



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Sandra Casutt, Krebsliga Graubünden, sandra.casutt@krebsliga-gr.ch, 081 300 50 91
Christoph Kurze, Geschäftsführer Krebsliga Graubünden, christoph.kurze@krebsliga-gr.ch, 081 300 50 99

Datum Chur, 11. April 2022

Wandern und entspannen mit der Krebsliga Graubünden

Die Krebsliga Graubünden startet am 3. Mai 2022 erstmals mit einem Wanderangebot für Krebsbetroffene und Angehörige. Zudem bietet sie seit einigen Monaten wöchentlich die Online-Entspannung an. Bewegung in der Natur und Online-Entspannung – zwei Angebote, die sich perfekt ergänzen.

Kraft tanken in der Natur; Wanderangebot für Körper und Geist

Ab dem 3. Mai 2022 bietet die Krebsliga Graubünden in Kooperation mit dem Verein Wanderwege Graubünden zweimal im Monat (Dienstagvormittag) einfache, gemütliche Wanderungen für Krebsbetroffene und Nahestehende an. Die reine Marschzeit beläuft sich auf 1,5 bis max. 3 Std. mit geringer Höhendifferenz von max. 300 Höhenmetern. Die Wanderungen sind kurz, das Tempo ist gemächlich und es gibt genug Zeit für Pausen, weshalb sie auch für Personen in Rekonvaleszenz geeignet sind. Es wird aber auf jeden Fall eine Rücksprache mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin empfohlen.

Eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, Stress abbauen, die Lebensqualität verbessern, die Natur erleben, sich austauschen, Spass haben, die Lebensfreude steigern, das Selbstvertrauen stärken, Wissenswertes über die Natur und Kultur erfahren, neue Bekanntschaften schliessen, Nebenwirkungen der Krebs-Therapie verringern, sich etwas Gutes tun, das Wohlbefinden verbessern, den Fokus auf etwas Erfreuliches richten, sich selbst etwas zutrauen während oder nach einer Krebserkrankung, Inputs und Ideen für selbständige Wanderungen sammeln; das alles können Gründe für die Teilnahme an einer solchen Wanderung sein.

Die erste Wanderung vom 3. Mai führt durch die imposante Rheinschlucht von Versam nach Valendas, während am 17. Mai von Malans in das Naturschutzgebiet «Siechenstuden» gewandert wird. Eine Anmeldung ist erforderlich und jeweils bis 16 Uhr am Vortag möglich.

Entspannt in den Tag mit der Krebsliga Graubünden

Jeweils am Mittwoch, von 09.00 bis 09.30 Uhr, leitet eine Beraterin der Krebsliga Graubünden während 30 Minuten eine Online-Entspannungsübung an. Sie beinhaltet zum Einstieg einige einfache und sehr effektive Bewegungsübungen, die sitzend auf einem Stuhl gemacht werden können, danach folgt eine Atemübung und zum Schluss eine kurze geführte Meditation. Es braucht überhaupt keine Vorkenntnisse oder bereits Übung. Jede/r kann mitmachen.

Diese kurze Einheit hat zum Ziel, dass Krebsbetroffene und ihre Angehörigen sich entspannter und leichter fühlen und positiv für den Tag eingestimmt sind. Längerfristig, das heisst, bei regelmässigem Üben, kann es sogar das Körpergefühl positiv beeinflussen, die Konzentration verbessern sowie die emotionale Balance fördern.

Weitere Informationen über die Angebote sowie die Anmeldemöglichkeiten finden sich auf der Webseite www.krebsliga-gr.ch

Anhang:

Flyer „Kraft tanken in der Natur“

Flyer „Entspannt in den Tag mit der Krebsliga Graubünden“

Bild



Kraft tanken in der Natur, zum Beispiel bei einer geführten Wanderung durch die Ruinaulta

Quellenangabe Bild: fraubünden Naturfotografie, Versam

Links:

Wanderangebot

<https://graubuenden.krebsliga.ch/dienstleistungsangebot/kraft-tanken-in-der-natur>

<https://www.wanderwege-graubuenden.ch/de/wandern/gefuehrte-wanderungen/wanderangebot-der-krebsliga-graubuenden>

Online-Entspannungsangebot

<https://graubuenden.krebsliga.ch/dienstleistungsangebot/entspannungsuebungen-bei-krebs/entspannt-in-den-tag-mit-der-krebsliga-graubuenden>