

Ihr Kontakt zu uns

*Nicht nichts tun, sondern nicht  
tun: in Stille mit sich verweilen.  
Nicht tun, sondern sein.*

**Tagesklinik für Schmerztherapie**

Tel.: 08191 333-1480

Fax: 08191 333-1479

E-Mail: [schmerzszentrum@klinikum-landsberg.de](mailto:schmerzszentrum@klinikum-landsberg.de)



Auszeit 2020

*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.

Im Anschluss: Einladung zur offenen Runde  
beim gemütlichen Tee- oder Kaffeetrinken in der  
Tagesklinik.

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](http://www.klinikum-landsberg.de) entnehmen.

## Termine und Themen 1. Halbjahr 2020

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

**Donnerstag, 16.01.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Spielend stabil | Melanie Rogge-Blank**  
Praktische Übungen

**Donnerstag, 30.01.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Trommeln | Annette Nave**  
„Finde den Urrhythmus in dir“  
Praktische Übungen

**Mittwoch, 12.02.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Akupressur und die 5 Elemente | Norbert Hopp**  
Praktische Übungen

**Mittwoch, 26.02.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Stabi meets Balance | Bettina Winzer**  
Praktische Übungen

**Donnerstag, 12.03.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Achtsamkeit | Birgit Uenze**  
„Kleine Momente im Hier und Jetzt“  
Praktische Übungen

**Donnerstag, 26.03.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Aromapflege | Angela Söhn**  
„Von altbewährten Anwendungen zu neuen  
Erkenntnissen“ Praktische Übungen



**Mittwoch, 08.04.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Ernährungsmythen | PD Dr. Benjamin  
Luchting**

„Was ist dran an Low Carb, Paleo, Veggie und  
Co“ Vortrag

**Mittwoch, 22.04.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Entspannung | Veronika Merkle**  
Praktische Übungen

**Donnerstag, 07.05.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Improvisationstheater | Annette Nave**  
Praktische Übungen

**Donnerstag, 18.06.2020 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Salutogenese u. Resilienz |  
Dr. Christian Moser**

„Ein anderer Blickwinkel bei chronischen  
Schmerzen“ Vortrag