

# Kneipp-Anlass mit Zvieri in Bad Ragaz

## Schmerzreduktion nach Sebastian Kneipp

Wie entsteht Schmerz und wie können Wassergüsse und Heublumen-Auflagen zur Schmerzreduktion beitragen



**Kneipp-Anlass**  
**20. Aug. 2024**

Reservation und Info auf  
[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)  
und Tel. 081 511 50 03

Wie Schmerzen entstehen und was Sie im Alltag zur Reduktion von Schmerzen beitragen können, erfahren Sie in einem Fachreferat regionalen Rheumaliga durch die Leiterin der Beratungsstelle von Bad Ragaz.

Im Anschluss lernen Sie durch den Kneipp Verein Sarganserland die Kneipp-Lehre besser kennen. Sie aktivieren unter fachkundiger Anleitung Ihre Sinne und praktizieren gesundheitsfördernde Anwendungen nach Kneipp. Zum Abschluss offeriert der Kneippverein Sarganserland einen schmackhaften Kräutertzvieri.

Programm:

13 Uhr: Besammlung/Begrüssung auf der Beratungsstelle Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

13.15 Uhr: Fachreferat «Wie Schmerzen entstehen und was Sie im Alltag zur Reduktion von Schmerzen beitragen können»

14 Uhr: Kneipp-Programm mit fachkundigen Erläuterungen und praktischen Anwendungen  
Anschliessend feiner Kräutertzvieri offeriert vom Kneipp Verein Sarganserland und geselliges Zusammensein mit anderen interessierten oder schmerz betroffenen Menschen.

Der Anlass endet um ca. 16 Uhr.

Kosten pauschal p. P.: Mitglieder Fr. 40.-, Nichtmitglieder bezahlen Fr. 45.-. Durchführung ab 8 bis max. 12 Personen. **Anmeldung bis 12.08.2024** bei der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga in Bad Ragaz, per Mail an [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch), Telefon 081 511 50 03.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Besuchen Sie uns auf  und lassen Sie sich beraten

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Beratungsstelle Bad Ragaz, Frau A. Schmider, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz  
Weitere Auskünfte: Tel. 081 511 50 03, [@rheumaliga.ch](mailto:@rheumaliga.ch) und  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga**  
**SG, GR, AI/AR und**  
**Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt