Die Kunst ist, dankbar zu sein, auch für die flüchtigen Augenblicke der Freude.

Ihr Kontakt zu uns

Tagesklinik für Schmerztherapie

Tel.: 08191 333 - 1480
Fax: 08191 333 - 1479
E-Mail: schmerzzentrum@klinikum-landsberg.de

Besser. Näher. Herzlicher.

Klinikum Landsberg am Lech

Bgm.-Dr.-Hartmann-Str. 50
86899 Landsberg am Lech

Tel.: 08191 333-0
www.klinikum-landsberg.de

Klinikum Landsberg am Lech

Tagesklinik für Schmerztherapie

Auszeit 2023

Liebe Absolventen/innen unserer Therapieprogramme,

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

Nach der Teilnahme an einem unserer Therapie-programme haben Sie hier die Möglichkeit, Erlerntes zu wiederholen, zu stabilisieren oder Ihre Motivation wieder aufzufrischen. Dies ist die Gelegenheit, hilfreiche Strategien mit Gleich-gesinnten 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 5 „Auszeiten“ Ihrer Wahl betragen 30,- €. 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 August - Dezember 2023

Treffpunkt: Tagesklinik, Gruppenraum im 2. Stock

Mittwoch, 30.08.2023 16:30 – 17:30 Uhr
Akupressur – und neue Behandlungstechniken bei verspannter Muskulatur
Norbert Hopp
Praktische Übungen

Donnerstag, 14.09.2023 16:30 – 17:30 Uhr
Rhythmische Begegnungen
Annette Nave
Praktische Übungen

Donnerstag, 28.09.2023 16:30 – 17:30 Uhr
Qi Gong und Achtsamkeit – kleine Übungen für zwischendurch
Birgit Uenze
Praktische Übungen

Donnerstag, 12.10.2023 16:30 – 17:30 Uhr
Nordic Walking – Aerobe Ausdauer mit Auffrischung der Nordic Walking Technik
Christine Zink - Renger
Praktische Übungen

Donnerstag, 26.10.2023 16:30 – 17:30 Uhr
Progressive Muskelentspannung und kleine Übungen
Claudia Moritz
Praktische Übungen

Donnerstag, 08.11.2023 16:30 – 17:30 Uhr
TCM Selbsthilfestrategien
Dr. Johannes Fleckenstein
Vortrag

Donnerstag, 23.11.2023 16:30 – 17:30 Uhr
Aromapflege: Advent, Advent…
Angela Söhn
Praktische Übungen

Donnerstag, 14.12.2023 16:30 – 17:30 Uhr
Achtsames Dehnen
Martina Seckler
Praktische Übungen

Aufgrund der aktuellen Situation behalten wir uns vor Termine kurzfristig abzusagen bzw. Inhalte und Therapeuten zu ändern. Wir bitten um Ihr Verständnis.