



Das Seminar bietet Ihnen Impulse, Raum und Zeit, die eigenen Ressourcen zu erweitern und sich ganzheitlich Gutes zu tun. Nordic Walking und geleitete Entspannungsübungen stärken den Körper, Inputreferate zu relevanten Themen fördern die Krankheitsverarbeitung, der Austausch mit Gleichbetroffenen unterstützt die seelische Bewältigung. Die wunderschöne Umgebung des Klosters bietet zusätzlich vielfältige Erholungsmöglichkeiten.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> > Einführung ins Nordic Walking (tägl. ¾–1 Std.) > Einführung in verschiedene Entspannungstechniken > Was heisst eigentlich Krankheitsbewältigung? > Meine Krankheit – unsere Krankheit: Wie kann ich meinen Partner, meine Partnerin, die Kinder oder Freunde einbeziehen? > Lebensqualität trotz Krebs: So finden Sie zu Ihrer Lebensfreude zurück.
Zielpublikum	Frauen bis 45 Jahren, welche mitten im Leben stehen und deren Erkrankung nicht länger als drei Jahre zurückliegt.
Organisation	Krebsliga Zentralschweiz
Leitung	<p>Carmen Schürer, lic. phil., Psychologin, Psychoonkologin der Krebsliga Zentralschweiz</p> <p>Esther Limacher, dipl. Sozialarbeiterin HFS, dipl. Krankenschwester, Sozialdienst der Krebsliga Zentralschweiz, Luzern Land</p>

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	6.–8. September 2012
Zeit	<p>Beginn: Donnerstag, 10 Uhr</p> <p>Abschluss: Samstag, 16 Uhr</p>
Kosten	<p>CHF 250.– Unkostenbeitrag pro Person</p> <p>Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.</p>
Teilnehmerzahl	6–10 Personen
Anmeldung/Information	<p>Krebsliga Zentralschweiz</p> <p>Hirschmattstrasse 29</p> <p>6003 Luzern</p> <p>Tel. 041 210 25 50</p> <p>info@krebssliga.info</p> <p>Die Anmeldebestätigung erfolgt nach einem Kurztelefonat mit der Seminarleiterin Carmen Schürer.</p>
Anmeldeschluss	3. August 2012