



SCHLAF UND ENERGIE: SELBSTFÜRSORGE BEI KREBS – VORSTELLUNG EINES ONLINE-KURSES ZUR FÖRDERUNG DER EIGENEN FÜRSORGE, MIT DR. JÜRGEN BARTH

Donnerstag, 15. Mai 2025, im Bärgefü-Träff in Visp

18.30 Uhr

Themenanlass: Schlaf und Energie: Selbstfürsorge bei Krebs – Vorstellung eines Online-Kurses zur Förderung der eignen Fürsorge, mit Dr. Jürgen Barth

Anschliessend

Gemütlicher Austausch während eines kleinen Apéros mit Kreationen der Zuckerpuppa Naters.

«Schlafprobleme oder Fatigue gehören zu deinem Alltag mit Krebs?»

Um aktiv zur Verbesserung deiner Situation beizutragen und die Nebenwirkungen der Krebsbehandlung zu lindern, bieten sich Techniken der Selbstfürsorge an. Im 'ICanSelfCare-Online-Kurs' hast du die Möglichkeit, Akupressur sowie Achtsamkeitstraining für Schlafprobleme oder Fatigue im Rahmen einer klinischen Studie zu erlernen.

Dr. Jürgen Barth stellt uns den Kurs vor und beantwortet deine Fragen dazu.

Wir freuen uns auf deine *Teilnahme Online* oder vor Ort im Bärgefü-Träff!

BÄRGÜF▲Träff

