



krebsliga graubünden
lia grischuna cunter il cancer
lega grigionese contro il cancro

Kraft tanken in der Natur

Wanderangebot für Körper und Geist



IN KOOPERATION MIT



Wanderwege
Graubünden

Was

Einfache, kurze, gemütliche Wanderungen, bei welchen das Naturerlebnis im Vordergrund steht. Zudem vermitteln ausgebildete Wanderleitende spannendes Wissen über Flora, Fauna, Natur, Kultur oder auch spezielle Orte.

Warum

Die Bewegung in der freien Natur hilft Stress abzubauen und kann die Nebenwirkungen der Krebs-Therapie sowie Erschöpfungszustände (z.B. Fatigue-Syndrom) verringern. Zudem werden der krankheitsbedingte Kraftverlust ausgeglichen und die gesunden Anteile des Körpers gestärkt. Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert und die Lebensqualität kann spürbar verbessert werden. Die Möglichkeit des Austausches in ungezwungener Atmosphäre sowie das Gefühl etwas Gutes für sich und seinen Körper zu tun, wirken auch wohltuend auf das Gemüt.

Wann

ca. alle drei Wochen am
Dienstagnachmittag

Wer

Krebsbetroffene und Nahestehende sowie Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die eine kleine Auszeit möchten und gerne gemütlich unterwegs sind.

Wo

Churer Rheintal, Bündner Herrschaft, Prättigau, Surselva, Safiental, Domleschg, Lenzerheide

Wieviel

Fr. 10.00 pro Wanderung/Person

Weiteres

Auf unserer Webseite sind das Tourenprogramm mit Karten, Angaben zu Kilometern und Höhenmetern sowie weitere Informationen zu den einzelnen Wanderungen und zur Anmeldung zu finden:

www.krebsliga-gr.ch

→ Dienstleistungsangebot

→ Kraft tanken in der Natur



☎ 081 300 50 91

@ info@krebsliga-gr.ch

