

# Achtsame Bewegung im Alltag

Information, Entspannung, Bewegung, Genuss

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

**4. Mai 2023 &  
2. November 2023  
13.30 – 15.30 Uhr**

Anmeldung ab sofort an  
[beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)  
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 13.30 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. Danach 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 betragen Fr. 10.- für Mitglieder der Rheumaliga und Fr. 15.- für Nichtmitglieder.

**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: [beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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