

**Beratungsstelle Luzern**  
(Stadt und Land)  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Telefon 041 210 25 50

**Beratungsstelle Lachen**  
(Ausserschwyz)  
c/o Spital Lachen/Altbau  
Oberdorfstrasse 41  
8853 Lachen  
Telefon 055 442 89 70

**Beratungsstelle Schwyz**  
(Innerschwyz)  
c/o Spital Schwyz  
Waldeggstrasse 10  
6430 Schwyz  
Telefon 041 818 43 22

**Beratungsstelle Stans**  
(Nidwalden/Obwalden/Uri)  
Ennetmooserstrasse 23  
6370 Stans  
Telefon 041 611 13 88

**Beratungsstelle Zug**  
(Stadt und Land)  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Telefon 041 720 20 45



**krebsliga zentralschweiz**

# Auszeit – ein Wochenende nur für mich

Seminar für Krebsbetroffene

Seminar vom  
22. bis 24. November  
2024

Beachten Sie den  
Anmeldeschluss

01.2024

## **Krebsliga Zentralschweiz**

Geschäftsstelle  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info



Spendenkonto:  
IBAN CH61 0900 0000 6001 3232 5

Online spenden



# Raus aus dem Krankheitsalltag, hinein in die Ruhe

**Das Seminar «Auszeit – ein Wochenende nur für mich» lädt Sie dazu ein, eine Pause vom Alltag zu machen. Im Kloster Kappel können Sie sich zwei Tage mit Ihren relevanten Themen beschäftigen, Stärkung erfahren und sich mit anderen Menschen austauschen. Dabei kommen auch Entspannung und Freude nicht zu kurz.**

Mit der Diagnose Krebs sind verwirrende, bislang oft unbekannte Gefühle verbunden. Als Betroffene oder Betroffener stehen Sie der Erkrankung vielleicht zunächst ratlos gegenüber. Wie sollen Sie sich verhalten, wie gehen Sie mit Ihren Ängsten um, wie sprechen Sie in Ihrem Umfeld über die Erkrankung? Und schliesslich: Was können Sie selbst für sich tun, wie können Sie Ihre Kräfte aktivieren, um Ihre Lebensqualität zu steigern?

Das Wochenendseminar ermöglicht Ihnen den Austausch mit Gleichbetroffenen zu Themen wie Angstbewältigung, Lebensqualität und Krebs, Lebensziele und Visionen in einer erholsamen Umgebung, weg vom Alltag und fort von zu Hause. Durch die Reflexion der Erkrankung und die Stärkung Ihrer Ressourcen erhalten Sie Impulse für den Umgang mit Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die aktuell erkrankt sind oder bei denen die Erkrankung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

## Leitung

Geleitet und moderiert wird das Seminar von Carmen Schürer, Dipl. Psychologin und Psychoonkologin, und Silvia Nörenberg, Dipl. Psychologin, Fachpsychologin für Psychotherapie, Psychoonkologin WPO.

# Eine Auszeit im Spätherbst

## Daten

Das Seminar findet vom 22. bis 24. November 2024 statt. Es beginnt am Freitag um 10.00 Uhr und endet am Sonntag um 12.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2024

Aktuelle Informationen zur Durchführung des Seminars oder allfälligen Restriktionen (z.B. Pandemien) werden auf [www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info) publiziert.

## Anzahl Teilnehmende

mind. 7, max. 12 Personen

## Ort

Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus Kappel am Albis

## Kosten

CHF 380.– inkl. Unterkunft und Verpflegung  
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.

> Mitglieder der Krebsliga Zentralschweiz erhalten 20% Ermässigung.

## Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung per Formular auf der Webseite <https://zentralschweiz.krebsliga.ch/kurse-seminare>, per Telefon oder Mail.

Telefon: 041 210 25 50

Mail: [info@krebsliga.info](mailto:info@krebsliga.info)



Wir behandeln Ihre Daten vertraulich. Erfahren Sie mehr in unserer Datenschutzerklärung: [www.krebsliga.ch/datenschutz](http://www.krebsliga.ch/datenschutz)

Dieses Angebot wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder die Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.