



Deutsche
Schmerzliga e.V.

**Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz
Sulzbach-Rosenberg
Terminplanung für das Jahr 2018**

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

- 03.01.2018 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 07.02.2018 **„Schüssler-Salze - auch bei Schmerzen geeignet?“**
Frau Ingrid Fohler
- 07.03.2018 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 04.04.2018 **„Cannabis auf Rezept“**
Frau Barbara Maisch, Herr Christof Gofferje - Fröschau-Apotheke Su-Ro
- 02.05.2018 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 06.06.2018 **„Gangschulung bei orthopädischen Problemen“**
Frau Inge Köferl, Physiotherapeutin „simply upright“ Amberg
- 04.07.2018 Tagesfahrt nach Rgb/Donaustauf/Abendsberg**
- 01.08.2018 **Treffen fällt aus** – allen eine schöne und erholsame Urlaubszeit
- 05.09.2018 **„mit einem starken Rücken zurück in den Alltag“** –
Dr. Sven A. Mörk, Wirbelsäulenchirurg, lt. Oberarzt St. Anna-KH
Patrick Lutter, Bachelor of Science Physiotherapie, St. Anna-KH
- 10.10.2018 „Vitalstoffe – hilfreich bei Schmerzen?“**
Gabi Ostermann, Osteopathin, Heilpraktikerin - Amberg
- 07.11.2018 **„Hypnotherapie bei Schmerzen“**
Frau Edeltraud Fischer-Graf – Heilpraktikerin Psychotherapie - Su-Ro
- 05.12.2018 Beginn 18 Uhr !!! Weihnachtsfeier

Änderungen vorbehalten!

Stand: 24.11.2017

Info: Maria Boßle, E-Mail: maria@fambossle.de

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



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



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 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 - 24.01. - 21.2. - 21.3. - 18.4. - 16.5. - 20.6. - 18.7. - 19.9. - 24.10. - 21.11.2018

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 Phantasieeisen. Der Abschluss eines Kurses für Anfänger ist Voraussetzung um an diesem Angebot teilnehmen zu können.

Uhrzeit: von 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (fast immer vor dem Schmerzligatreffen!!)

Wann: immer mittwochs - 03.1. - 07.2. - 07.3. - 04.4. - 02.5. - 06.6. - 11.7. - 05.9. - 10.10. - 07.11.2018

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.

Information und Anmeldung bei Edeltraud Fischer-Graf

Tel.: 09627-9244526 | **Handy:** 0171 -3196957 | **Mail:** mail@praxis-efg.de