



Menschen mit Krebs erfahren heute in erster Linie einen «äusseren Behandlungsplan». Die sanfte Methode des «Focusing» hilft, ein «stimmiges, inneres Vorgehen» zur Rehabilitation zu entwickeln und stellt das eigene Körperwissen in den Mittelpunkt. Ziel dieses Seminars ist es, Ihnen und Ihren Angehörigen den dafür notwendigen Freiraum zu schaffen.

- Inhalte**
- › Einführung in die Methode des «Focusing»
 - › Selbststeuerung mit Einbezug des Körperwissens
 - › Inneren Standort bestimmen. Suchen und Finden von stimmigen nächsten Schritten und Entscheidungen
 - › Thematische Gruppengespräche und Austausch
 - › Achtsamkeits-Meditation und Körperübungen
 - › Spaziergänge, Wanderungen, Ruhe in der Natur

Zielpublikum Krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen
(Kursprache: Deutsch)

Organisation Krebsliga Zug

Leitung Eveline Moor
MAS Prävention & Gesundheitsförderung FHZ/HSA
Personzentrierte Prozessbegleiterin SGfK
Focusing Koordinatorin Internationales Focusing Institut N.Y.

Ort Casa Civetta, 6670 Avegno

Datum 24.–28. Februar 2016

Zeit Beginn: Mittwoch, 18 Uhr
Abschluss: Sonntag, ca. 14 Uhr

Kosten Fr. 520.– Unterkunft im Einzelzimmer (inkl. Verpflegung). Die Teilnehmenden beteiligen sich am häuslichen Zusammenleben. Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga.

Teilnehmerzahl 8–12 Personen

**Anmeldung/
Information** Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch

Anmeldeschluss 5. Februar 2016