

Chronischer Schmerz Selbsthilfegruppe

Sulzbach-Rosenberg

TERMINPLANUNG 2021

**Treffen: jeweils 1. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr
im St. Anna-Krankenhaus Su-Ro.**

- 13.01.2021 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch - **ONLINE**
- 03.02.2021 „Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs“ - **ONLINE**
Maria Boßle – SHG-Leiterin, LBA Funktionelle Entspannung
- 03.03.2021 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 07.04.2021 „Die Kraft der Gedanken“
Barbara Wagner – Heilpraktikerin Kohlberg
- 05.05.2021 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 02.06.2021 „zurück ins Leben“ - ein Betroffener erzählt
Michael Tiefel - Grafenwöhr
- 07.07.2021 **Tagesfahrt**
- 04.08.2021 Treffen fällt aus – allen eine schöne und erholsame Urlaubszeit
- 01.09.2021 „VORSORGE - Patientenverfügung/Patiententestament,
Betreuungsvollmacht und Vorsorgevollmacht“
Hanna Schertl - Junktura Consulting UG Amberg
- 06.10.2021 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 03.11.2021 „Resilienz - das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“
Edeltraud Fischer-Graf – Heilpraktikerin Sulzbach-Rosenberg
- 01.12.2021 **18 Uhr !!!** Weihnachtsfeier - Krankenhauskapelle anschl. gemütliches
Zusammensein
-



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

Chronischer Schmerz
Selbsthilfegruppe

Sulzbach-Rosenberg

SCHMERZLIGA – GESPRÄCHSKREIS

Mit Sorgen & 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 mit Anleitung und Begleitung gelingt dies leichter. Dieses Angebot dient auch der Weiterführung der in Schmerzlinik-Aufenthalten gelernten Methoden im Umgang mit chronischen Schmerzen oder in Überbrückungszeiten bis ein Schmerzklinaufenthalt möglich ist.

Gebühr: kostenlos für SML- Mitglieder, für Gäste 3 €

Wann: immer mittwochs **Uhrzeit:** 10.00 - 12.00 Uhr

Termine: 27.1. | 17.2. | 24.3. | 21.4. | 19.5. | 16.6. | 14.7. | 20.10. | 17.11.2021

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

AUTOGENES TRAINING NACH J. H. SCHULTZ

Entspannung – Selbstbestimmung – Selbststeuerung – seit 100 Jahren wirksam

AUTOGENES TRAINING FÜR ANFÄNGER: Start im April und im Oktober 2021 (zertifiziert über die ZPP der Krankenkassen – Bezuschussung möglich!) – Organisation über die VHS Amberg-Sulzbach!

MONATLICHES ÜBEN FÜR FORTGESCHRITTENE: Die Teilnahme an einem Kurs für Anfänger ist Voraussetzung um teilnehmen zu können. Organisiert wird das Angebot ab 2021 über die VHS Amberg-Sulzbach als Angebot in 2 Blöcken mit Start im Frühjahr und im Herbst - **immer mittwochs von 19 bis 20 Uhr**

Gebühr je Block und Person: 42 €

Termine für Block 1: 10.03. | 14.04. | 12.05. | 09.06.

Termine für Block 2: 13.10. | 10.11. | 13.01. | 10.02.

Wo: Ökumenische Sozialstation, Hofgartenstraße 10, Sulzbach-Rosenberg

ACHTSAMKEITSBASIERTE PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH E. JACOBSON:

Entspannung spezifischer Muskelgruppen verknüpft mit Achtsamkeit auf Basis 100-jähriger Erfahrung

NEU: ANFÄNGERKURS: (zertifiziert über die ZPP der Krankenkassen) in Sulzbach-Rosenberg und in Schnaittenbach (bitte Anfragen bzw. teilweise im VHS-Programm enthalten!)

MONATLICHES ÜBEN FÜR FORTGESCHRITTENE: Gemeinsam entspannen und wohlfühlen in der Gruppe. Die Teilnahme an einem Kurs für Anfänger ist Voraussetzung um teilnehmen zu können. Organisiert wird das Angebot ab 2021 über die VHS Amberg-Sulzbach als Angebot in 2 Blöcken mit Start im Frühjahr und im Herbst - **immer mittwochs von 18 bis 19 Uhr (Termine, Teilnahmegebühr und Ort: siehe Autogenes Training für Fortgeschrittene!!)**

WEITERE ANGEBOTE - GESUNDHEITSBERATUNG | PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND BEGLEITUNG | COACHING | ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK | STRESSBEWÄLTIGUNG | KOMMUNIKATIONSSCHULUNG NACH M. B. ROSENBERG | PHILOSOPHISCHE LEBENSBERATUNG | → IN EINZEL- ODER GRUPPENANGEBOTEN

Information über Angebote und Termine:

Edeltraud Fischer-Graf | Heilpraktikerin für Psychotherapie | Handy 0171 -3196957 –

Email: mail@praxis-efg.de | Homepage: www.praxis-efg.de