

Achtsame Bewegung im Alltag

Information, Entspannung, Bewegung, Genuss

Wie kann ich meine Lendenwirbelsäule beweglich erhalten
und eine gute Rumpfstabilität erreichen?

27. Oktober 2022

11 - 15 Uhr

Anmeldung ab sofort
bis am 18.10.2022 an
s.tobler@rheumaliga.ch
oder 071 223 15 13

Verspannungen und Schmerzen im Lendenwirbelbereich sind häufig und können Betroffene stark einschränken. Die Leiterin der Rheumaliga Beratungsstelle in St. Gallen Silvia Tobler und die erfahrene Physiotherapeutin Jenny Eisenring informieren Sie über Wissenswertes zum Thema Lendenwirbelsäule und Rumpfstabilität und zeigen Ihnen wie sie mit achtsamen Bewegungen im Alltag Ihre Beschwerden lindern können.

Wir treffen uns am Donnerstag, 27. Oktober um 11.00 Uhr in der Beratungsstelle der Rheumaliga in St. Gallen. In einem kurzen Referat erhalten Sie Informationen zu den Themen Lendenwirbelsäule, Rumpfstabilität, Entspannung und Bewegung. Gemeinsam geniessen wir dann einen gesunden Lunch. Nach dem Essen erfahren Sie anhand von praktischen Übungen wie sie Ihre Lendenwirbelsäule optimal bewegen und kräftigen und wie Sie den Bereich gezielt entspannen können. Sie erfahren die positive Wirkung auf Ihre Rumpfstabilität, wenn Bewegung, Kräftigung und Entspannung in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen.

Die Kosten für den Anlass inklusive Mittagessen betragen Fr. 35.- für Mitglieder der Rheumaliga und Fr. 40.- für Nichtmitglieder. Anmeldungen sind bis zum 18. Oktober 2022 möglich.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen

Auskünfte/Anmeldung: Tel. 071 223 15 13

Mail: s.tobler@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt