



**krebsliga solothurn**



**krebsliga beider basel**

# Spuren im Schnee

**17. bis 20. Februar 2022**

**Ein Wochenende für Betroffene, das in Erinnerung bleibt.**



# Eine Auszeit für Körper und Geist

Krebsbetroffene fühlen sich nach der medizinischen Behandlung oft physisch geschwächt und in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Häufig haben sie zudem das Vertrauen in den Körper verloren und leiden unter chronischer Müdigkeit.

Der Blockkurs «Spuren im Schnee» bietet mit geführten Schneeschuhwanderungen eine wirkungsvolle und eindrückliche Möglichkeit, körperlich wieder fitter zu werden und die chronische «Fatigue» zu reduzieren. Die atemberaubende Umgebung in der Natur des Lötschentals hilft dabei, Energie zu tanken und frische Motivation zu finden.

Am Abend leisten Yogaübungen einen wertvollen Beitrag zur persönlichen Entspannung und zu einem harmonischen Ausklang. Abgerundet wird der Kurs durch gemeinsame Gesprächsrunden, in denen die Themen des Tages aufgegriffen und Eindrücke, Gefühle und Gedanken geteilt werden.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer Krebserkrankung.

## Eckdaten

**Wann:** 17. bis 20. Februar 2022

**Wo:** Fafleralp, Wallis

**Kosten:** CHF 541.– ohne individuelle An- / Abreise

# Programm

## Donnerstag, 17. Februar 2022

	Individuelle Anreise
15:00	Begrüßung & Kennenlernen, Einführung ins Programm, Wünsche, Fragen besprechen
18:30	Abendessen
	Meditation / Gesprächsrunde

## Freitag, 18. Februar 2022

08:00 – 09:30	Frühstück
10:00	Wanderung
12:00 – 13:00	Mittagessen
13:00 – 15:00	Wanderung
15:00 – 17:00	Zeit zum Entspannen, Abschalten und Kräfte tanken, Spaziergänge
17:00 – 18:30	Yoga
18:30	Abendessen
	Meditation / Gesprächsrunde

## Samstag, 19. Februar 2022

08:00 – 09:30	Frühstück
10:00	Wanderung / Iglu bauen
12:00 – 13:00	Mittagessen
13:00 – 15:00	Wanderung / Iglu bauen
15:00 – 17:00	Zeit zum Entspannen, Abschalten und Kräfte tanken, Spaziergänge
17:00 – 18:30	Yoga
18:30	Abendessen
	Meditation / Gesprächsrunde

## Sonntag, 20. Februar 2022

08:00 – 09:30	Frühstück
10:00	Check-out, Kursevaluation, Verabschiedung & Rückreise

# Anmeldung

Vorname

---

Name

---

Adresse

---

PLZ/Ort

---

Geburtsdatum

---

Telefon

---

E-Mail

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

---



# Anmeldetalon



**GAS/ECR/ICR**

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50059204  
000001

**A**

**DIE POST**



Krebsliga Solothurn  
Wengistrasse 16  
Postfach 531  
4500 Solothurn



## krebsliga beider basel

Haus der Krebsliga beider Basel  
Petersplatz 12 | 4051 Basel  
T 061 319 99 88

Krebsliga beider Basel  
Kasernenstrasse 41 | 4410 Liestal  
T 061 319 99 88

[info@klbb.ch](mailto:info@klbb.ch) | [www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)



## krebsliga solothurn

Haus der Krebsliga Solothurn  
Wengistrasse 16 | 4500 Solothurn  
T 032 628 68 10

Spital Dornach  
Spitalweg 11 | 4143 Dornach  
T 032 628 68 10

Beratungsstelle Grenchen  
Bettlachstrasse 8 | 2540 Grenchen  
T 032 628 68 10

Kantonsspital Olten, Haus M  
Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
T 032 628 68 13

[info@krebssliga-so.ch](mailto:info@krebssliga-so.ch) | [www.krebssliga-so.ch](http://www.krebssliga-so.ch)

Mehr Informationen zu unserer Tätigkeit und  
zu unseren Angeboten finden Sie auf:  
[www.krebssliga-so.ch](http://www.krebssliga-so.ch)

