahrnehmung, kurze Meditationen sowie das Erlernen und Vertiefen der Entspannungstechnik Yoga Nidra. Alle Übungen werden in sanften Bewegungen ausgeführt und sind an den individuellen Gesundheitszustand der Kursteilnehmenden angepasst.

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

1. Kurs	13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 17.2. / 24.2. / 3.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4.
2. Kurs	5.5. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 18.8. / 25.8.
3. Kurs	15.9. / 22.9. / 29.9. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.
Tag / Zeit	Montags, 8.30–9.45 Uhr (Kurs a), 10–11.15 Uhr (Kurs b)
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmende	5–6
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 240.– (CHF 315.–)

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



Eine achtsame Lebenshaltung hilft uns, bewusster zu leben und im Hier und Jetzt anzukommen. Sie fördert eine freundliche, akzeptierende Haltung gegenüber unseren Empfindungen, Gefühlen und Gedanken, was unser Wohlbefinden stärkt. Der vierteilige Einführungskurs beruht auf dem Programm «Stressbewältigung durch Achtsamkeit»

(MBSR*) nach Jon Kabat-Zinn und legt den Fokus auf die Selbsterfahrung mit Achtsamkeit. Wir werden gemeinsam Achtsamkeitsübungen praktizieren und uns in der Gruppe austauschen. Zusätzlich erhalten Sie ein individuelles Vor- und Nachgespräch. Zwischen den Terminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis wichtig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

1. Kurs	29.8. / 5.9. / 12.9. / 19.9.
2. Kurs	31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11.
Tag / Zeit	Freitags, 9–11.30 Uhr
Anzahl Kurstage	4
Teilnehmende	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 160.– (CHF 210.–)

GEDÄCHTNISTRAINING



Wer hat nach einer Chemotherapie nicht schon festgestellt, dass es schwerer fällt, sich zu konzentrieren, sich an gewisse Dinge zu erinnern? Mit abwechslungsreichen Übungen und Humor unterstützt Sie dieser Kurs dabei, Ihr Gedächtnis spielerisch anzuregen und auch etwas herauszufordern. Lassen Sie sich inspirieren und steigern Sie Ihr geistiges Wohlbefinden.

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

1. Kurs	28.1. / 11.2. / 25.2. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 22.4. / 6.5. / 27.5. / 10.6.
2. Kurs	15.7. / 29.7. / 26.8. / 16.9. / 30.9. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 9.12.
Tag / Zeit	Dienstags, 17–18.30 Uhr
Anzahl Kurstage	10
Teilnehmende	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 240.– (CHF 315.–)

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.

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

Daten	29.–31.8.
Beginn	Freitag, 14.15 Uhr
Abschluss	Sonntag, 14.15 Uhr
Teilnehmende	8–14
Kursort	Seminarhotel und Bildungshaus Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis
Kurskosten	CHF 480.– (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.

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

Daten	16.–18.5.
Beginn	Freitag, 14.45 Uhr
Abschluss	Sonntag, 13.45 Uhr
Teilnehmende	6–10
Kursort	Seminarhotel und Bildungshaus Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis
Kurskosten	CHF 480.– (CHF 630.–)

FAMILIEN-WANDERWOCHENENDE



Suchen Sie als Familie ein wenig Abstand vom Alltag und möchten 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.

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

Daten	12.–14.9.
Beginn	Freitag, Vormittag
Abschluss	Sonntag, Nachmittag
Teilnehmende	5–16 (inkl. Kinder)
Kursort	JUFA Hotel Malbun, Malbunstrasse 60, 9497 Malbun (FL)
Kurskosten	CHF 50.–

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

KURSBESUCH

Unsere Kurse sind subventioniert und richten sich an Krebsbetroffene und Angehörige. Wenn Sie keine IV-Leistungen beziehen (oder in den letzten zehn Jahren bezogen haben) und nicht im AHV-Alter sind, berechnen wir Ihnen einen Zuschlag von 5 Franken pro Kursstunde (60 Minuten). Das Familienangebot richtet sich nach einem Spezialpreis. Möchten Sie einen Kurs besuchen, können sich diesen aber nicht leisten? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: 044 388 55 00.

Mehr Informationen: krebsligazuerich.ch/kurse.

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Ihre schriftliche und mündliche Anmeldung ist verbindlich. Die Mindestzahl liegt bei fünf Teilnehmenden. Ausführliche Rücktrittsbedingungen sind auf krebsligazuerich.ch/kurse auffindbar.

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 bekanntgeben.

Krebsliga des Kantons Zürich
Telefon 044 388 55 00

Freiestrasse 71
8032 Zürich

info@krebsligazuerich.ch
krebsligazuerich.ch

Öffnungszeiten Mo.–Fr., 9–17 Uhr



ANMELDUNG – BITTE AUSFÜLLEN

Anrede

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ich bin **Betroffene:r** **Angehörige:r**

Ich beziehe Leistungen der IV/AHV

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 **DIE POST**



Krebsliga des Kantons Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich