

Koch-Workshop für Krebskranke & Angehörige

WANN: Freitag 21.06.2024

13.00 - 19.00 Uhr

WO:

AOK Gesundheitszentrum

Klinikstr. 3

78052 Villingen-Schwenningen

Workshop ist kostenfrei
und wird von der AOK
Schwarzwald-Baar-Heuberg
gesponsert und
veranstaltet

Unterstützt
von




Uneh mich und

Koch-Workshop für an Krebs Erkrankte und Angehörige

Programm: Vortrag, Kochen, Yoga zum Entspannen & gemeinsames Essen

Vortrag zum Thema Ernährung: **Stärkung des Immunsystem**, Referentin Lydia Fries-Spöcker

Abwechselnde Gruppenaktivitäten:

Kochwerkstatt, gemeinsames Vor- und Zubereiten von Bowls (ca. 90min.)

Yoga, im Bewegungsraum, ca. 90 Minuten, Leitung: Ingrid Kirchmaier, Yogalehrerin.

Sie können allein oder zu zweit mit Partner:in, Freund:in oder Bekannten teilnehmen.

Auf mögliche **körperliche Einschränkungen** wie Erschöpfung wird dabei natürlich **besonders Rücksicht** genommen. Im Vordergrund steht der **Spaß beim Kochen und beim Yoga**.

Zum Yoga bitte ein großes Handtuch, eine Decke, einen Pulli und Socken mitbringen.

Teilnahme ist kostenlos dank großzügiger Unterstützung der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg.

Bitte um verbindliche Anmeldung an:

E-Mail: krebsberatungsstelle@irasbk.de oder

Krebsberatungsstelle Schwarzwald-Baar-Heuberg

Herdstrasse 4, 78050 Villingen-Schwenningen

Tel.: 07721-913-7187

