



Kursprogramm 2024



Kurse · Onlinekurse · Seminare

Bewegung
Entspannung
Kreativität
Ernährung

BEWEGUNG UND ATMUNG



Verspüren Sie Atemnot schon bei geringen Belastungen? 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	10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 28.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4. / 10.4. / 17.4.
2. Kurs	8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. / 10.7. / 17.7. / 14.8. / 21.8.
3. Kurs	28.8. / 4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 2.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.
Tag / Zeit	Mittwochs, 8.25–9.25 oder 9.30–10.30
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Online (Zoom)
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

KRAFT UND AUSDAUER



Sie möchten 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	10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 28.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4. / 10.4. / 17.4.
2. Kurs	8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. / 10.7. / 17.7. / 14.8. / 21.8.
3. Kurs	28.8. / 4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 2.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.
Tag / Zeit	Mittwochs, 18.30–19.30 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Online (Zoom)
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

ENTSPANNUNG MIT YOGA



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.

Kursleitung: Natalie Boehler, dipl. Yogalehrerin IKT, Erwachsenenbildnerin SVEB1, Komplementärtherapeutin OdaKT

1. Kurs	8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 26.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 8.4. / 22.4.
2. Kurs	6.5. / 13.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 12.8. / 19.8. / 26.8.
3. Kurs	2.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12.
Tag / Zeit	Montags, 16–17.30 Uhr
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmerzahl	5–12
Kursort	Online (Zoom)
Kurskosten	CHF 288.– (CHF 378.–)

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



Der MBSR*-Kurs kann Sie unterstützen, wieder mehr in Kontakt mit Ihnen selbst zu kommen und mit herausfordernden Lebensumständen freundlich umzugehen. Zusätzlich zu den regulären acht Kursterminen erhalten alle Teilnehmenden ein individuelles, telefonisches Vor- und Nachgespräch sowie einen Tag der Achtsamkeit (à sieben Stunden).

Zwischen den Terminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis ein zentraler Bestandteil.

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

1. Kurs	24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 15.12. / 19.12.
Tag / Zeit	Regulär donnerstags, 18.00–20.30 Uhr plus Sonntag, 9–16 Uhr (Tag der Achtsamkeit)
Datum Tag der Achtsamkeit	Sonntag, 15.12.
Anzahl Kurstage	9
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Online (Zoom)
Kurskosten	CHF 432.– (CHF 567.–)

KRAFT, AUSDAUER UND ENTSPANNUNG



Sie möchten 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, trainieren 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	9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 27.2. / 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. / 13.8. / 20.8.
3. Kurs	27.8. / 3.9. / 10.9. / 17.9. / 24.9. / 1.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 3.12. / 10.12.
Tag / Zeit	Dienstags, 10.30–11.30 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmerzahl	5–7
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	12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 5.4. / 12.4. / 19.4. / 10.5.
2. Kurs	17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7. / 9.8. / 16.8. / 23.8.
3. Kurs	30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12.
Tag / Zeit	Freitags, 11.30–12.30 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmerzahl	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	12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 5.4. / 12.4. / 19.4. / 10.5.
2. Kurs	17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7. / 9.8. / 16.8. / 23.8.
3. Kurs	30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 4.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12.
Tag / Zeit	Freitags, 12.30–13.30 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Outdoorkurs, Treffpunkt vor dem Eingang «Gartenzimmer», Krebsliga Zürich, Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

ENTSPANNUNG MIT YOGA



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.

Kursleitung: **Natalie Boehler**, dipl. Yogalehrerin IKT, Erwachsenenbildnerin SVEB1, Komplementärtherapeutin OdaKT

1. Kurs	8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 26.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 8.4. / 22.4.
2. Kurs	6.5. / 13.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 12.8. / 19.8. / 26.8.
3. Kurs	2.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12.
Tag / Zeit	Montags, 14–15.30 Uhr
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmerzahl	5–12
Kursort	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
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**, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

1. Kurs	28.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4.
2. Kurs	23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11.
Tag / Zeit	Mittwochs, 13.30–16 Uhr
Anzahl Kurstage	6
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Kurskosten	CHF 240.– (CHF 315.–)

