



## 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.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Tag/Datum</b>  | Mittwoch, 14. Juni 2023   |
| <b>Zeit</b>       | 14–16 Uhr   |
| <b>Ort</b>        | Begegnungszentrum «Turmhaus»<br>Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur   |
| <b>Referentin</b> | Tanya Loringett, selbst Krebsbetroffene, Mental Coach&Hypnosetherapeutin  |
| <b>Kosten</b>     | Das Angebot ist kostenlos.<br>Wir freuen uns über jeden Beitrag an unseren Unkosten.  |
| <b>Anmeldung</b>  | Wir bitten um Anmeldung bis Dienstag, 13. Juni 2023, unter<br>052 214 80 00 oder <a href="mailto:turmhaus@krebsligazuerich.ch">turmhaus@krebsligazuerich.ch</a> . |