

Achtsame Bewegung im Alltag

Information, Entspannung, Bewegung, Genuss

Wie kann ich meinen Nacken und meinen Schultergürtel beweglich erhalten und dadurch Beschwerden lindern?

28. April 2022

11 - 15 Uhr

Anmeldung ab sofort
bis am 14.4.2022 an
s.tobler@rheumaliga.ch
oder 071 223 15 13

Verspannungen im Nackenbereich und im Schultergürtel 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 Nacken und Schultergürtel und zeigen Ihnen, wie Sie mit achtsamen Bewegungen im Alltag Ihren Nacken und Schultergürtel beweglich halten und so Beschwerden lindern oder Beschwerden vorbeugen können.

Wir treffen uns um 11.00 Uhr in der Beratungsstelle der Rheumaliga in St. Gallen. In einem kurzen Referat erhalten Sie Informationen zu den Themen Nacken und Schultergürtel, Entspannung und Bewegung. Gemeinsam geniessen wir dann einen gesunden Lunch. Nach dem Essen erfahren Sie anhand von praktischen Übungen wie sie Ihren Nacken und Schultergürtel optimal bewegen und kräftigen und wie Sie die Bereiche gezielt entspannen können. Sie erfahren unmittelbar die positive Wirkung, 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 14. April 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