



Gelassenheit vor, während und nach Krebsbehandlungen für Betroffene, Angehörige und Interessierte

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Körper und Geist vorbereitet werden können, um die vielen Behandlungen, Gefühle und Gedanken, die mit einer Krebserkrankung einhergehen, mit Gelassenheit gut zu überstehen. Wenn Körper und Geist entspannt sind, kann das Immunsystem besser seine Aufgaben erfüllen. Der Körper kann dadurch die Behandlungen besser annehmen und danach besser heilen. Erfahren Sie, was für Entspannungsübungen Sie selber Zuhause machen können.

Datum	Donnerstag, 18. Januar 2024
Zeit	14–16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Referentin	Tanya Loringett, selbst Krebsbetroffene, Mental Coach & Hypnosetherapeutin
Kosten	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unseren Unkosten.
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Mittwoch, 17. Januar 2024 an 044 388 55 33 oder waelkli@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.