



Die Feldenkrais®-Methode bietet Ihnen die Möglichkeit, Fühlen, Bewegen und Denken bewusst in Verbindung zueinander zu bringen. In den angeleiteten Lektionen werden Sie sanft durch Bewegungsabläufe geführt. Leichtigkeit und Stabilität werden Sie durch den Tag begleiten. Um das Zusammenspiel von bewusster Bewegung und Walking zu erleben, begeben wir uns in die freie Natur. Nordic Walking ist ein gezieltes und gut dosierbares Ganzkörpertraining. Die Muskulatur wird gekräftigt und gleichzeitig werden das Immunsystem und die Herzkreislaufleistung gestärkt. Die Launen der Natur hautnah erleben – Nordic Walking ist Lebensfreude pur.

#### Inhalte

- > Entdecken der Koordination unseres Körpers in angeleiteten Lektionen, Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®
- > Erforschen und Erfahren des möglichen Gleichgewichts zwischen Spannung und Entspannung
- > Einführung in die Technik von Nordic-Walking
- > Samstag und Sonntag: je eine geführte Walking-Tour von ca. 1½ Std.
- > Ruhe und Erholung in wunderschöner Umgebung

#### Zielpublikum

Krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen, Partnerinnen und Partner sowie Freunde, die durch die Erfahrung der Krebserkrankung neue Wege suchen, mit sich in Bewegung zu kommen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

#### Organisation

Krebsliga Zug

#### Leitung

Angelika Gassner Odermatt, dipl. Pflegefachfrau HF,  
dipl. Feldenkraislehrerin SFV  
Cornelia Müller-Steiner, Nordic-Walking Leiterin, Mitarbeiterin  
Krebsliga Zug

#### Ort

Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis

#### Datum

29.–30. September 2012

#### Zeit

Beginn: Samstag, 10 Uhr  
Abschluss: Sonntag, 16 Uhr

#### Kosten

CHF 200.– inkl. Unterkunft und Verpflegung  
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zug.

#### Teilnehmerzahl

8–12 Personen

#### Anmeldung/ Information

Krebsliga Zug  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebsliga-zug.ch  
www.krebsliga-zug.ch

#### Anmeldeschluss

27. August 2012