

# Morgenanlass «Hände»

## Zmorge, Präsentation mit Massage- und Entspannungsübungen für Zuhause

Kann Eigenmassage Hände entspannen  
und dadurch Beschwerden lindern oder vorbeugen?

23. April 2025  
9 – 11.30 Uhr

Anmeldung:  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch  
oder per Telefon auf  
081 511 50 03

Verspannungen und Schmerzen in den Händen sind häufig und können Betroffene im Alltag stark einschränken. Die Leiterin der Rheumaliga Beratungsstelle in Bad Ragaz, Andrea Schmider, und die ehemalige Krankenschwester und erfahrene Naturheilpraktikerin, Trineke Wijngaard aus Maienfeld, welche in ihrer Gesundheitspraxis über Jahre u.a. auch Massagen angeboten hatte, informieren Sie über Wissenswertes zur Anatomie der Hände, mögliche Krankheiten und zeigen Ihnen wie Hand-Reflexzonenmassage funktioniert und wie Sie selbst mit einfachen Massageübungen Ihre Hände beweglich halten und so Beschwerden vorbeugen können.

Wir treffen uns am Mittwoch, 23. April 2025 am 9.00 Uhr zum Zmorge mit Kaffee, Tee und «Gipfeli» auf der Beratungsstelle der Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz.

Im Anschluss erhalten Sie in einem Referat Informationen zu den Themen Hände, Massage, Entspannung und Bewegung. Anhand von einfachen Übungen im Sitzen lernen Sie wie sie selbst Ihre Hände massieren und bewegen können, um diese zu entspannen, zu dehnen und zu kräftigen. Sie erfahren unmittelbar die positive Wirkung, wenn Dehnung, Massage und Entspannung in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen.

Durchführung ab 8 Personen, maximal 12 Teilnehmer\*innen. Die Kosten für den Anlass inklusive Zmorgenessen betragen Fr. 15.- für Mitglieder der Rheumaliga und Fr. 20.- für Nichtmitglieder.  
**Eine Anmeldung ist notwendig bis am 16. April 2025.**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Auskünfte/Anmeldung: Tel. 081 511 50 03  
oder per Mail auf [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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