

Allgemeine Informationen

Veranstalterin & Anmeldung

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, www.rheumaliga.ch
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