



Die Krebsliga Thurgau bietet neue Kurse an.

z.V.g

Neue Kurse

## Wohlbefinden und Lebensfreude

**Die Thurgauische Krebsliga startet im August 2021 gleich mit zwei bedarfsgerechten Kursangeboten für Krebsbetroffene.**

Krebs wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Im Yoga-Kurs werden mit sanften, vom Atem geführten Bewegungen Flexibilität und Vitalität gefördert – dabei werden alle Übungen den individuellen Einschränkungen angepasst. Kreislaufanregende Bewegungsreihen beeinflussen die Lebensenergie positiv; Atem- bzw. Entspannungsübungen und stille Reflexion führen zu Wohlbefinden und Lebensfreude, trotz aller äusseren Widrigkeiten. Mit der Wiederherstellung der inneren Harmonie lassen sich auch die Anforderungen des Alltags besser bewältigen. Elke Frei führt vom 19. August bis 23. September 2021 jeweils donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr in Weinfelden durch den Kurs.

Das klassische MBSR Programm (Mindful Based Stress Reduction)

wird als 8 Wochen-Training angeboten. Die Kursleiterin Britta Fleischmann ist MBSR – Lehrerin/Psychoonkologin und gestaltet den Kurs rund um die Themen Körperwahrnehmung, Bodyscan, Meditation, Erfahrungsaustausch in der Gruppe sowie Anleitungen für Übungen zu Hause und im Alltag. Ergänzt wird das Kursprogramm mit kleinen Vorträgen zu körperlichen und psychischen Hintergründen von Stressreaktionen. Die Treffen finden vom 18. August bis 27. Oktober jeweils mittwochs von 18 bis 20.30 Uhr in Weinfelden statt (Herbstferien 27. September bis 18. Oktober). Am Samstag, 18. September 2021, wird zusätzlich ein «Achtsamkeitstag» von 11 bis 17 Uhr durchgeführt. Weitere Details sowie das Anmeldeformular finden Sie unter [www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

pd

**Thurgauische Krebsliga**  
**Bahnhofstrasse 5**  
**8570 Weinfelden**  
**Tel. 071 626 70 00**  
**info@tgkl.ch**