FREUDE AN FARBE UND AUSDRUCK



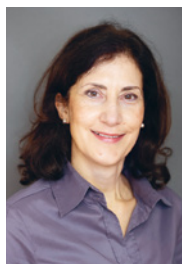
Gemeinsam geniessen wir eine kreative Auszeit und vergessen dabei das Alltägliche. Durch das freie Malen erfahren Sie Entspannung und innere Ruhe. Wir tauchen gemeinsam in die Welt der Farben und Formen ein. Greifen Sie zu Pinsel und Farbe und entdecken Sie Ihre Kreativität. Folgen Sie Ihren inneren 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	18.1. / 1.2. / 29.2. / 7.3. / 21.3. / 11.4.
2. Kurs	2.5. / 16.5. / 30.5. / 13.6. / 27.6. / 11.7.
3. Kurs	5.9. / 19.9. / 10.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11.
Tag / Zeit	Donnerstag, 10.00–12.00 Uhr
Anzahl Kurstage	6
Teilnehmerzahl	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 deren 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	8.1.
2. Kurs	6.5.
3. Kurs	2.9.
4. Kurs	25.11.
Tag / Zeit	Montags, 11.00–13.00 Uhr
Anzahl Kurstage	1
Teilnehmerzahl	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"/> 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"/> Entspannung mit Yoga	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Stressbewältigung durch Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> 1
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	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<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	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> Tai Ji / Qi Gong	<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
<input type="checkbox"/> Ankommen im Hier und Jetzt	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
Kappel am Albis	
<input type="checkbox"/> Yoga-Wochenendseminar	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> Bewegungs-Wohlfühl-Wochenende	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> Malbun, Familien-Wander-Wochenende	



krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

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	10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 28.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4. / 10.4. / 17.4.
2. Kurs	8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. / 10.7. / 17.7. / 14.8. / 21.8.
3. Kurs	28.8. / 4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 2.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.
Tag / Zeit	Mittwochs 10.50–11.50 Uhr
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmerzahl	5–7
Kursort	ZIMT «Zentrum für integrative komplementäre Therapie», Trichtenhausenstrasse 2, 8125 Zollikerberg
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

KRAFT, AUSDAUER UND ENTSPANNUNG



Sie möchten 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, trainieren 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

Kurs 1a	11.15–12.15 Uhr	11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 29.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3. / 4.4. / 11.4. / 18.4.
Kurs 1b	16.45–17.45 Uhr	11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 29.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3. / 4.4. / 11.4. / 18.4.
Kurs 2a	11.15–12.15 Uhr	16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7. / 15.8. / 22.8. / 29.8.
Kurs 2b	16.45–17.45 Uhr	16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7. / 15.8. / 22.8. / 29.8.
Kurs 3a	11.15–12.15 Uhr	5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12.
Kurs 3b	16.45–17.45 Uhr	5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12.
Tag / Zeit	Donnerstags	
Anzahl Kurstage	13	
Teilnehmerzahl	5–6	
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	24.1. / 31.1. / 7.2. / 14.2. / 28.2. / 6.3. / 13.3. / 27.3. / 3.4. / 10.4.
2. Kurs	24.4. / 8.5. / 15.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 3.7. / 10.7. / 24.7. / 31.7.
3. Kurs	21.8. / 28.8. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 9.10. / 16.10. / 23.10. / 6.11. / 13.11.
Tag / Zeit	Mittwochs, 10–12 Uhr
Anzahl Kurstage	10
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 320.– (CHF 420.–)

TAI JI / QI GONG



Tai Ji und Qi Gong 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

Kurs 1a	4.1. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 15.2. / 22.2. / 29.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3.
Kurs 1b	4.1. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 15.2. / 22.2. / 29.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3.
10.05–11.05 Uhr	
Kurs 2a	4.4. / 11.4. / 18.4. / 25.4. / 2.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7.
Kurs 2b	4.4. / 11.4. / 18.4. / 25.4. / 2.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7.
10.05–11.05 Uhr	
Kurs 3a	29.8. / 5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. / 31.10. / 14.11. / 21.11. / 28.11.
Kurs 3b	29.8. / 5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. / 31.10. / 14.11. / 21.11. / 28.11.
10.05–11.05 Uhr	
Tag / Zeit	Donnerstags
Anzahl Kurstage	13
Teilnehmerzahl	5–10
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 208.– (CHF 273.–)

ENTSPANNUNG MIT YOGA



Wir praktizieren Yogaübungen, die sich wohltuend, harmonisierend und regenerierend auf Ihren Körper und Ihre Psyche auswirken können: Sanfte Bewegung und Kräftigung des Körpers, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmung, kurze Meditationen sowie das Erlernen und Vertiefen der Entspannungstechnik Yoga Nidra. Die Anleitung erfolgt stets individuell angepasst auf den aktuellen Gesundheitszustand des Kursteilnehmenden.

