



Sommer, Sonne, Leichtigkeit

**Die CURA-Sommerwoche
vom 22. bis 26. Juni 2020**

Programmübersicht CURA-Sommerwoche

Montag, 22. Juni	Dienstag, 23. Juni	Mittwoch, 24. Juni	Donnerstag, 25. Juni	Freitag, 26. Juni
10-12 Uhr Malen mit einfachen Impulsen	10-11 Uhr Männer in Bewegung	10-12 Uhr Psychisches Wohlbefinden im Sommer, online-Selbsthilfe Klinik Sonnenhalde	10-11 Uhr Kraft, Ausdauer und Stretching	10-11 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Atmen auch in der Hitze • Achtsamkeit/Spaziergang, Atemtherapie
10.30-11.30 Uhr Resilienz Work-In	11-12 Uhr Achtung fertig Resilienz! Referat	10.30-12 Uhr Hatha Yoga und Meditation	10.45-11.45 Uhr Nordic Walking auf schattigen Wegen	11-12 Uhr Resilienz Work-In
11-13 Uhr Sommersalate* gemeinsam zubereiten	11-13 Uhr Sommerliche Stärkung Zubereiten von Riegeln - mit oder ohne Proteinzusatz Ernährungsberatung Claraspital	11-13 Uhr Mediterrane Antipasti* gemeinsam zubereiten	11-13 Uhr Sommerliche Frappés Ernährungsberatung Claraspital	11-13 Uhr Ayurvedische-Küche* gemeinsam kochen
14-17 Uhr Tipps und Tricks für einen entspannten Sommer TopPharm und Krebsliga	14-16 Uhr Raum nehmen - Raum lassen - Freiraum Qi Gong und Malen	14-16 Uhr Gemeinschaftsaktion im Kreativraum begleitet durch Kunsttherapeutin	13-17 Uhr Abkühlung zu Hause mit ätherischen Ölen Spitex Basel	14-17 Uhr Kühlende Fruchtgetränke
14-17 Uhr Patientenverfügung GGG-Voluntas	14-17 Uhr Erfrischende Smoothies	14-17 Uhr Sommer, Sonne, Hautkrebs Krebsliga beider Basel	14-16 Uhr Raum nehmen - Raum lassen - Freiraum Qi Gong und Malen	14-15 Uhr Stadt-Klima Vortrag Meteoblue
14-17 Uhr Kühlende Fruchtgetränke	16-17 Uhr Mit Chemotherapie leben	14-17 Uhr Eistee-Varianten	14-17 Uhr Fruchtcocktail	15-16 Uhr Sommerlachen
18.30-19.30 Uhr Qi-Gong im Park des Claraspital		15-16 Uhr Gemeinsam Sommerlieder singen		16.15-17 Uhr willkommen Wochenende mit heissen Rhythmen

* mit Voranmeldung

Besuchen Sie uns

Begegnungszentrum CURA
Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel

Treten Sie mit uns in Kontakt

+41 79 899 80 75

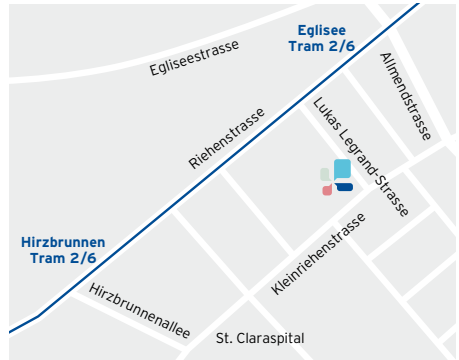
info@begegnungszentrum-cura.ch

und werden Sie Teil unserer
Gemeinschaft:



Das aktuelle Veranstaltungsprogramm finden Sie unter:

www.begegnungszentrum-cura.ch



Sie finden das Begegnungszentrum CURA nahe Eglisee und St. Claraspital, an der Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel, gut erreichbar mit den Tramlinien 2 und 6.

CURA ist initiiert durch das Claraspital und wird von der Klinik Sonnenhalde, dem Palliativzentrum Hildegard und der SPITEX BASEL mitgetragen.