



Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt

Patientenschulung

Schmerz- und Stressbewältigung

„Achtsamer Umgang mit Schmerzen und Stress“

→ Anmeldung senden an:

Rheumaliga Solothurn • Roamerstrasse 12 • 4500 Solothurn

→ **Der Anmeldeschluss ist spätestens 5 Tage vor Kursbeginn.**

(Anfragen auch nach Anmeldeschluss möglich, event. freie Plätze durch Absagen).

→ **Nach Erhalt Ihrer Anmeldung werden wir Ihnen eine Bestätigung mit Einzahlungsschein zukommen lassen.**

Patientenschulung

Entspannung als Therapie

Schmerz- und Stressbewältigung

**Achtsamer Umgang
mit Schmerzen und Stress**



Vorankündigung

Solothurner Schmerztagung
„Schlaf - Achtsamkeit - Entspannung“
Samstag, 26. Oktober 2019

Weitere Informationen:

Rheumaliga Solothurn • Roamerstrasse 12 • 4500 Solothurn
Tel: 032 623 51 71 • Montag-Freitag 8.00-11.30 Uhr + 14.00-17.30 Uhr
www.rheumaliga.ch/so • Mail: kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch

9.2/19



Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt

Patientenschulung

Rheumatische Erkrankungen sind häufig mit Schmerzen in Muskeln und Sehnen verbunden. Schmerzen führen häufig zu Verspannungen. Diese wiederum können die Schmerzen verstärken, was in der Folge zu einer erhöhten Muskelverspannung führen kann. Verschiedene Entspannungstechniken können neben der medikamentösen Behandlung dazu beitragen, diese Spirale aus Verspannung/Stress und Schmerz zu stoppen. Die Patientenschulung ‚**Schmerz- und Stressbewältigung**‘ richtet sich an Schmerz Betroffene oder Interessierte, die an Muskelverspannungen leiden und Entspannungstechniken kennen lernen möchten. MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction» und wird am besten übersetzt mit «Stressbewältigung durch Achtsamkeit».

Inhalte und Ziele

- ♦An diesen vier Treffen beschäftigen wir uns mit unserer Beziehung zu Stress und Schmerz und den eigenen Regenerations- und Reaktionsmöglichkeiten.
- ♦Wir lernen verschiedene Formen der Meditation kennen: In Bewegung und in der Ruhe.
- ♦Wir beobachten unsere Verhaltensmuster und üben uns in achtsamem Gewahrsein. Durch das Sensibilisieren der Wahrnehmung im Moment, kultivieren wir die Fähigkeit, Stressoren zu erkennen und innezuhalten, bevor wir unseren automatischen Reaktionsmustern nachgeben. Dies erlaubt uns, Perspektiven zu wechseln.
- ♦Wir erfahren, dass wir eine Wahl haben zwischen Aktion und Reaktion.

Eine Patientenschulung besteht aus 4 aufeinanderfolgenden Lektionen à 90 Minuten.

- Ort** Bewegungsraum 11i-Gym, Fabrikstr. 4a, Solothurn, 1. Stock
- Leitung** **Frau Natasha Noguera**
MBSR-Lehrerin CFM, Bewegungstherapeutin Inselspital
- Kosten** Schulung à 4 x 90 Minuten
Für Mitglieder Fr. 100.--, für Nichtmitglieder Fr. 140.--, zzgl. MwSt
- Anmeldung** Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Die Anmeldung erfolgt mit beiliegendem Anmeldetalon oder online unter www.rheumaliga.ch/so. Mitglieder haben Vorrang.

Anmeldetalon

Ich melde mich für die Patientenschulung **Schmerz- und Stressbewältigung** ‚Achtsamer Umgang mit Schmerzen+Stress‘, an (bitte Kurs ankreuzen):

Kurs	Tag	Zeit	Daten
<input type="checkbox"/> Nr. 1	Freitag	13.45-15.15 Uhr	13.+ 20.+ 27. Sept. + 04. Okt. 2019
<input type="checkbox"/> Nr. 2	Samstag	09.30-11.00 Uhr	14.+ 21.+ 28. Sept. + 05. Okt. 2019
<input type="checkbox"/> Nr. 3	Mittwoch	09.30-11.00 Uhr	06.+ 13.+ 20.+ 27. Nov. 2019
<input type="checkbox"/> Nr. 4	Samstag	09.30-11.00 Uhr	09.+ 16.+ 23.+ 30. Nov. 2019

- Ich habe Interesse am Kurs **Schmerz- und Stressbewältigung**, kann an den obgenannten Tagen/Zeiten aber nicht teilnehmen. Bitte kontaktieren Sie mich.

Personalien

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon P: _____ N: _____

E-Mail _____

- Ich bin Mitglied der Rheumaliga Solothurn
- Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur Rheumaliga Solothurn.
(Jahresbeitrag Einzelmitgliedschaft Fr. 30.--, inkl. Zeitschrift forumR)

Als nicht gewinnorientierte Gesundheitsorganisation erhalten wir vom Bundesamt für Sozialversicherung Unterstützung für einige unserer Dienstleistungen. Wir benötigen daher von Ihnen die untenstehenden Angaben. Diese werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

- Ich habe bezogen oder beziehe eine Leistung der IV
- Ein Gesuch bei der IV ist hängig
- Ich beziehe eine AHV- resp. IV-Rente

Datum: _____ Unterschrift: _____ →