«Stress und Schmerzen – Immunsystem stärken und optimal Entspannung»

Fachvortrag in Vaduz

Montag, 2. September 2024, ab 14 Uhr

Jetzt anmelden!
beratung.ragaz@rheumaliga.ch
Tel. 081 511 50 03 und
Eleonora Nägele, Gemeinde
Vaduz Tel. +423 238 29 55

«Wie können Sie durch Entspannung Ihr Immunsystem und Ihre Gesundheit stärken sowie Stress und Schmerzen am Bewegungsapparat reduzieren?»

Nach der Vorstellung über die Dienstleistungen der regionalen Rheumaliga lernen Sie im Vortrag die Faktoren für eine Verstärkung bzw. für eine Reduktion von Stress und Schmerzen kennen. Sie erkennen den Zusammenhang zwischen Schmerzen, negativem Stress, dem Immunsystem sowie der physischen und auch Ihrer psychischen Gesundheit? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Ihr psychisches Immunsystem zu stärken sowie Schmerz bedingtem Stress vorzubeugen und sich optimal zu entspannen? Sie erhalten Informationen für eine gute körperliche wie auch geistige Lebensqualität. Der Vortrag wird begleitet von Anleitungen zur Entspannung.

Referentin	Andrea Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der Rheumaliga Bad Ragaz, zuständig für die Umgebung von Bad Ragaz im Kt. St. Gallen, Kt. Graubünden und Fürstentum Liechtenstein
Programm	14 bis ca. 15 Uhr Fachvortrag
Anmeldung	bei Eleonora Nägele, Seniorenbeauftragte Gemeinde Vaduz, Tel. +423 238 29 55 oder bei der regionalen Rheumaliga, Mail beratung.ragaz@rheumaliga.ch oder Tel. 081 511 50 03
Anmeldefrist	bis am 23. August 2024
Ort	Vadozner Huus, Städtle 14, 9490 Vaduz

Wir freuen uns auf den Anlass mit Ihnen.

V A D U Z

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Beratungsstelle, Frau A. Schmider, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz
Weitere Auskünfte: Tel. 081 511 50 03,
beratung.ragaz@rheumaliga.ch und www.rheumaliga.ch/sgfl

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