



## Terminplanung für das Jahr 2019

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

- 09.01.2019 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 06.02.2019 **„Schmerzfrei durch myofasziale Triggerpunkt-Therapie und Fasziales Distorsions Modell“**  
Herr Stephan Wiesgickl, Osteopath, Heilpraktiker - Amberg
- 06.03.2019 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 03.04.2019 **„Naturheilkundliche Ansätze in der Schmerztherapie“**  
Frau Claudia Ritter, Heilpraktikerin, Autorin mehrerer naturheilkundlicher Bücher – Schwandorf
- 08.05.2019 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- Samstag 01.06.2019 6. Schmerzforum – Meine Rechte als Patient, Autofahren mit Medikamenten wie Insulin, Blutdruckmittel, Opiate**  
10-14 Uhr Herr RA Christoph Scharf - Medizinrecht – Weiden
- 03.07.2019 **Tagesfahrt**
- 07.08.2019 **Treffen fällt aus** – allen eine schöne und erholsame Urlaubszeit
- 04.09.2019 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 02.10.2019 **„Osteopathie - für Schmerzpatienten geeignet?“**  
Frau Julia Hofmeister, Physiotherapeutin, Osteopathin, Heilpraktikerin - Amberg
- 06.11.2019 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 04.12.2019 **Beginn 18 Uhr !!!** Weihnachtsfeier

Änderungen vorbehalten!

Stand: 24.11.2018

Info: Maria Boßle, E-Mail: [maria@fambossle.de](mailto:maria@fambossle.de)

Weitere Informationen unter: <https://shgchronschmerzsuero.jimdo.com>



### **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 Schmerzklinik-aufenthalten 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:** **immer mittwochs - 23.01. / 20.02. / 20.03. / 17.04. / 22.05. / 19.06. / 17.07. / 18.09. / 016.10. / 20.11.2019**

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

### **Autogenes Training**

**Entspannung - Selbstbestimmung – Selbststeuerung – Achtsamkeit im 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.

#### **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:** von **18.30 Uhr - 19.30 Uhr** (fast immer vor dem Schmerzligatreffen!!)

**Wann:** **immer mittwochs - 16.1. / 13.2. / 13.3. / 10.4. / 15.5. / 12.6. / 10.7. / 11.9. / 09.10. / 13.11.2019**

**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 Angebote wie die „**Philosophische Runde**“, „**Gut für mich sorgen (Kommunikationstraining in der Gruppe)**“, „**Körperliche Symptome und ihre Geschichten**“ und auch Coaching, Beratung, Psychologische Begleitung und Kommunikationstraining **für Einzelpersonen**, lesen Sie weiter in meiner Homepage [www.praxis-efg.de](http://www.praxis-efg.de).

Information und Anmeldung bei Edeltraud Fischer-Graf

**Handy:** 0171 -3196957 | **Mail:** [mail@praxis-efg.de](mailto:mail@praxis-efg.de)