

## Allgemeine Informationen

### Veranstalterin & Anmeldung

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)  
[kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch), Tel 044 487 40 00

### Kursleitung

Rheumaliga Schweiz:  
Martina Roffler, dipl. Physiotherapeutin FH  
Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH

### Weitere Referierende

Frau Suzanne Arnold, Qi Gong- und Taiji-Lehrerin, Zollikofen  
Herr Dr. med. Christoph Boller, Rheumatologe, Unterseen  
Herr Hans Fluri, Leiter der Akademie für Spiel und Kommunikation, Brienz  
Herr Paul Weber, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Leuk Stadt

### Ort

SolbadHotel Sigriswil, Sigriswilstrasse 117, 3655 Sigriswil, Tel 033 252 25 00

### Anreise & Parkplätze

Das SolbadHotel Sigriswil ist mit dem Bus ab Thun Bahnhof erreichbar: Bushaltestelle ca. 30 Meter neben dem Hotel. Gratis-Parkplätze stehen den Teilnehmenden beim Hotel zur Verfügung.

### Kosten

Pauschalpreis pro Person Fr. 600.- im Doppelzimmer, Fr. 640.- im Einzelzimmer inkl. Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke beim Essen), Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage mit Solebad, Whirlpool, Saunalandschaft und Dampfbad.

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.



Fotos: © alvarez, iStock, © Sudekik, iStock, Friederike Hegner

## Sie haben Fibromyalgie?

### Aktive Tage für Sie!

**30. Mai – 1. Juni 2018**  
**SolbadHotel Sigriswil, Sigriswil**



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

## Programm (Änderungen vorbehalten)

Sie haben Fibromyalgie und viele Fragen? Was bedeutet die Diagnose? Was können Sie selber tun? Bewegung und Entspannung sind wichtig – aber wie? Ein Leben mit chronischen Schmerzen ist anspruchsvoll. Nehmen Sie Ihr Schmerzmanagement selber in die Hand.

Die Aktiv-Tage in Sigriswil helfen Ihnen, diese Fragen für sich zu beantworten. Gemeinsam aktiv werden steht ebenso auf dem Programm wie bewusst entspannen. Sie haben die Möglichkeit sich mit Fachpersonen und anderen Betroffenen auszutauschen. Die wunderbare Umgebung und das schöne Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee in die Berner Oberländer Alpen bieten dafür den perfekten Rahmen.

### Mittwoch, 30. Mai 2018

- 13.00 h Begrüssung und Ziele – bei Kaffee & Kuchen  
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 14.00 h Fibromyalgie? Krankheitsbild, Behandlung und Vorbeugung  
Dr. med. Christoph Boller
- 15.30 h Bewegt durch den Nachmittag  
Martina Roffler
- Freie Zeit für Zimmerbezug und Solbadbesuch
- 18.30 h Apéro im Weinkeller und anschliessendes Abendessen

### Donnerstag, 31. Mai 2018

- 08.30 h Aktiv an der frischen Luft  
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 11.00 h Psychologie bei Schmerz – Teil 1  
Paul Weber
- 12.00 h Locker sein, aber nicht locker lassen – Teil 1  
Hans Fluri

- 12.30 h Mittagessen
- 14.00 h Psychologie bei Schmerz – Teil 2  
Paul Weber
- 15.00 h Locker sein, aber nicht locker lassen – Teil 2  
Hans Fluri
- 16.30 h Entspannung nach Jacobson  
Barbara Zindel
- 18.30 h Abendessen

### Freitag, 1. Juni 2018

- Solbadbesuch, Frühstück und Zimmerabgabe
- 09.30 h Schmerz und Bewegung  
Barbara Zindel
- 10.30 h Qi Gong – eine praktische Einführung  
Suzanne Arnold
- 11.45 h Tun Sie Ihren Füessen etwas Gutes  
Martina Roffler
- 12.15 h Abschluss  
Martina Roffler und Barbara Zindel
- 12.30 h Mittagessen