

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**  
Bewusst bewegt



# Gesundheits-Forum

Farbtherapie, Wickel & Kompressen – Wege zu  
mehr Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit

Samstag, 5. Oktober 2024, 10–16 Uhr

Gesundheitszentrum für das Alter Mathysweg, Zürich

Das diesjährige Gesundheits-Forum in Zürich widmet sich den Themen Farbtherapie sowie Wickel und Kompressen. Erfahren Sie mehr über die beiden Methoden und wie Sie sich damit für den Alltag stärken und zu mehr innerer Balance finden können.

Am Vormittag erfahren Sie im Referat von Anja Veber, was Farben für das Wohlbefinden bewirken können und wie diese Therapieform bei chronischen Schmerzen eingesetzt werden kann.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant des Gesundheitszentrums findet ein freiwilliger Spaziergang statt.

Am Nachmittag wird Ihnen Vreni Brumm zeitgemässe Wickel und Kompressen vorstellen. Sie erfahren, wie Sie diese stärkenden Anwendungen mit wenig Aufwand in Ihrem Alltag umsetzen können.

- Datum/Zeit** Samstag, 5. Oktober 2024  
10.00–16.00 Uhr
- Ort** Gesundheitszentrum für das Alter Mathysweg  
Altstetterstrasse 261  
8047 Zürich
- Eintritt** Mitglieder CHF 50 / Nichtmitglieder CHF 60  
(Willkommens-Kaffee und Mittagessen im Preis inbegriffen)
- Anmeldung** Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

**Anmeldeschluss ist Mittwoch, 25. September 2024.**

## Programm

- 09.30 Uhr Eintreffen: Willkommens-Kaffee
- 10.00 Uhr Begrüssung
- 10.15–11.45 Uhr Referat mit anschliessender Fragerunde  
**Farbtherapie und Fokusthema Schmerzen**  
Anja Veber, Dipl. Farbtherapeutin, Dipl. Physiotherapeutin, [www.colorum.ch](http://www.colorum.ch)
- 12.00–13.15 Uhr Mittagessen
- 13.30–14.05 Uhr Spaziergang (freiwillig)
- 14.15–15.55 Uhr Referat mit praktischen Anwendungen  
**Wickel und Kompressen – genussvolle «Blitzanwendungen»**  
Vreni Brumm, Fachexpertin für Wickel und Kompressen, Buchautorin, [www.vrenibrumm.ch](http://www.vrenibrumm.ch)
- 15.55–16.00 Uhr Abschluss



**Sie möchten mehr erfahren? Wir sind für Sie da.**

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 30  
beratung@rheumaliga-zza.ch

**rheumaliga.ch/zza**

**Öffnungszeiten**

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten

