Angebote für Körper, Seele und Geist

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt

Ein gesunder Körper stärkt den Geist, ein ruhiger Geist beruhigt die Seele, und eine ausgeglichene Seele schenkt dem Körper Kraft und Energie. Wenn wir lernen, auf alle drei Bereiche bewusst zu achten, können wir innere Balance, Vitalität und Lebensfreude entfalten.

An den **drei Abenden zur Selbstmanagement-Förderung** erhalten Sie von Fachpersonen wertvolle Inputs zu den Themen «Weibliche Balance mit TCM», «Resilienzfaktor Humor» sowie «Gewichtsreduktion mit Rheuma».
Bei den **2x2 Workshops «von der Hüfte bis zum Knie» und «von der Schulter bis zum Ellenbogen»** lernen Sie die Anatomie dieser Körperregionen kennen und erarbeiten sich praktische Übungen zur Schmerzlinderung für Zuhause.

Donnerstag, 29. Januar 2026

Weibliche Balance – Wege der TCM

Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin besteht bei der Frau ein Siebenjahreszyklus von der Pubertät bis zur Menopause, wobei jede Phase einen spezifischen Therapieansatz hat. Neben den klassischen Behandlungsmethoden der TCM können auch gezielte Selbstmassagen sowie eine angepasste Ernährung dazu beitragen, verschiedene Beschwerden zu lindern – etwa PMS-Symptome wie Kopfschmerzen oder Brustspannung, aber auch Beschwerden in den Wechseljahren wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtsveränderungen. Dr. med. Li Tian, TCM-Spezialistin gibt Tipps; durch den Abend führt unsere Physiotherapeutin Claudine Romann.

Mittwoch, 15. April 2026

Resilienzfaktor Humor

Humorberaterin Gabriela Imhof lehrt Ihnen den eigenen Humor (wieder) entdecken, erleben, erlachen – entlang der 7 Säulen der Resilienz. Zur Stärkung des persönlichen Wohlbefindens sowie als Basis für Selbstmanagement und Ressourcenorientierung. Mit Impulsen, praktischen Übungen und lebendigem Austausch. Durch den Abend führt eine unserer Sozialarbeiterinnen Christine Morger oder Daniela Marolf.

Dienstag, 20. Oktober 2026

Gewichtsreduktion mit Rheuma

Lernen Sie in unserer Rheuma-Schulung, wie gezieltes und nachhaltiges Gewichtsmanagement Ihre Gelenke entlasten und Entzündungen positiv beeinflussen kann. Sie erhalten von Ernährungsberaterin Céline Sommer praxisnahe Tipps und individuelle Strategien für mehr Lebensqualität im Alltag mit Rheuma. Moderiert wird der Abend von unserer Ergotherapeutin Lucia Illi.

jeweils 18.00 – 20.30 Uhr

mit Ausnahme vom 15.04.: 18.00 - 20.00 Uhr

Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Kosten	CHF 40.— für Mitglieder / CHF 60.— für Nichtmitglieder, pro Abend. Alle Abende zusammen CHF 110.— / CHF 170.—, inkl. 0.0 % MWST
Anmeldung	bis jeweils 3 Wochen vorher an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Unser Angebot soll allen Menschen offenstehen – auch solchen mit kleinem Portemonnaie. Falls Sie also einen finanziellen Engpass haben, melden Sie sich bei uns. Wir finden sicher eine Lösung.

Mittwoch, 04. und 18. März 2026

Die Sache von der Hüfte bis zum Knie

In diesem zweiteiligen Workshop, angeleitet von Diana Schator (dipl. Physiotherapeutin), befassen Sie sich mit der Anatomie des Hüft- und Kniegelenks. Beim praktischen Üben werden die Funktion, Beweglichkeit und Muskulatur angeschaut. Danach erarbeiten Sie ein Heimprogramm zur Schmerzlinderung und Mobilisation.

Mittwoch, 04. und 18. November 2026

Die Sache von der Schulter bis zum Ellenbogen

In diesem zweiteiligen Workshop, angeleitet von Diana Schator (dipl. Physiotherapeutin), befassen Sie sich mit der Anatomie von der Schulter bis zum Ellenbogen. Beim praktischen Üben werden die Funktion, Beweglichkeit und Muskulatur angeschaut. Danach erarbeiten Sie ein Heimprogramm zur Schmerzlinderung und Mobilisation.

jeweils 13.30 – 15.30 Uhr

TanzRäume, Könizstr. 253, Liebefeld

Leitung	Diana Schator, dipl. Physiotherapeutin und langjährige Kursleiterin RLBO
Kosten	CHF 95.– für Mitglieder / CHF 115.– für Nichtmitglieder, inkl. 0.0 % MWST, für zwei Nachmittage
Anmeldung	bis 11.02. resp. 14.10. an 031 311 00 06 info.be@rheumaliga.ch

Zu den Angeboten

Annulationsbedingungen: Bei Abmeldung ab 10 Tage vor dem Anlass werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt, sofern kein Arztzeugnis vorgelegt wird.

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt