



Medieninformation

Kontakt	Tina Weilenmann, Fachverantwortliche für Kommunikation, Fundraising & Projekte tina.weilenmann@krebsliga.info 041 210 26 50 Erreichbar Dienstag bis Freitag
Datum	Luzern, 04.04.2023

Neues Kursangebot für Krebsbetroffene: Übergang in den Alltag

Der neue Kurs «Hin zum Alltag ... Wie gestalte ich diesen Übergang achtsam?» lädt Krebsbetroffene, die sich dem Ende der Behandlungszeit nähern oder die Therapie abgeschlossen haben ein, innezuhalten und sich sorgfältig mit der Übergangsphase von der Therapie in den Alltag auseinanderzusetzen. Sie erhalten Impulse und Hilfsmittel, um diese wichtige Phase aktiv nach ihren Bedürfnissen und Ressourcen zu gestalten.

Durch die Krebsdiagnose und die Therapie durchleben Betroffene eine anspruchsvolle Lebensphase, die sie vor verschiedensten Herausforderungen stellen. Gegen Ende der Therapie stellt sich vielleicht die Frage, wie wieder ein sogenannter normaler Alltag gelebt werden kann. Wie soll dieser aussehen? Und wie lässt sich ein achtsamer, bewusster Übergang gestalten?

Solche Fragestellungen werden an den drei Kursabenden im Mai fokussiert angegangen. Die Betroffenen werden mit ihren Themen abgeholt und können ihre Fragen direkt einbringen. Gleichzeitig bekommen sie Inputs und Impulse der Kursleiterin, die dabei auch aus eigener Erfahrung schöpfen kann. Sie lernen Tools kennen, die ihre Ressourcen stärken und ihnen dabei helfen, auf herausfordernde Situationen regulierend und selbstwirksam Einfluss zu nehmen. Die Gruppe lädt zudem zum gegenseitigen Austausch zwischen den Betroffenen ein.

Die drei Kursabende finden statt am: 02. Mai / 16. Mai / 30. Mai 2023, von 18.00 bis 20.30 Uhr, an der Murbacherstrasse 35 in Luzern. Anmeldeschluss: 20. April 2023.

Geleitet wird der Kurs von Franziska Renner, Coach IBP (Integrative Body Psychotherapy) und Erwachsenenbildnerin sowie Fachfrau für Krankenpflege.

Weitere Informationen unter: <https://zentralschweiz.krebsliga.ch/kurse-seminare>

Weitere Kurse und Seminare:

- **NEU «Rudern auf dem Ägerisee»:** Schnupperkurse für Krebsbetroffene ab 18 Jahren. Auf dem See zu Ruhe und Kraft kommen – Termine im Mai, Juni und September
- **Lebenslust & Weiblichkeit:** Ein Seminar für krebserfahrene Frauen, die eingeladen werden neue Impulse zu finden, um ihren Lebensweg bewusst und voller Lebenslust weiterzugehen – Start im Juni
- **«Auszeit – ein Wochenende nur für mich»:** Ein Seminar für krebserfahrene Frauen und Männer, das einlädt, Pause vom Alltag im Kloster Kappel zu machen – Start im Oktober

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/Uri)
c/o Spital Schwyz
Waldeggstrasse 10
6430 Schwyz
Telefon 041 818 43 22

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

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



- «Achtsamkeit erleben»: Ein Kurs für krebsbetroffene Menschen und Ihre Nahestehenden, der es ermöglicht anhand von Körperübungen, Meditationen und kurzen theoretischen Inputs die Praxis der Achtsamkeit für den Alltag kennenzulernen – Termin im November

Die Krebsliga Zentralschweiz engagiert sich seit über 65 Jahren als gemeinnütziger Verein. Als Anlaufstelle für alle Themen rund um Krebs ist sie in der Region für Menschen mit und nach Krebs und deren Umfeld da. Der Verein setzt sich zudem für die Krebsprävention und Früherkennung, die Wissensvermittlung sowie die Forschungsförderung ein. Die Krebsliga Zentralschweiz bietet ihre Dienste mit Beratungsstellen in Luzern, Stans (Nid-/Obwalden), Schwyz (Innerschwyz/Uri), Lachen (Ausserschwyz) und Zug an. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert. Weitere Informationen: www.krebsliga.info