

Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen



Kursinhalte: Vorträge und Fachinputs durch Facharzt Rheumatologie oder Gesundheitscoach zu Themen wie Gesundheitsfaktoren und Rheumaprävention; 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. Christoph Ackermann, Facharzt FMH für Rheumatologie, Landstrasse 359, 9495 Triesen.

Daten/Inhalte: mittwochs 17.00 bis 19.30 Uhr, 4. März 2020: Rheumaprävention, Resilienz; 11. März 2020: Stresssymptome und chronische Schmerzen, Stressbewältigung (Coping); 18. März 2020: Wirkungskompetenz erhöhen, Kommunikation; 25. März 2020: Bewegung, Bewegungsprogramme, Ernährung

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

Weitere Auskünfte und Anmeldung bis 13.02.2020: Beratungsstelle der 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 20.02.2020.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



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