Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen

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

Kursort: Stadt St. Gallen

Kursdaten: mittwochs, 17.00 bis zirka 19.30 Uhr
Modul 1: 23., 30. Mai und 6. Juni 2018, Prävention, Stress, Ernährung, Bewegung, **Modul 2:** 13., 20. und 27. Juni 2018, Kommunikation, Finanzen und Sozialversicherungen

Kurskosten: Mitglieder der Rheumaliga, pro Modul Fr. 45.– Nichtmitglieder zahlen pro Modul zusätzlich Fr. 25.–

Auskunft: Beratungsstelle Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Das Anmeldeformular mit Wegbeschrieb erhalten Sie nach erfolgter Kontaktaufnahme.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Rheumaliga
St.Gallen, Graubünden und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt

1967 – 2017 Wir sind für Sie da
50 Jahre