

TERMINPLANUNG 2023

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

- 04.01.2023 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 01.02.2023 „Unsre Füße - Wunderwerk der Natur". Wie kann ich meine Füße unterstützen, dass z.B. Rückenbeschwerden gelindert werden?
Referent: Franz Fischer, Fischer-Fußfit, Amberg
- 01.03.2023 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 12.04.2023** „Weniger Stress – weniger Schmerzen – eine gute Zeit haben“
Referentin: Marion Leitgeb – Körper- und Energiearbeit, Su-Ro
- 03.05.2023 „Füße – Basis für eine gesunde Haltung“ - Wie kann ich meine Fußmuskulatur aktivieren?
Referentin: Inge Vogl – HP-Physiotherapie, Amberg
- 14.06.2023 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch / Vorbereitung SHG-Jubiläum
- 01.07.2023** **7. Sulzbach-Rosenberger Schmerzforum**
20 Jahre SHG „chronischer Schmerz“ Su-Ro
- 02.08.2023 Treffen fällt aus – allen eine schöne und erholsame Urlaubszeit
- 06.09.2023 „Selbsteilungskräfte aktivieren durch das Zusammenspiel von Funktioneller Entspannung, Quantenphysik und fernöstlicher Heilweisen“ - Referentin: Sabine Buntfuss, Dipl. Psychologin, Altdorf
- 04.10.2023 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 08.11.2023** „Abschied und Neubeginn – was uns begegnet und was uns hilft“ –
Referentin: Edeltraud Fischer-Graf – Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B.A., HP-Psychotherapie Sulzbach-Rosenberg
- 06.12.2023 **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

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 Schmerzklinikaufenthalt möglich ist.

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

Wann: immer mittwochs **Uhrzeit:** 09.30 - 11.30 Uhr

Termine: 25.01.2023 | 22.02. | 22.03. | 19.04. | 17.05. | 21.06. | 19.07. | 20.09. | 18.10. | 22.11.2023

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

ENTSPANNUNG FÜR SCHMERZPATIENTEN

FÜR ANFÄNGER - AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG
2023 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 18 bis 19 Uhr - Gebühr je Block und Person: 49 €

Wo: Ökumenische Sozialstation, Hofgartenstraße 10, Sulzbach-Rosenberg

Autogenes Training - immer freitags:

Termine für Block 1: 31.03.2023 | 28.04. | 26.05. | 30.06. | 28.07.2023

Termine für Block 2: 22.09.2023 | 20.10. | 24.11. | 19.01.2024 | 16.02.2024

Progressive Muskelentspannung - immer mittwochs:

Termine für Block 1: 15.03.2023 | 19.04. | 10.05. | 14.06. | 19.07.2023

Termine für Block 2: 13.09.2023 | 11.10. | 15.11. | 24.01.2024 | 21.02.2024

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 ALS EINZELSITZUNG ODER DUETT | STRESSBEWÄLTIGUNG | KOMMUNIKATIONS-SCHULUNG NACH M. B. ROSENBERG

Achtung: Alle Termine ohne Gewähr!

Änderungen werden über die monatlichen „Praxis-Infos“ (per E-Mail) bekannt gegeben!

Weitere Informationen und Terminvereinbarungen

Edeltraud Fischer-Graf | Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B.A.,

Heilpraktikerin für Psychotherapie | Handy 0171 -3196957 –

E-Mail: mail@praxis-efg.de | Homepage: www.praxis-efg.de