



krebsliga solothurn



krebsliga solothurn

Angebote 2019

Workshops für Krebsbetroffene

Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Telefon 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
www.facebook.com/krebsligasolothurn
Spendenkonto: PK 45-1044-7



Workshops für Krebsbetroffene

Eine Krebserkrankung löst bei Betroffenen oftmals starke Gefühle von Angst, Zweifel, Mutlosigkeit und Trauer aus. Das kann sehr belastend sein. Auch körperliche Einschränkungen können den Alltag erschweren. Unsere Workshops sollen mithelfen, Wege zu finden, um die Körperwahrnehmung zu vertiefen, Funktionen zu verbessern, Schmerzen zu lindern und das emotionale Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Kraft und Zuversicht für das Alltagsleben also! Für den Besuch der Workshops sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

Hinweise:

- Nach erfolgter Anmeldung erhalten die Kursteilnehmenden eine Bestätigung mit den genauen Angaben zur jeweiligen Kurslokalität.
- Es dürfen mehrere Kurse belegt werden.
- Die Anzahl der Teilnehmenden pro Workshop ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
- Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos.
- Bekleidung: Freizeit.

Organisation

Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Telefon 032 628 68 10

info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
www.facebook.com/krebsligasolothurn

Workshop «Den Alltag versüssen»

Wenn der Alltag drückt, kann es hilfreich sein, sich etwas Gutes zu gönnen. Der Workshop «Den Alltag versüssen» bietet unvergessliche und im wahrsten Sinne des Wortes süsse Momente. Beim Kreieren von Trendcakes können sich die Teilnehmenden einen Nachmittag lang von der Welt des Backens verzaubern lassen.

Leitung Linda Gutknecht
Confiseurin-Konditorin
Daten Donnerstag, 24. Januar 2019
Donnerstag, 24. Oktober 2019
Dauer 1 Nachmittag à 3 Stunden
14–17 Uhr
Ort Solothurn



Workshop «Inneren Halt finden durch Atmung»

Wie funktioniert unsere Atmung? Welche Faktoren beeinflussen sie? Wie können wir sie wahrnehmen und gezielt einsetzen? Bei der Arbeit mit dem Atem gibt es kein «richtig» oder «falsch». Alle Einflüsse, die von innen und aussen auf uns einwirken, fordern jedoch eine Anpassung unserer Atmung. Der bewusste, zugelassene Atem kann in Krisensituationen ein treuer Begleiter sein, der innere Kräfte freisetzt. Mittels Übungen, die auch im Alltag einfach anwendbar sind, lernen die Teilnehmenden die unterschiedlichen Aspekte des Atems kennen.

Leitung Franziska Kiener Ritler
KomplementärTherapeutin mit eid. Diplom
Daten Dienstag, 29. Januar 2019
Dienstag, 3. September 2019
Dauer 1 Nachmittag à 3 Stunden
14–17 Uhr
Ort Solothurn



Workshop «Yoga»

Yoga fördert das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele. Grundlegende Körperübungen (Asanas) und einfache Atemübungen (Pranayama) werden systematisch erarbeitet. Gemeinsam werden Konzentrations- und Entspannungsübungen geübt. Durch gezielten Einsatz von Hilfsmitteln (Polster, Gurte, Klötze etc.) werden die Übungen den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst.

Leitung Bernadette Meile
dipl. Yogalehrerin nach B.K.S. Iyengar
Daten Dienstag, 26. Februar 2019
Dienstag, 20. August 2019
Dauer 1 Nachmittag à 2 Stunden
15–17 Uhr
Ort Solothurn



Workshop «Walking»

Regelmässige körperliche Aktivität kann helfen, die Begleiterscheinungen einer Krebskrankheit und -therapie zu lindern. Sie stärkt die Abwehrkräfte und mindert Müdigkeit. Der Workshop «Walking» lässt die Teilnehmenden spüren: Bewegung steigert die Lebensfreude und stärkt das Selbstvertrauen. In der Gruppe macht Bewegung zudem noch mehr Spass.

Leitung Barbara Iseli
Nordic Walking Instruktorin SNO
Daten Kurs 1 Mittwoch
6., 13. und 20. März 2019, 9–11 Uhr
Kurs 2 Donnerstag
12., 19. und 26. September 2019, 17–19 Uhr
Ort Derendingen



Workshop «Sich gut und schön fühlen? Farbsache!»

Kleidungsfarben haben nicht nur eine bestimmte Wirkung auf das Auge der Betrachter, sondern auch auf das Selbstbewusstsein der Trägerinnen und Träger. Die Teilnehmenden erfahren Interessantes aus der Farblehre und lernen, die Effekte von Kleidungsfarben geschickt anzuwenden und deren positive Wirkung in ihre Garderobe zu integrieren.

Leitung Andrea Hamidi
eidg. dipl. Farb- und Modestilberaterin FA
Daten Dienstag, 26. März 2019
Dienstag, 5. November 2019
Dauer 1 Nachmittag à 3 Stunden
14–17 Uhr
Ort Solothurn



Workshop «Heilsame Klänge»

Das Erleben von neuen Klangimpulsen kann dazu beitragen, eigene Ressourcen zu entdecken. Der Workshop bietet Raum, sich Zeit für sich selber zu nehmen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Klangwelt von Klangschalen, Gong, Monochord und Stimmgabeln. Gemeinsam erleben sie eine Klangmeditation und Klangexperimente, um die Wirkung der Klänge zu erfahren.

Leitung Anita Nyffenegger
Klangtherapeutin, dipl. Pflegefachfrau
Datum Donnerstag, 9. Mai 2019
14–17 Uhr
Ort Günsberg



Workshop «Paradiesvogel gestalten»

Sich einen Nachmittag lang kreativ betätigen und unter Anleitung einen bunten Piepmatz basteln – das erwartet die Teilnehmenden des neu ins Programm aufgenommenen Workshops «Paradiesvogel gestalten». Für die Gestaltung und Ausschmückung des Vogels steht eine Fülle von Materialien zur Verfügung. Zu Hause aufgestellt soll das selbst angefertigte farbenfrohe Objekt für Glücksmomente im Alltag sorgen.

Leitung Claudia und Theres Cueni
Hobby-Stübli Wiedlisbach
Daten Dienstag, 21. Mai 2019
Dienstag, 26. November 2019
Dauer 1 Nachmittag à 3 Stunden
14–17 Uhr
Ort Wiedlisbach



Workshop «Achtsam sein»

Achtsamkeits-Übungen können helfen, den Umgang mit intensiven Gefühlen, Gedanken und mit Schmerzen zu erleichtern. Die Teilnehmenden lernen Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken zu unterscheiden, zu verbinden und deren Zusammenhänge zu erkennen. Die einfachen Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Leitung Natasha Noguera
dipl. Bewegungspädagogin,
Körperwahrnehmungstherapeutin,
MBSR-Lehrerin
Datum Mittwoch, 30. Oktober 2019
14–17 Uhr
Ort Solothurn



Timetable

Workshops 2019 für Krebsbetroffene

Donnerstag,	24. Jan.:	«Den Alltag versüssen» (Solothurn)
Dienstag,	29. Jan.:	«Inneren Halt finden durch Atmung» (Solothurn)
Dienstag,	26. Feb.:	«Yoga» (Solothurn)
Mittwoch,	6., 13. und 20. März:	«Walking» (Derendingen)
Dienstag,	26. März:	«Sich gut und schön fühlen? Farbsache!» (Solothurn)
Donnerstag,	9. Mai:	«Heilsame Klänge» (Günsberg)
Dienstag,	21. Mai:	«Paradiesvogel gestalten» (Wiedlisbach)
Dienstag,	20. Aug.:	«Yoga» (Solothurn)
Dienstag,	3. Sept.:	«Inneren Halt finden durch Atmung» (Solothurn)
Donnerstag,	12., 19. und 26. Sept.:	«Walking» (Derendingen)
Donnerstag,	24. Okt.:	«Den Alltag versüssen» (Solothurn)
Mittwoch,	30. Okt.:	«Achtsam sein» (Solothurn)
Dienstag,	5. Nov.:	«Sich gut und schön fühlen? Farbsache!» (Solothurn)
Dienstag,	26. Nov.:	«Paradiesvogel gestalten» (Wiedlisbach)



Weitere Kursangebote der Krebsliga Solothurn:

«Gut aussehen – sich besser fühlen»
(Workshops für krebsbetroffene Frauen)

«Mit Malen starken Gefühlen begegnen und Kräfte aktivieren»
(Quartalskurse für Krebsbetroffene)

«Malen und Gestalten – Kräfte stärken»
(Kreativworkshop für Nahestehende)

«Ich male mir meine Welt»
(Kreativworkshop für Kinder krebskranker Eltern)

Infos:
Krebsliga Solothurn
Telefon 032 628 68 10

Anmeldung

Ich melde mich für folgende(n) Workshop(s) 2019 an (bitte ankreuzen)

- «Den Alltag versüssen», 24. Januar (Solothurn)
- «Den Alltag versüssen», 24. Oktober (Solothurn)
- «Inneren Halt finden durch Atmung», 29. Januar (Solothurn)
- «Inneren Halt finden durch Atmung», 3. September (Solothurn)
- «Yoga», 26. Februar (Solothurn)
- «Yoga», 20. August (Solothurn)
- «Walking», 6., 13. und 20. März (Derendingen)
- «Walking», 12., 19. und 26. September (Derendingen)
- «Sich gut und schön fühlen? Farbsache!», 26. März (Solothurn)
- «Sich gut und schön fühlen? Farbsache!», 5. November (Solothurn)
- «Heilsame Klänge», 9. Mai (Günsberg)
- «Paradiesvogel gestalten», 21. Mai (Wiedlisbach)
- «Paradiesvogel gestalten», 26. November (Wiedlisbach)
- «Achtsam sein», 30. Oktober (Solothurn)

Name

Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon, E-Mail

Geburtsdatum

Datum, Unterschrift

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.
Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Ihre Anmeldung

Bitte ausfüllen und einsenden.
Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung
auch per Mail oder telefonisch entgegen.
Telefon 032 628 68 10
infokrebsliga-so.ch



Anmeldung



A

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

Krebsliga Solothurn
Béatrice Decker
Wengistrasse 16
4500 Solothurn