



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 Schneeschuhwanderungen (inkl. Möglichkeit zur Materialmiete)
 - › Gemeinsamer Bau eines Iglus
 - › Geleitete Yogaeinheiten zur Entspannung
 - › Themenzentrierte Gesprächsrunden
 - › 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 Anna Barbara Rügsegger, MScN, Fachspezialistin Cancer Survivors der Krebsliga Schweiz, Gilberte Imhasly, Dipl. Yogalehrerin und Fachmitarbeiterin Bildung der Krebsliga Schweiz, Einheimischer Bergführer zur Begleitung der beiden Schneeschuhtouren und Anleitung beim Iglubau.

Ort Hotel Fafleralp, Fafleralp VS

Datum 18.–22. März 2019

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

Kosten CHF 518.– inkl. Unterkunft im Hotel Fafleralp (HP) sowie Benutzung der Bergbahn zur An- und Abreise sowie Materialausleihe (Schneeschuhe und Wanderstöcke). Die Kosten für die Kursleitung und den Bergführer übernimmt die Krebsliga.

Teilnehmerzahl 6 bis 12 Personen

Information Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 29, kursangebote@krebsliga.ch

Anmeldung www.krebsliga.ch/kursanmeldung

Anmeldeschluss 4. Februar 2019