

Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen



Kursinhalte: Vorträge und Fachinputs durch Facharzt Rheumatologie oder Gesundheitscoach zu Themen wie Gesundheitsfaktoren und Prävention; Stress-Symptome, Vermeidung, Bewältigung; Nonverbale und verbale Kommunikation; Ernährung, Bewegungsprogramme, Alltags-Hilfsmittel. Vier bis acht Personen, fachgeleitete Gruppe. Änderungen der Kursinhalte vorbehalten.

Kursort: Praxis Dr. med. Christian Hasler, Facharzt FMH für Rheumatologie und Innere Medizin, Belmontstrasse 1, 7000 Chur.

Daten/Inhalte: Mittwoch, 17.00 bis 19.30 Uhr. 6. März: Rheumaprävention, Resilienz. 13. März: Stresssymptome, Stressbewältigung. 20. März: Verbale und nonverbale Kommunikation. 27. März: Bewegung, Ernährung, Bewegungsprogramme.

Kurskosten: Total für 4 Kursanlässe inkl. Kursunterlagen, Mitglieder der Rheumaliga Fr. 80.-. Nichtmitglieder zahlen zusätzlich Fr. 16.-.

Weitere Auskünfte und Anmeldung: Beratungsstelle Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz. Homepage: www.rheumaliga.ch/sgfl, Telefon 081 511 50 03, E-Mail a.schmider@rheumaliga.ch

Die Kursbestätigung und Rechnung erhalten Sie bis 21.02.2019.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis 14.02.2019!



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