



Deutsche
Schmerzliga e.V.

**Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz
Sulzbach-Rosenberg
Terminplanung für das Jahr 2017**

Treffen jeweils 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr im St. Anna-Krankenhaus Su-Ro.

- 04.01.2017 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 01.02.2017 **„Schmerzlinderung durch Omega-3-Fettsäuren?“**
Frau Dr. med. Brigitte Krammer
- 08.03.2017** Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 05.04.2017 **„Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht - Praktische Übungen“**
Frau Karin Weber - LBN Schmerztherapeutin - Nürnberg
- 03.05.2017 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 07.06.2017 **„Yoga im Sitzen - speziell für Schmerzpatienten“**
Frau Silvia Sommer, zertifizierte Yogalehrerin - Amberg
- 05.07.2017 Tagesfahrt nach Nagel** – Wildkräuter – Gesundheit für Leib und Seele
- 02.08.2017 **Treffen fällt aus** – allen eine schöne und erholsame Urlaubszeit
- 06.09.2017 **„Sinnvolle Strategien und notwendige Maßnahmen beim Beschreiten juristischer Wege“**
Frau Alexandra Glufke-Böhm, Fachanwältin für Medizinrecht - Regensburg
- 04.10.2017 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 08.11.2017** **„Was bedeutet ‚psychosomatisch‘ und ‚Heilung‘ heute“**
Frau Edeltraud Fischer-Graf – HP-Sulzbach-Rosenberg
- 06.12.2017 **Beginn 18 Uhr !!** Weihnachtsfeier

Änderungen vorbehalten!

Stand: 03.12.2016

Info : Maria Boßle, E-Mail: maria@fambossle.de
Weitere Informationen unter: www.shg-chronschmerz-suro.de



Praxis EFG-Edeltraud Fischer-Graf
Heilpraktikerin Psychotherapie
Kinesiologie / Physioenergetik
Uhlandstr. 10
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel.: 09627 9244526.
Handy: 0171 3196957
Mail: mail@praxis-efg.de



Deutsche
Schmerzliga e.V.

Selbsthilfegruppe „chronischer
Schmerz“ Sulzbach-Rosenberg

SML (=Schmerzliga) - Gesprächskreis

Mit Sorgen und Nöten einer chronischen Schmerzkrankheit gesehen und gehört werden – Lösungen finden für eine kreative Erfüllung von Bedürfnissen trotz und mit Schmerzen - Entspannung üben. In der Gemeinschaft „Gleichbetroffener“ und unter achtsamer Anleitung und Begleitung gelingt dieser leichter. Dieses Angebot dient auch der Weiterführung der in Schmerzklinikaufenthalten gelernten Methoden im Umgang mit chronischen Schmerzen oder in Überbrückungszeiten bis ein Schmerzklinikaufenthalt möglich ist.

Uhrzeit: jeweils mittwochs von 10.00 - 12.00 Uhr; Gebühr: kostenlos für SML- Mitglieder – für Gäste 3 €

Wann: 18.1.2017 – 15.2. – 15.3. – 19.4. – 17.5. – 21.6. – 19.7. – 20.9. – 28.10. – 22.11.2017

Wo: im St. Anna Krankenhaus, Sulzbach-Rosenberg, 4. Stock – kleiner Veranstaltungsraum

Autogenes Training

Entspannung - Selbstbestimmung – Selbststeuerung – Achtsamkeit mit Umgang mit sich selbst.

Das Autogene Training ist bereits vor 100 Jahren von Prof. Dr. Schultz in Deutschland entwickelt worden und seither tausendfach erfolgreich erprobt worden.

A.T. für Anfänger

Gerne gestalte ich mit Ihnen und anderen Interessierten einen Kurs für Anfänger. Nehmen Sie bei Interesse bitte mit mir Kontakt auf.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen; Kursablauf: 8 Termine mit jeweils 90 Minuten - Teilnahmegebühr: 59 €

Autogenes Training für Fortgeschrittene

monatliches Treffen zum Üben und Dranbleiben - Entspannen und Wohlfühlen mit 2 Durchgängen Autogenem Training und jeweils einer Phantasiereisen. Der Abschluss eines Kurses für Anfänger ist Voraussetzung um an diesem Angebot teilnehmen zu können.

Uhrzeit: jeweils freitags von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Wann: 20.1.2017 – 24.2. – 31.3. – 28.4. – 26.5. – 30.6. – 28.7. – 29.9. – 27.10. – 24.11.2017

Wo: Ökumenische Sozialstation, Hofgartenstraße 10, Sulzbach-Rosenberg

Gebühr: 59 € (als Jahreskurs!) - wer später im laufenden Jahr dazu kommen möchte, kann pro Abend als Einzeltermin mit 7 € Gebühr gerne teilnehmen!

Über weitere hilfreiche Angebote für Menschen mit chronischen Schmerzen lesen Sie bitte auf meiner Homepage www.praxis-efg.de

„Gut für mich sorgen“ - „Philosophieren in gemütlicher Runde“ - „BioLogisches Heilwissen“

Wer über die monatlichen aktuellen Angebote informiert werden möchte, kann mir eine E-Mail schicken unter info@praxis-efg.de – dann nehme ich Sie in meinen monatlichen Email-Verteiler auf. Anmeldung zu den Angeboten bitte per Email oder unter **Tel-Nr. 0171-3196957** (Anruf, SMS, WhatsApp)

Praxis EFG Edeltraud Fischer-Graf E-Mail: info@praxis-efg.de Tel: 0171-3196957