



krebsliga zentralschweiz

# Den Übergang in den Alltag achtsam gestalten

Ein Kursangebot für Krebsbetroffene in/nach Therapie

4 Kursabende:  
15. & 29. Oktober und  
12. & 26. November 2024

Beachten Sie den  
Anmeldeschluss



# Den Übergang fokussieren und gestalten

**Der Kurs «Den Übergang in den Alltag achtsam gestalten» lädt Sie an vier Abenden 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 Sie eine anspruchsvolle Lebensphase, die Sie vor verschiedenste Herausforderungen stellt. Gegen Ende der Therapie stellt sich Ihnen vielleicht die Frage, wie Sie wieder einen sogenannten normalen Alltag leben können. Wie soll er aussehen? Und wie lässt sich ein achtsamer, bewusster Übergang gestalten?

Solche Fragestellungen können Sie an den vier Kursabenden im Herbst fokussiert angehen. Sie werden mit Ihren Themen abgeholt und bringen Ihre Fragen ein. 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. In der Gruppe haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Der Kurs richtet sich an Krebsbetroffene, die sich dem Ende der Behandlungszeit nähern oder die Therapie abgeschlossen haben.

## Leitung

Geleitet wird das Seminar von Franziska Renner, Coach IBP (Integrative Body Psychotherapy) und Erwachsenenbildnerin sowie Fachfrau für Krankenpflege

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge üben in Luzern

## Daten

Die vier Kursabende finden im 2 Wochen Rhythmus statt: 15. und 29. Oktober und 12. und 26. November 2024 jeweils von 18.00 bis 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 29. September 2024

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

## Anzahl Teilnehmende

mind. 6, max. 8 Personen

## Ort

Praxisraum Franziska Renner,  
Murbacherstrasse 35, 2. Stock, 6003 Luzern  
(5 Gehminuten vom Bahnhof)

## Kosten

CHF 240.– für alle vier Abende

> 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)

**Beratungsstelle Luzern**

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

**Beratungsstelle Stans**

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

**Beratungsstelle Lachen**

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

**Beratungsstelle Zug**

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

**Beratungsstelle Schwyz**

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

05.2024

**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**