

# TERMINPLANUNG 2022

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

---

- 12.01.2022**      Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 02.02.2022      „Entspannt in den Alltag mit Funktioneller Entspannung“  
Maria Boßle – Lehrbeauftragten-Anwärtlerin FE
- 02.03.2022      Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 06.04.2022      „Die Kraft der Gedanken“  
Barbara Wagner – Kohlberg
- 04.05.2022      Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 01.06.2022      „zurück ins Leben“ - ein Betroffener erzählt  
Michael Tiefel - Grafenwöhr
- 06.07.2022      Tagesfahrt nach Wiesent - Austausch mit SHG-Regensburg
- 03.08.2022      Treffen fällt aus – allen eine schöne und erholsame Urlaubszeit
- 07.09.2022      „Schmerztherapie in der Naturheilkunde“  
Stefanie Mämecke, Heilpraktikerin Sulzbach-Rosenberg
- 05.10.2022      Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 09.11.2022**      „Psychoneuroimmunologie – kein Körper ohne Seele“  
Edeltraud Fischer-Graf – Gesundheitspsychologie &  
Medizinpädagogik B.A., HP-Psychotherapie Sulzbach-Rosenberg
- 07.12.2022      **18 Uhr !!!** Weihnachtsfeier - 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



## 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:** 09.30 - 11.30 Uhr

**Termine:** 19.1. | 16.2. | 16.3. | 20.4. | 18.5. | 22.6. | 20.7. | 21.09. | 19.10. | 23.11.2022

**Wo:** St. Anna-Krankenhaus, Sulzbach-Rosenberg, Gruppenraum im Speisesaal (Erdgeschoß)

## ENTSPANNUNG FÜR SCHMERZPATIENTEN

### FÜR ANFÄNGER - AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Start im März und September – Termine und Anmeldung über die VHS Amberg-Sulzbach (zertifiziert durch die zentrale Prüfstelle ZPP der Krankenkassen – 8 x 90 Minuten)

**FÜR FORTGESCHRITTENE - MONATLICHES ÜBEN IN DER GRUPPE** (Voraussetzung: erst nach Absolvierung eines Kurses für Anfänger!). Anmeldung über die VHS Amberg-Sulzbach in je zwei Blöcken mit Start im Frühjahr und im Herbst 2022

**immer mittwochs von 19 bis 20 Uhr - Gebühr je Block und Person: 42 €**

**Wo:** Ökumenische Sozialstation, Hofgartenstraße 10, Sulzbach-Rosenberg

#### Autogenes Training:

**Termine für Block 1:** 09.03. | 13.04. | 11.05. | 15.06.

**Termine für Block 2:** 21.09. | 12.10. | 16.11. | 18.01.

#### Progressive Muskelentspannung:

**Termine für Block 1:** 23.03. | 27.04. | 25.05. | 29.06.

**Termine für Block 2:** 28.09. | 26.10. | 30.11. | 01.02.

## ANLEITUNG ZU ACHTSAMER UND WERTSCHÄTZENDER KOMMUNIKATION

„Gut für mich Sorgen und meine Beziehungen mit Herz und Verstand gestalten“

Termine in den monatlichen Praxisinfos!

**WEITERE ANGEBOTE** - GESUNDHEITSBERATUNG | PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND BEGLEITUNG | BEDÜRFNIS- UND WERTEORIENTIERTES COACHING | ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK | STRESSBEWÄLTIGUNG | KOMMUNIKATIONS-SCHULUNG NACH M. B. ROSENBERG

Achtung: Alle Termine ohne Gewähr! Änderungen werden über die monatlichen „Praxis-Infos“ (per Email) bekannt gegeben!

### Weitere Informationen und Terminvereinbarungen

Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B.A.,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie | Handy 0171 -3196957 –  
Email: mail@praxis-efg.de | Homepage: www.praxis-efg.de