

# Entspannungswochenende in Zeiten der Trauer

Kappel am Albis ZH, 13.–15. August 2021



Wir laden Sie ein, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen, abseits von Hektik und Alltag. Dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit, sich bewusst den Raum und die Zeit zu nehmen, um die Trauer um den geliebten Menschen und die Erinnerung zuzulassen und für sich selbst da zu sein.

Nutzen Sie die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Menschen, die Ähnliches durchleben. Erhalten Sie neue Impulse für die Bewältigung der eigenen Trauer und entdecken Sie neue Perspektiven auf das Leben. Das Seminar wird von Fachpersonen begleitet.

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Vorträge im Umgang mit Trauer</li><li>› Austausch im Einzelgespräch und in Gruppen</li><li>› Achtsamkeits- und Ressourcenübungen</li><li>› Begleitete Wanderung oder Spaziergänge</li><li>› Zeit für individuelle Aktivitäten zum Entspannen, Abschalten und Kräfte tanken</li></ul>
<b>Zielpublikum</b>	Das Seminar richtet sich an Erwachsene, die den Verlust eines geliebten, an Krebs verstorbenen Menschen betrauern.
<b>Organisation</b>	Krebsliga Bern und Krebsliga Zentralschweiz
<b>Leitung</b>	Ruth Aufdermauer, Sozialberaterin und dipl. Familientrauerbegleiterin, Krebsliga Zentralschweiz Simone Buchmüller, Sozialarbeiterin BSc, Psychoonkologische Beraterin SGPO, Trauerbegleiterin, Krebsliga Bern Danielle Pfammatter, RN, MAS Palliative Care, Supervisorin, Paraplegiker-Zentrum Nottwil

<b>Ort</b>	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Telefon 044 764 88 10
<b>Datum</b>	13. August bis 15. August 2021
<b>Zeit</b>	Beginn: Freitag 15.00 Uhr Ende: Sonntag 14.00 Uhr (nach dem Mittagessen)
<b>Kosten</b>	Mitglieder CHF 380.00; Nicht-Mitglieder CHF 450.00 pro Person für zwei Übernachtungen inkl. Vollpension und Teilnahme am Seminar.
<b>Teilnehmerzahl</b>	7 bis max. 12 Personen
<b>Anmeldung/ Information</b>	Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern Telefon 031 313 24 24, <a href="mailto:info@krebsligabern.ch">info@krebsligabern.ch</a> , <a href="http://bern.krebsliga.ch">bern.krebsliga.ch</a>  Krebsliga Zentralschweiz, 041 210 25 50 <a href="mailto:info@krebsliga.info">info@krebsliga.info</a> , <a href="http://www.krebsligazentralschweiz.ch">www.krebsligazentralschweiz.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	4. Juli 2021

Dieser Kurs 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 jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.