



«Die Kräfte ins Spiel bringen: Konzentriative Bewegungstherapie und Stockkampftraining»

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Jeder trägt seine ganz eigene Mischung an Kräften in sich. Diese lernen wir im Laufe unseres Lebens kennen und nutzen – manchmal verlieren wir sie auch etwas aus dem Blick. In diesem Workshop geht es darum, sich dieser Kräfte wieder bewusst zu werden und sie in ihrem Wirken zu erleben. Sie nutzen dafür die Konzentriative Bewegungstherapie (KBT) und Elemente aus dem Escrima-Stockkampftraining. Die eigenen Kräfte ins Spielen zu bringen, braucht Übung. Beim Stockkampf wird das Üben fast zum Vergnügen.

Bitte bequeme Alltagskleidung anziehen und warme Socken mitbringen.

Datum	8. März 2023
Tag/Zeit	Mittwoch, 14 – 16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Referentin	Regine Geschwendt, Diplomlehrerin für Sport und Rehabilitationssport, Zertifikat KBT
Kosten	20 Franken
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 7. März 2023 unter der Telefonnummer 052 214 80 00 oder E-Mail turmhaus@krebsligazuerich.ch

Das Begegnungs- und Informationszentrum «Turmhaus» für Krebsbetroffene ist ein Projekt der Krebsliga Zürich in Kooperation mit dem Kantonsspital Winterthur. Es bietet krebsbetroffenen Menschen und ihren Angehörigen Raum, ohne Termin vorbeizuschauen, um sich auszuruhen, sich auszutauschen und sich zu informieren.