



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 oder Kräuterexkursionen, bei welchen das Naturerlebnis im Vordergrund steht. Ausgebildete Wanderleiter\*innen vermitteln 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.

## 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 die Termine, das Tourenprogramm sowie weitere Informationen zu den einzelnen Wanderungen und zur Anmeldung zu finden:

[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

→ Dienstleistungsangebot

→ Kraft tanken in der Natur



☎ 081 300 50 91

@ info@krebsliga-gr.ch

