

WORKSHOP

Herausforderung Rheuma – nimm Dein Leben in die Hand!

Erlernen Sie einen neuen Umgang mit Ihrer rheumatischen Erkrankung!

Anfang November bieten wir Ihnen wieder unseren beliebten Selbstmanagement-Kursus bei Rheuma an.

Ziel ist es, das eigene Leben wieder selbst steuern zu können. Die Teilneh-



mer erlernen beispielsweise, wie man trotz der vorhandenen Einschränkungen und Schmerzen dennoch gut den eigenen Alltag gestalten und auch schöne

Momente erleben kann. Der Schwerpunkt des Inhaltes liegt dabei auf dem Thema: Stress-, Zeit- und Selbstmanagement.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie sich mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen und bereit sind, sich aktiv an den Aufgaben im Kurs zu beteiligen.

Termine: 1 Wochenende Sa. und So.: 2./3. November 2019
jeweils von 11:00 – 18:00 Uhr (mit ausreichend Pausen)

Kosten: Mitglieder 45 €, sonst 90 €

Ort: Schön Klinik Eilbek, Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg

☞ Die Kursplätze sind begrenzt.

Rückfragen und Anmeldungen bitte über das Sekretariat oder unsere Website.