

Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen



Kursinhalte: Vorträge und Fachinputs durch Dr. med. Vinzenz Müller, Herisau und eine Fachberaterin Rheuma zu Themen wie Gesundheitsfaktoren, Lebensqualität trotz Rheuma, Rheumaerkrankungen, Rheumaprävention, Stressfaktoren erkennen und vermeiden, Stressbewältigung trotz chronischer Schmerzen, nonverbale und verbale Kommunikation, Ernährung, Atmung, Bewegung und Entspannung sowie zu Alltagshilfen.

Fünf bis zehn Personen, Änderungen der Inhalte vorbehalten.

Kursort: Beratungsstelle der Rheumaliga, Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen.

Daten: mittwochs 17.15 bis 19.15 Uhr, **10. März 2021:** Rheuma und Rheumaprävention, Widerstandskraft **24. März 2021:** Rheumatoide Arthritis, Kommunikation **14. April 2021:** Ernährung, Bewegung und Entspannung **28. April 2021:** Stressfaktoren erkennen und vermeiden, Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen.

Kurskosten: Total für 4 Kursanlässe inkl. Kursunterlagen, Mitglieder der Rheumaliga Fr. 80.00. Nichtmitglieder Fr. 100.00.

Weitere Auskünfte und Anmeldung bis 2. März 2021:

Beratungsstelle der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen

Telefon 071 223 15 13, Mail: s.tobler@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/sgfl

Die Kursbestätigung und Rechnung erhalten Sie bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



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