



Ihre Bedürfnisse stehen im Zentrum dieser Ferienwoche in den Bergen. Aus einem bunten Strauss von Angeboten rund um Bewegung, Entspannung und Ernährung können Sie Ihr individuelles Programm zusammenstellen. An einem Tag mag Ruhe und Entspannung das Richtige sein, am nächsten Tag tut Ihnen vielleicht Bewegung oder das Zusammensein mit anderen Menschen gut. Entdecken Sie Belebendes und nehmen Sie Kraft und Ideen mit nach Hause in Ihren Alltag.

Inhalte

- > Nordic-Walking
- > Heilkräuter-Wanderung
- > Gemeinsames gesundes Kochen
- > Salbe herstellen
- > Diverse Entspannungsmassagen (z. B. Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage)
- > Qi-Gong
- > Progressive Muskelrelaxation
- > Autogenes Training

Zielpublikum

Krebsbetroffene

Organisation

Bernische Krebsliga

Leitung

Margrit Dick, dipl. Wellnesstrainerin & Bewegungspädagogin BGB, Schwertstrasse 30, 6300 Zug, www.mbd-zug.ch
 Rita Huwiler Weissen, ganzheitliche Gesundheitsberatung, Ob. Saltinadamm 12, 3902 Brig-Glis, www.naturita.ch
 Team der Bernischen Krebsliga

Ort

Ferienhaus Bergfrieden in Kiental

Datum

20.–24. August 2012

Zeit

Beginn: Montag, 14 Uhr
 Abschluss: Freitag, 11 Uhr

Kosten

CHF 450.– Einzelzimmer (inkl. Vollpension)
 Dusche und WC auf der Etage
 Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Bernische Krebsliga.

Teilnehmerzahl

15 Personen

Anmeldung/ Information

Bernische Krebsliga
 Marktgasse 55
 3000 Bern 7
 Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch

Anmeldeschluss

1. Juli 2012