



Entspannt in den Tag mit der Krebsliga Graubünden

Unser online Angebot für Dich

gemeinsam Entspannung im Körper und Ruhe im Geist üben

Mittwoch 09:00 - 09:30 Uhr

Anmeldung & Information:

www.krebsliga-gr.ch

Tel. 081 300 50 93





Als Ergänzung zu unserem Beratungsangebot, bieten wir jede Woche eine Entspannungsübung an. Es braucht keine Vorkenntnisse. Probiere es einfach aus und spüre die Wirkung.

Ablauf:

- einfache Bewegungen
- Atemübung
- geführte Meditation

Was mit regelmässigem Üben möglich ist:

**Belastende
Gefühle und
Gedanken
unterbrechen.**

**Sich
entspannter
und leichter
fühlen.**

**Unruhe oder
Trägheit
überwinden.**



**Die eigene
Stimmung aktiv
beeinflussen.**

**Entspannungs-
zustand
verinnerlichen
und Stress
bewältigen.**

Wir begleiten Dich gerne auf Deinem Weg!