

TERMINPLANUNG 2024

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

- 10.01.2024** Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 07.02.2024 „Selbsteilungskräfte aktivieren durch das Zusammenspiel von Funktioneller Entspannung, Quantenphysik und fernöstlicher Heilweisen“ - Referentin: Sabine Buntfuss, Dipl. Psychologin, Altdorf
- 06.03.2024 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 03.04.2024 „Energiearbeit – Balance für Körper, Geist und Seele“ – Referentin: Christina Heldrich - Edelsfeld
- 08.05.2024** "Cantienica - den Körper verstehen und durch Bewegungsimpulse positiv verändern, Beschwerden vermeiden und lindern"
Referentin: Andrea Earle – Ergotherapeutin, Vilseck
- 05.06.2024 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 03.07.2024** SHG-Tagesfahrt – Treffen abends fällt aus
- 07.08.2024 Treffen fällt aus – allen eine schöne und erholsame Urlaubszeit
12.-14.8.24 „Drei Tage für mich - Kraft schöpfen im Kloster Strahlfeld“
- 04.09.2024 Gesprächsrunde / Erfahrungsaustausch
- 02.10.2024 „Schamanismus und schamanische Praktiken - Humbug oder Ergänzung zur westlichen Medizin?“ - Referentin: Karin Zacharias – Heilpraktikerin, Köfering
- 13.11.2024** „Selbstzweifel ablegen - Kleinigkeiten feiern“ – Referentin: Edeltraud Fischer-Graf – Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik B.A., HP-Psychotherapie Sulzbach-Rosenberg
- 04.12.2024 **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 Schmerzklinik-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: 24.01.2024 | 14.02. | 20.03. | 17.04. | 15.05. | 05.06. | 17.07. | 18.09. | 16.10. | 20.11.2024

Wo: St. Anna-Krankenhaus, Sulzbach-Rosenberg, im „Mitarbeiter-Cafe“ im Speisesaal (Erdgeschoß)

AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR SCHMERZPATIENTEN

ANFÄNGER-KURSE FINDEN AUF ANFRAGE STATT – IM FRÜHJAHR UND IM HERBST
(zertifiziert durch die zentrale Prüfstelle ZPP der Krankenkassen – 8 x 90 Minuten)

ÜBUNGSGRUPPE FÜR FORTGESCHRITTENE – 1 X IM MONAT ÜBEN WIR IN DER GRUPPE!!

Anmeldung über die VHS Amberg-Sulzbach in je zwei Blöcken mit Start im Frühjahr und im Herbst;

Gebühr je Block und Person für 5 Termine: 49 €

Wo: VHS Amberg-Sulzbach, Obere Gartenstraße 3, Sulzbach-Rosenberg; die Termine finden sich im VHS-Programm und in der monatlichen Praxis-Info-Email

Nächster Block: 22.03.2024 | 26.04. | 17.05. | 07.06. | 19.07.2024

Progressive Muskelentspannung – immer freitags von 17 bis 18 Uhr

Autogenes Training - immer freitags von 18 bis 19 Uhr

ANLEITUNG ZU ACHTSAMER UND WERTSCHÄTZENDER KOMMUNIKATION

Monatliche Übungsmöglichkeit in der Gruppe: „Gut für mich sorgen und meine Beziehungen intelligent mit Herz und Verstand gestalten“. Termine in der monatlichen Praxis-Info-Email!

Ein Kennenlern-Kurs „Wenn Wolf und Giraffe miteinander tanzen...“ startet im April 2024 (Termine im VHS-Programm und in der Praxis-EFG-Email)

WEITERE ANGEBOTE: GESUNDHEITSBERATUNG | PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND BEGLEITUNG | BEDÜRFNIS- UND WERTEORIENTIERTES COACHING | ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK ALS EINZELSITZUNG ODER IM DUETT | STRESSBEWÄLTIGUNG „SICHER UND GELASSEN IM STRESS“ | KOMMUNIKATIONS-ENTWICKLUNG NACH M. B. ROSENBERG

Bei Interesse meldet euch bitte gerne bei mir.

Alle Termine ohne Gewähr! Infos und Änderungen gibt es über die monatliche Email „Praxis-Infos“

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