

# Spuren im Schnee (Schneeschuhslaufen und Yoga)

Fafleralp VS, 9. – 13. März 2020



Die winterliche Umgebung, verbunden mit körperlicher Bewegung, bietet eine hervorragende Möglichkeit abzuschalten und neue Energie aufzutanken.

Gemeinsam wollen wir unsere Spuren im Schnee legen und mit dem Bau eines Iglus auch Neues erschaffen. Der Tag wird mit entspannenden Yogaübungen und gemeinsamen Gesprächen abgerundet. Das Programm bietet zudem Freiräume für individuelle Aktivitäten und Zeiten zum Sein.

- Inhalte**
- › Geführte Schneeschuhschwanderungen (inkl. Möglichkeit zur Materialmiete)
  - › Gemeinsamer Bau eines Iglus
  - › Geleitete Yogaeinheiten zur Entspannung
  - › Zeit für Winterspaziergänge auf der Fafleralp
  - › Zeit zum Entspannen, Abschalten und Kräfte tanken
  - › Wildbeobachtung

**Zielpublikum** Krebsbetroffene, die in der körperlichen Bewegung und in der Natur ihren Ausgleich zum Alltag und zur Krankheit suchen. Genug Ausdauer, um zwei Stunden mit Schneeschuhen zu wandern, sollte vorhanden sein. Eine Einteilung in zwei unterschiedliche Leistungsgruppen ist möglich.

**Organisation** Krebsliga Schweiz

**Leitung** Einheimischer Wanderleiter zur Begleitung der beiden Schneeschuhschwandertouren und Anleitung beim Iglubau  
Gilberte Imhasly, Dipl. Yogalehrerin und Fachmitarbeiterin Bildung der Krebsliga Schweiz

**Ort** Hotel Fafleralp, Fafleralp VS

**Datum** 9. – 13. März 2020

**Zeit** Beginn: Montag, 15 Uhr  
Abschluss: Freitag, 12 Uhr

**Kosten** Fr. 570.– inkl. Unterkunft im Hotel Fafleralp (HP), Gepäcktransport bei An- und Abreise sowie Materialausleihe (Schneeschuhe und Wanderstöcke).  
Die Kosten für die Kursleitung und den Wanderleiter übernimmt die Krebsliga.

**Teilnehmerzahl** 6–12 Personen

**Information** Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 29, [kursangebote@krebssliga.ch](mailto:kursangebote@krebssliga.ch)

**Anmeldung** [www.krebssliga.ch/kursanmeldung](http://www.krebssliga.ch/kursanmeldung)

**Anmeldeschluss** 25. Februar 2020