

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 Rheumaprävention, Rheumaerkrankungen, Lebensqualität trotz Rheuma, Stressfaktoren erkennen und vermeiden, Stressbewältigung trotz chronischer Schmerzen, achtsame Kommunikation, Ernährung, Atmung, Bewegung und Entspannung, sowie zu Alltagshilfen.

Sechs bis zwölf Personen, Änderungen der Inhalte vorbehalten.

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

Daten: jeweils 17.15 bis 19.15 Uhr

01. September 2021: Stressfaktoren erkennen und vermeiden, Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen, **21. September 2021:** Rheuma und Rheumaprävention, eigene Widerstandskraft erhöhen, **26. Oktober 2021:** Rheumatoide Arthritis, durch achtsame Kommunikation die eigene Wirkung im Gespräch erhöhen, **10. November 2021:** Ernährung bei Rheuma, durch Bewegung und Entspannung zu mehr Lebensqualität kommen

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

Weitere Auskünfte und Anmeldung bis 25. August 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