











# Wöchentliches Angebot

Um an den Angeboten teilzunehmen, muss einmalig eine Einverständniserklärung unterzeichnet werden.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 17:00	Momente der Begegnung				
	Fachkundige und individuelle, persönliche oder telefonischen Beratung				
	Freies Malen im Kreativraum nach Einführung in Kreativraum nach Vereinbarung 				
10:15 – 17:00	Resilienz Work-in  10:15–11:15	Yoga und Achtsamkeit  10:00–12:00 <i>Findet bei der Krebsliga Basel statt.</i>	Qi Gong  10:15–11:15 <i>auch via Zoom</i>	Outdoortraining mit Übungen für Koordination und Stabilität 10:15–11:15	Neue Perspektiven  Mit Stift und Pinsel die Natur entdecken 10:15–11:45
		Männer in Bewegung  10:30–11:30	Raumzeit–Auszeit  10:30–11:15	Kreatives Schreiben  10:15–12:00	Atem– & Körpertherapie  11:00–11:45 <i>auch via Zoom</i>
		Gemeinsames Kochen, Essen und Zusammensein  10:30–14:00	Einführung im Kreativraum  11:00–12:00 <i>Jeweils am 1. Mittwoch im Monat Nächstes Mal: 4.12.</i>	Sprechstunde berufliche Wiedereingliederung 11:00–14:00 <i>Auf ärztliche Anmeldung</i>	
			Gemeinsamer Spaziergang in der Natur 14:00–15:15		
	Gestalten mit Kardwolle  14:00–16:30		Lustvolles Malen  14:00–16:00		Café Gemeinsam statt Einsam Lebensfreude, Spiel, Austausch 14:30–16:00
Ab 17:00				Meditationsabend  18:00–19:00	
	Akupunktur \$ Anmeldung via Claraspital	Akupressur \$ Anmeldung via Claraspital	Akupunktur \$ Anmeldung via Claraspital	Akupressur \$ Anmeldung via Claraspital	

-  Individuelle Beratung
-  Momente der Begegnung
-  In Bewegung bleiben  
Kreieren und Erleben
-  Komplementärmedizin
-  Perspektive erfahren
-  Platzreservation empfohlen
-  \$ Kostenpflichtig