



Mein Körper – meine Lebensgeschichte

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Davon ausgehend, dass ein positiv besetztes Körperbild in engem Zusammenhang steht mit der psychischen Gesundheit, begeben wir uns auf die Suche nach körperlichen Kraftquellen und Ressourcen. Mit einfachen Entspannungsübungen und angeleiteten, sanften Bewegungen zur Musik schärfen wir unsere Wahrnehmung für die eigene Körperempfindung, erkennen unsere Bedürfnisse und gewinnen Vertrauen in den eigenen Körper. Dieser soll trotz der Krankheit (wieder) als positives Ganzes erlebt werden.

Datum 5. April 2023

Tag/Zeit Mittwoch, 14–16 Uhr

Ort Begegnungszentrum «Wäldli»
Freiestrasse 65, 8032 Zürich

Referentin Krista Leiprecht
Diplomierte Tanz- und Bewegungstherapeutin, Musikpädagogin

Mitbringen Eigene Matte, Woldecke und warme Kleidung (wenn vorhanden)

Kosten Das Angebot ist kostenlos.
Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.

Anmeldung Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 4. April 2023 unter der Telefonnummer 044 388 55 33 oder E-Mail waeldli@krebsligazuerich.ch.

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.