



# Ich tu's für mich!

Die virtuelle Workshop-Serie  
für Krebsbetroffene

Was kann ich tun, um Stress, Angst und körperliche Beschwerden zu reduzieren und mein Wohlbefinden zu steigern?

Die **kostenlosen** Workshops von «Ich tu's für mich!» widmen sich dieser Frage und geben wertvolle Tipps für mehr Selbstfürsorge, Bewegung und Achtsamkeit im Alltag. Jeder Kurs ist darauf ausgelegt, Ihnen praktische Werkzeuge zur Stressbewältigung und zur Stärkung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens an die Hand zu geben.

Unser Angebot richtet sich an alle Menschen, die von Krebs betroffen sind. Gemeinsam stärken wir Ihre Lebensqualität und unterstützen Sie auf Ihrem Weg.

Monatlich finden Workshops zu verschiedensten Themen statt – kostenlos und ganz unkompliziert online.



Alle Informationen finden Sie unter  
[www.ichtusfuermich.ch](http://www.ichtusfuermich.ch)

Zur Anmeldung und dem aktuellen Programm gelangen Sie via  
[www.ichtusfuermich.ch/workshops](http://www.ichtusfuermich.ch/workshops)

«Ich tu's für mich!» in Zusammenarbeit mit:



Kantonsspital  
Baselland

frederik torhorst  
achtsamkeit  
mbsr & mbct



Finanziell ermöglicht durch:

