



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 | <ul style="list-style-type: none"> › Geführte Schneeschuhwanderungen › Gemeinsamer Bau eines Iglus › Geleitete Yogaeinheiten zur Entspannung, Gesprächsrunden › Zeit für Winterspaziergänge auf dem Plateau von Melchsee Frutt › Zeit zum Entspannen, Abschalten und Kräfte tanken |
| Zielpublikum | <p>Krebsbetroffene, die in der körperlichen Bewegung und in der Natur ihren Ausgleich zum Alltag und zur Krankheit suchen. Genug Ausdauer, um 2 Stunden mit Schneeschuhen zu wandern, sollte vorhanden sein. Eine Einteilung in 2 unterschiedliche Leistungsgruppen ist möglich.</p> |
| Organisation | Krebsliga Schweiz |
| Leitung | <p>Beate Schneider-Mörsch, Dipl. Sportlehrerin und Leiterin Onkologische Rehabilitation der Krebsliga Schweiz</p> <p>Gilberte Albert, Dipl. Yogalehrerin und Assistentin des Bereichs «Vorsorge, Betreuung, Nachsorge» der Krebsliga Schweiz</p> <p>Einheimischer Bergführer zur Begleitung der beiden Schneeschuh-touren und Anleitung beim Iglubau</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| Ort | Melchsee Frutt, Hotel Frutt Lodge & Spa |
| Datum | 29. Februar– 4. März 2016 |
| Zeit | <p>Beginn: Montag, 15 Uhr</p> <p>Abschluss: Freitag, 12 Uhr</p> |
| Kosten | <p>Fr. 800.– inkl. Unterkunft im Hotel Frutt Lodge & Spa (HP, Benutzung der Wellness-Anlage im Preis inbegriffen) sowie Benutzung der Bergbahn zur An-/ Abreise und Materialausleihe (Schneeschuhe und Wanderstöcke). Die Kosten für die Seminarleitung und den Bergführer übernimmt die Krebsliga.</p> |
| Teilnehmerzahl | 6–12 Personen |
| Anmeldung/ Information | <p>Krebsliga Schweiz</p> <p>Effingerstrasse 40</p> <p>Postfach, 3001 Bern</p> <p>Tel. 031 389 91 29</p> <p>seminare@krebssliga.ch</p> |
| Anmeldeschluss | 28. Januar 2016 |