Kursleitung: Karin Ahuja-Sigrist, Komplementärtherapeutin (Diplom Frühling 2024), Yogalehrerin, CAS in Gesundheitsförderung und Prävention von Stress, Mobbing, Burnout

Kurs 1a	8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 12.2. / 26.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 8.4. / 15.4.
10–11.15 Uhr	
Kurs 1b	8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 12.2. / 26.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 8.4. / 15.4.
12.30–13.45 Uhr	
Kurs 2a	6.5. / 13.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 19.8. / 26.8.
10–11.15 Uhr	
Kurs 2b	6.5. / 13.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 19.8. / 26.8.
12.30–13.45 Uhr	
Kurs 3a	16.9. / 23.9. / 30.9. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12.
10–11.15 Uhr	
Kurs 3b	16.9. / 23.9. / 30.9. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12.
12.30–13.45 Uhr	
Tag / Zeit	Montags
Anzahl Kurstage	12
Teilnehmerzahl	5–6
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 240.– (CHF 315.–)

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



Der MBSR*-Kurs kann Sie unterstützen, wieder mehr in Kontakt mit Ihnen selbst zu kommen und mit herausfordernden Lebensumständen freundlich umzugehen. Zusätzlich zu den regulären acht Kursterminen erhalten alle Teilnehmenden ein individuelles, telefonisches Vor- und Nachgespräch sowie einen Tag der Achtsamkeit (à sieben Stunden). Zwischen den Terminen ist die tägliche Achtsamkeitspraxis ein zentraler Bestandteil.

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

1. Kurs	19.4. / 26.4. / 3.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 1.6. / 7.6. / 14.6.
2. Kurs	25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 29.11. / 6.12. / 7.12. / 13.12. / 20.12.
Tag / Zeit	Regulär freitags, 09.00–11.30 Uhr plus Samstag, 9–16 Uhr (Tag der Achtsamkeit)
Datum Tag der Achtsamkeit 1	Samstag, 1.6.
Datum Tag der Achtsamkeit 2	Samstag, 7.12.
Anzahl Kurstage	9
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 432.– (CHF 567.–)

GEDÄCHTNISTRAINING



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

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

1. Kurs	30.1. / 13.2. / 27.2. / 12.3. / 26.3. / 9.4. / 23.4. / 7.5. / 21.5. / 4.6.
2. Kurs	9.7. / 23.7. / 20.8. / 10.9. / 24.9. / 8.10. / 22.10. / 5.11. / 19.11. / 3.12.
Tag / Zeit	Dienstags, 17–18.30 Uhr, alle 2 Wochen
Anzahl Kurstage	10
Teilnehmerzahl	5–8
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 240.– (CHF 315.–)

ANKOMMEN IM HIER UND JETZT



Eine achtsamere Lebenshaltung kann uns helfen, bewusster zu leben und immer mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Sie kann uns darin unterstützen, zu all unseren Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken – egal ob diese angenehm, unangenehm oder neutral sind – eine freundliche und akzeptierende Haltung einzunehmen und somit unser Wohlbefinden zu fördern.

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

1. Kurs	9.2.
2. Kurs	22.3.
3. Kurs	30.8.
4. Kurs	27.9.
Tag / Zeit	Freitags, 9–12 Uhr
Anzahl Kurstage	1
Teilnehmerzahl	5–6
Kursort	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Kurskosten	CHF 48.– (CHF 63.–)

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 Yoga Sutren. Das Yoga-Wochenendseminar kann Ihnen die Möglichkeit bieten, ein tieferes Verständnis für sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln.

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

1. Seminar	12.–14.4.
2. Seminar	25.–27.10.
Beginn	Freitag, 14.15 Uhr
Abschluss	Sonntag, 14.15 Uhr
Teilnehmerzahl	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 Wohlfühl-Wochenende für Körper, Geist und Seele. Sie lernen verschiedene körperliche Bewegungs- und Sportmöglichkeiten kennenlernen und entdecken womöglich eine neue Lieblingsaktivität. Zeit zum Durchatmen gibt es auch: Mit Übungen aus der Atemtherapie finden Sie zur Ruhe und Entspannung.

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

1. Seminar	5.–7.4.
2. Seminar	15.–17.11.
Beginn	Freitag, 14.45 Uhr
Abschluss	Sonntag, 14.45 Uhr
Teilnehmerzahl	6–10
Kursort	Seminarhotel und Bildungshaus Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis
Kurskosten	CHF 480.– (CHF 630.–)

FAMILIEN-WANDER-WOCHENENDE



Sie suchen als Familie ein wenig Abstand vom Alltag und möchten einige unbelastete, 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. Zudem können die zahlreichen

Angebote des Familienhotels Gorfion genutzt werden, die speziell auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet sind.

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

Daten	13.–15.9.
Beginn	Freitag, Mittag
Abschluss	Sonntag, Nachmittag
Teilnehmerzahl	5–16 (inkl. Kinder)
Kursort	Familienhotel Gorfion, Malbun, 9497 Triesenberg (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 Kurstunde (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

B

50134596

000003

DIE POST



Krebsliga des Kantons Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich

Malbun

Informationen