

## Leichte Bewegung bei Onkologischen Erkrankungen

### Was Hippokrates bereits wusste

**“Körperliche Aktivität kann viele positive Auswirkungen auf Therapien und deren Nebenwirkungen sowie auch auf depressive Symptome haben.”**

#### ANGEBOT

- 1 Stunde leichte Bewegung in der Natur
- Wöchentliche Durchführung
- Treffpunkt/Start Donnerstag 21. August 9.30 Uhr in Schaan/Zugbahnhof
- Anmeldung über **WhatsApp +423 7922988** jeweils bis Mittwochabend

**Wir bewegen uns gemeinsam im geschützten Rahmen.**

**„Als naturverbundene und erfahrene Begleiterin weiß ich: Bewegung in der Natur kann wahre Wunder wirken – für Körper, Geist und Seele. Gerade in herausfordernden Zeiten ist es besonders wichtig, sich selbst etwas Gutes zu tun und neue Kraft zu schöpfen. Gemeinsam entdecken wir die heilende Kraft der Natur und stärken unser Wohlbefinden auf sanfte und achtsame Weise. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu mehr Balance, Energie und innerer Ruhe gehen!“**

**Das Angebot richtet sich an onkologisch erkrankte Personen. Als ausgebildete Wanderführerin VAVÖ begleite ich Sie bei moderater Bewegung, die an die Gruppe angepasst wird. Gemeinsam bewegen wir uns in einem geschützten Rahmen.**

**Für die Bewegungsrunde bringen Sie bitte CHF 10.00 in bar mit. Das Angebot wird von der Krebshilfe Liechtenstein unterstützt.**

**Gerne stehe ich Ihnen für weitere Informationen oder offene Fragen zur Verfügung:  
Margarethe Hoch, Tel. +423 7922988 oder hochaktiv@gmail.com**

