



**Rheumaliga Zug**  
Bewusst bewegt

# Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Programm 2021 in Zug

Im Rahmen der Vortragsreihe „Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen“ veranstalten wir Fachvorträge zu Aspekten der Gesundheit und mit Inhalten von allgemeinem Interesse. Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachgebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen und beantworten Fragen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit muskuloskelettalen Erkrankungen, deren Angehörige und an der Thematik Interessierte.



## **Kosten pro Referat**

CHF 30 (inkl. MwSt.)

## **Information und Anmeldung**

Telefon 041 750 39 29, [info.zg@rheumaliga.ch](mailto:info.zg@rheumaliga.ch)

Eine Anmeldung ist erforderlich; die Platzzahl ist begrenzt.  
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

## Achtsamkeit für die Gesundheit: mitfühlender Umgang mit Schmerz und Krankheit

---

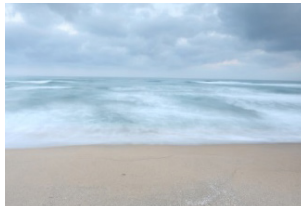
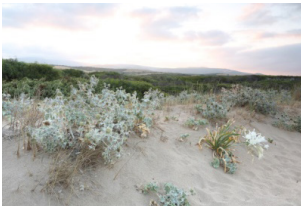
**12. Mai 2021**  
**Mittwoch**

MBPM ist ein Achtsamkeitsprogramm, dessen Wirksamkeit durch Forschungsergebnisse belegt ist. Das Programm wurde speziell für Menschen entwickelt, die unter chronischen Schmerzen oder an einer chronischen Erkrankung leiden. In Grossbritannien ist diese Methode ein fester Bestandteil im Gesundheitswesen, in der Schweiz jedoch ganz neu.

**Nicole Wassmer, dipl. Physiotherapeutin und MBSR-/MBPM-Instruktorin**, stellt Ihnen in ihrem Referat diese Methode theoretisch und mit praktischen Übungen vor und beantwortet Ihre Fragen.

**Zeit** 18.00–20.00 Uhr

**Ort** Bibliothek Zug, Dachraum im 5. OG (Lift vorhanden)  
St.-Oswalds-Gasse 21, 6300 Zug



# Rheuma – Welches sind die Behandlungsmöglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)?

**1. Sept. 2021**  
**Mittwoch**

Die TCM nutzt bei der Behandlung von muskuloskelettalen Erkrankungen oft alle der 5 Säulen dieser Heilkunde: Diätetik, Lebensführung, Akupunktur, Arzneimittel, Bewegungslehre. Dazu wird der Mensch möglichst ganzheitlich erfasst mittels Befragung und Betrachtung. Alles fügt sich zu einem Therapiekonzept zusammen, das wie der Mensch einmalig und auf ihn zugeschnitten ist.

Welche Möglichkeiten der TCM bei muskuloskelettalen Erkrankungen zur Verfügung stehen und wie ein Therapiekonzept mit den 5 Säulen aussehen kann, darüber informiert **Sandra Kaufmann-Märchy, Therapeutin TCM**. Anhand eines praktischen Beispiels wird ein Einblick in diese mehr als drei Jahrtausende alte Heilkunde gewährt.

**Zeit** 18.00–20.00 Uhr

**Ort** Bibliothek Zug, Dachraum im 5. OG (Lift vorhanden)  
St.-Oswalds-Gasse 21, 6300 Zug

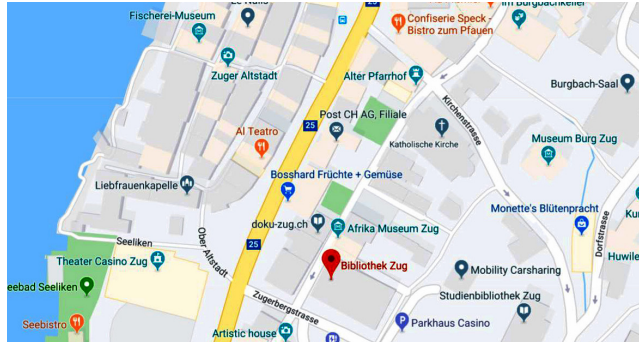


## Durchführungsorte

---

### In Zug

Bibliothek Zug  
Dachraum im 5. OG  
St.-Oswalds-Gasse 21  
6300 Zug



## Nutzen Sie unsere über 40-jährige Erfahrung!

---

**Sie möchten mehr erfahren? Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!**

Rheumaliga Zug  
6300 Zug  
Telefon 041 750 39 29  
info.zg@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/zg