



Kursbeginn:

Basiskurs

22. April 2026

—
Aufbaukurs

28. April 2026

Kurs

Wege zur Gesundheit

für Menschen mit einer Krebserkrankung

Kurs Wege zur Gesundheit

Das Leben mit einer Krebserkrankung stellt die Betroffenen vor eine grosse Herausforderung und vor zentrale Lebensfragen. Fragen nach dem Sinn, nach der eigenen Biografie, nach Spiritualität und Heilung. Eine Krebsdiagnose kann mit Angst, Schuld und Scham verbunden sein und existenzielle Lebenskrisen auslösen, die mit körperlicher und seelischer Erstarrung einhergehen können. Sie berührt nicht nur das Schicksal der Betroffenen, sondern auch das der nahen Angehörigen.

Wir wollen Perspektiven bieten, wie man mit einer schweren Diagnose umgehen und mit der Erkrankung innere und äussere Wege zur Gesundheit gehen kann. Hierfür nutzen wir die Kraft der Gemeinschaft, um uns in gemeinsamer Aktivität und im Gespräch den wesentlichen Fragen zu nähern, die eine Krebsdiagnose und ihre Behandlung mit sich bringen.

Heilsame Bewegung, Klangerfahrung, Begegnung, Gespräche sowie gemeinsame Erlebnisse in der Natur können Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit fördern.

Hierfür bieten wir Ihnen zwei Kursvarianten an:

- **8-wöchiger Basiskurs:** Bewegungstherapie sowie Vorträge, Gespräche und gemeinsamen Übungen
- **8-wöchiger Aufbaukurs:** Sprachtherapie sowie Vorträge, Gespräche und gemeinsamen Übungen

Anmeldung und Information

Für Patient:innen der Onkologie der Klinik Arlesheim wird über die Krankenkasse bzw. Zusatzversicherung abgerechnet. Für die genauen Modalitäten wenden Sie sich bitte vorab an die/den Sie betreuenden Ärztin/Arzt.

Voraussetzung für die Teilnahme: Selbstständige körperliche Mobilität

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt – wir bitten um rechtzeitige Anmeldung unter:

wegezugesundheit@klinik-arlesheim.ch

Basiskurs – Wege zur Gesundheit

In diesem Kurs möchten wir uns den Fragen nähern, was wesentliche gesunde Elemente des Lebens sind. Was sind spezifische gesundende Kräfte bei einer Krebserkrankung?

Es wird Vorträge über Ernährung, Meditation und Wärme sowie die Misteltherapie geben. Darauf abgestimmt werden die damit verbundenen Fragen in der Gruppe im begleiteten Gespräch bewegt.

Darüber hinaus bieten wir eine musikalisch begleitete Eurythmie-therapie an, die physisch und seelisch in Bewegung bringt und die Harmoniekräfte in Gemeinschaft stärkt.

8-wöchiger Kurs mit Bewegungstherapie sowie Vorträgen, Gesprächen und gemeinsamen Übungen

- **Kursbeginn:** 22. April 2026
- **Jeweils mittwochs, 16-18 Uhr** im Therapiehaus der Klinik Arlesheim
- **Treffpunkt vor Kursbeginn:** Foyer der Klinik Arlesheim

Wir freuen uns auf Sie!

Nicole Ljubic, Heileurythmie
Christine Neukom, Klavier
Cäcilia Weiligmann, Biografiearbeit
Angela McCutcheon, Ärztin
Bettina Böhringer, Ärztin
Alexandra Travinskaia Ärztin
Marina Mantovani, Organisation

Programm – Basiskurs

Datum	16-17 Uhr	17-18 Uhr
22.04.2026	Was sind gesunde und gesundende Kräfte?	Heileurythmie
29.04.2026	Heileurythmie	Was stärkt mich? Übung und Gespräch
06.05.2026	Heileurythmie	Gesunde Ernährung
13.05.2026	Heileurythmie	Was nährt mich? Übung und Gespräch
20.05.2026	Die Mistel	Gemeinsamer Mistelspaziergang
27.05.2026	Heileurythmie	Wärme
03.06.2026	Heileurythmie	Was wärmt mich? Übung und Gespräch
10.06.2026	Heileurythmie	Gemeinsamer Abschluss

Aufbaukurs – Wege zur Gesundheit

Dieser Kurs behandelt konkrete und für eine Krebserkrankung wichtige Themen wie Angst, Trauer und Erschöpfung. Diese werden sowohl in Vorträgen als auch in begleiteten Gesprächen in der Gruppe bewegt.

Therapeutisch wird dieser Kurs ergänzt durch die künstlerische Sprachtherapie. Sie gibt uns die Möglichkeit, mit dem Klang unserer Stimme in uns hineinzuhorchen und hineinzuspüren – auf dem Klang unserer Stimme uns und die Welt neu zu erfahren.

8-wöchiger Kurs mit Sprachtherapie sowie Vorträgen, Gesprächen und gemeinsamen Übungen

- **Kursbeginn:** 28. April 2026
- **Jeweils dienstags, 16-18 Uhr** im Therapiehaus der Klinik Arlesheim
- **Treffpunkt vor Kursbeginn:** Foyer der Klinik Arlesheim

Wir freuen uns auf Sie!

Nicole Ljubic, Gespräch
Kirstin Kaiser, Sprachtherapie
Markus Schlemmer, Arzt
Angela McCutcheon, Ärztin
Sibylle Creutz von Essen, Ärztin
Theresia Knittel, Ärztin
Marina Mantovani, Organisation

Programm – Aufbaukurs

Datum	16-17 Uhr	17-18 Uhr
28.04.2026	Angst – Wege aus der Lähmung in die Freiheit	Sprachtherapie
05.05.2026	Sprachtherapie	Gespräch zum Thema Angst
12.05.2026	Sprachtherapie	Trauer – Wege aus dem Dunkel ins Licht
19.05.2026 Findet im Saal Pfeffingerhof statt	Sprachtherapie	Gespräch zum Thema Trauer
26.05.2026	Sprachtherapie	Naturbetrachtung
02.06.2026	Sprachtherapie	Erschöpfung – Wege aus der Leere in die Fülle
09.06.2026	Sprachtherapie	Gespräch zum Thema Erschöpfung
16.06.2026	Sprachtherapie	Gemeinsamer Abschluss

Ambulante Onkologie

Klinik Arlesheim AG

Pfeffingerweg 1

CH-4144 Arlesheim

Tel. +41 (0)61 705 72 75

wegezugesundheit@klinik-arlesheim.ch

www.klinik-arlesheim.ch



AnthroMed®
KLINIKNETZWERK

