



ANGEBOTE FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beruhen auf dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Diese drei Elemente sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.

An den **vier Abenden zur Selbstmanagement-Förderung** erhalten Sie von Fachpersonen wertvolle Inputs zu den Themen Kommunikation, Ernährung, Schmerz und Wohlbefinden. Bei den **2x2 Workshops zu «Kreuz» und «Nacken»** lernen Sie die Anatomie dieser Körperregionen kennen und erarbeiten sich praktische Übungen zur Schmerzlinderung für Zuhause.



Mittwoch, 19. März 2025

«**Kommunikation mit Gesundheitsfachpersonen**»

Entdecken Sie Strategien für eine gelungene Arzt-Patienten-Kommunikation, denn guter Austausch ist entscheidend. Lernen Sie, wie Sie sich optimal auf Gespräche vorbereiten, Ihre Anliegen klar formulieren und Bedürfnisse ausdrücken. Mit Mark Moser, Dozent und Betroffener, sowie Daniela Marolf, dipl. Sozialarbeiterin FH

Dienstag, 13. Mai 2025

«**Basis-Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen**»

Nebst der Basis der ausgewogenen Ernährung zeigen wir Ihnen auf, welche Lebensmittel besonders entzündungshemmend bzw. -fördernd im Körper wirken und wie Sie diese Empfehlungen im oftmals stressvollen Alltag einfach und genussvoll umsetzen können.

Mit Céline Sommer, Ernährungsberaterin, sowie Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH

Mittwoch, 22. Oktober 2025

«**Schmerz und Psyche**»

Schmerzen sind unsichtbar und manchmal schwer verständlich. Woher kommen sie? Welche Wirkung haben sie auf meine psychische Verfassung? Welchen Einfluss hat mein psychisches Wohlbefinden auf den Schmerz? Wir wollen unser Wissen vertiefen und Erfahrungen austauschen.

Mit Dr. med. Nina Bischoff, Fachärztin Schmerzzentrum, Leiterin Psychosomatische Medizin für Neurologie Inselspital, sowie Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS

Donnerstag, 30. Oktober 2025

«Mein Wohlbefinden stärken»

In herausfordernden Situationen, wie z.B. bei Krankheit und Schmerzen, ist es völlig verständlich, dass wir uns manchmal überfordert fühlen. In solchen Phasen kann es wichtig und unterstützend sein, besonders auf uns selber zu achten und uns unserem psychischen und körperlichen Wohlbefinden zuzuwenden.

Mit Gianfranco Zuaboni, Pflege und Gesundheitswissenschaftler und Leiter RCB, und Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung, RCB Kurs und Dozierendenkoordinatorin, sowie Claudine Romann, dipl. Physiotherapeutin BSc

jeweils 18.00 - 20.30 Uhr

mit Ausnahme vom 19.03.: 17.00 - 19.30 Uhr

Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Kosten CHF 40.— für Mitglieder / CHF 60.— für Nichtmitglieder, pro Abend. Alle Abende zusammen CHF 150.— / CHF 230.—, inkl. 0.0 % MWST

Anmeldung bis jeweils 3 Wochen vorher an
031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Unser Angebot soll allen Menschen offenstehen – auch solchen mit kleinem Portemonnaie. Falls Sie also einen finanziellen Engpass haben, melden Sie sich bei uns. Wir finden sicher eine Lösung.

Mittwoch, 12. und 26. März 2025

«Die Sache mit dem Kreuz»

An diesen zwei Nachmittagen geht es um die Anatomie, Funktion und Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule, des Beckens und des Kreuzbeins. Praktische Übungen und ein Heimprogramm zur Schmerzlinderung, Beweglichkeit und Stabilität stehen auf dem Programm.

Mittwoch, 05. und 19. November 2025

«Die Sache mit dem Nacken»

Wir beschäftigen uns in diesem zweiteiligen Workshop mit der Anatomie der Halswirbelsäule bis zur oberen Brustwirbelsäule. Beim praktischen Üben schauen wir uns die Funktion, Beweglichkeit und Muskulatur an, um dann ein Heimprogramm zur Schmerzlinderung und Mobilisation zu erarbeiten.

jeweils 13.30 - 15.30 Uhr

TanzRäume, Könizstr. 253, Liebefeld

Leitung Diana Schator, dipl. Physiotherapeutin und langjährige Kursleiterin RLBO

Kosten CHF 95.– für Mitglieder / CHF 115.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST, für zwei Nachmittage

Anmeldung bis 19.02. resp. 15.10. an
031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt