

Ihr Kontakt zu uns

**„Eine Blume
denkt nicht daran,
mit der Blume neben ihr
zu konkurrieren.
Sie blüht einfach.“**

Zen Shin



Tagesklinik für Schmerztherapie

Tel.: 08191 333 - 1480

Fax: 08191 333 - 1479

E-Mail: schmerzzentrum@klinikum-landsberg.de



Tagesklinik für
Schmerztherapie

Auszeit 2026

Besser. Näher. Herzlicher.

Liebe Absolventen/innen unserer Therapieprogramme,

wir laden Sie ganz herzlich zu unseren
„**AUSZEIT-Terminen**“ in der Tagesklinik ein.

Nach der Teilnahme an einem unserer Therapieprogramme haben Sie hier die Möglichkeit, Erlerntes zu wiederholen, zu stabilisieren oder Ihre Motivation wieder aufzufrischen. Dies ist die Gelegenheit, hilfreiche Strategien mit Gleichgesinnten weiter zu vertiefen, neue Anregungen mit nach Hause zu nehmen und sich in lockerer Runde miteinander auszutauschen.

Die Stunden werden **jeweils
Mittwoch bzw. Donnerstag von
16:30 – 17:30 Uhr** durch einen Arzt
oder Therapeuten aus dem Team
gestaltet.

Die Kosten für eine „Auszeit“ Ihrer Wahl betragen 6,- €. Bitte den Beitrag möglichst passend in bar mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kurzfristige Änderungen von Themen und/oder Therapeuten behalten wir uns vor.

Mögliche Änderungen und Ergänzungen können Sie auch unserer Internetseite: www.klinikum-landsberg.de entnehmen.

Termine und Themen Termine Juli – Dezember 2026

**Treffpunkt: Schmerztagesklinik,
Gruppenraum im 2. Stock**

Mittwoch, 08.07.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Progressive Relaxation
Claudia Moritz

Donnerstag, 23.07.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Beckenbodenstunde nach Tanzberger Konzept
Melanie Rogge-Blank

Donnerstag, 06.08.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Rhythmik & Trommeln
Annette Nave

Donnerstag, 13.08.2026 16:30 – 17:30 Uhr
**Kneipp Anwendungen – Auffrischung und
Erfrischung zugleich**
Christine Zink-Renger

Donnerstag, 03.09.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Im Körper sein und zur Ruhe kommen...
Summen, Ozeanatmung & Co
Birgit Uenze

Mittwoch, 16.09.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Akupressur
Nina Savic

Donnerstag, 08.10.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Progressive Relaxation
Sonja Maichel

Donnerstag, 22.10.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Well Being:
**Stressfrei durch die Adventszeit -
Aroma meets Atem & Bewegen**
Angela Söhn

Mittwoch, 11.11.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Achtsames Dehnen
Martina Seckler

Mittwoch, 25.11.2026 16:30 – 17:30 Uhr
Tanz – Power of Life
Heidi Gawenda

Mittwoch, 02.12.2026 ab 16:30 Uhr
Weihnachtsfeier
Team der STK

