

Mit jeder Stunde, die wir uns schenken, erleben wir tiefe Entspannung

Entspannt und schnell einschlafen - wer wünscht sich das nicht. Oftmals sind es nächtliche Schmerzen, die uns um den Schlaf bringen. Einschlafen ist nicht so leicht, man ist müde und trotzdem wach.

Gerade chronische Krankheiten, wie zB Rheuma verstärken die Schlafschwierigkeiten besonders. Schlafprobleme können in vielen Fällen mit Tricks und Verhaltensmassnahmen verbessert werden. Es wird aufgezeigt, wie Psyche und Schlaf zusammenhängen. Sie erhalten einen Überblick, über den Ablauf und die Funktionen des Schlafes und die Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen. Dabei wird besonders der Achtsamkeit auf das momentane Geschehen im Körper grosse Aufmerksamkeit geschenkt.

Die **Solothurner Schmerztagung 2019** beschäftigt sich mit verschiedenen Möglichkeiten, die Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten durch Achtsamkeit und Entspannung zu mehr Lebensenergie und gesundem Schlaf verhelfen können.



Solothurner Schmerztagung 2019 Schlaf - Achtsamkeit - Entspannung

Samstag, 26. Oktober 2019
Bürgerspital Solothurn
Schöngrünstrasse 42, 4500 Solothurn



Vorankündigung Patientenschulung

Schmerz- und Stressbewältigung

„Achtsamer Umgang mit Schmerzen+Stress“

Patientenschulung in Solothurn

(Je 4 Lekt. à 90 Min.)

1. Kurs: Freitag, 13.45-15.15 Uhr, vom 13.9. bis 4.10.19
2. Kurs: Samstag, 9.30-11.00 Uhr, vom 14.9. bis 5.10.19
3. Kurs: Mittwoch, 9.30-11.00 Uhr, vom 6. bis 27.11.19
4. Kurs: Samstag, 9.30-11.00 Uhr, vom 9. bis 30.11.19

Weitere Informationen:

Rheumaliga Solothurn, Roamerstr. 12, 4500 Solothurn
Tel. 032 623 51 71 · Mail: kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/so

9.2/19



Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt

1. Solothurner Schmerztagung

Programm

09.30 Uhr	Kaffee und Gipfeli
10.00 Uhr	Begrüssung
10.10 Uhr	Referat mit anschliessender Fragerunde Schlafen ohne Stress Dr. med. Nele Kischel, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH
11.45 Uhr	Mittagspause, gemeinsames Mittagessen (im Preis inbegriffen)
13.15 Uhr	Sanfte Bewegungssequenz* (bitte bei Anmeldung angeben) Easy Moving, Tai Chi oder eigenes Programm
14.15 Uhr	Referat mit Vorführung und Fragerunde MBSR Stressreduktion durch Achtsamkeit Frau Natasha Noguera, MBSR-Lehrerin CFM, Bewegungstherapeutin Inselspital
16.00 Uhr	Abschluss der Tagung, Verabschiedung
Anmeldung	Rheumaliga Solothurn , Roamerstrasse 12, 4500 Solothurn, Tel. 032 623 51 71 oder Mail: kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden.
Anmelde- schluss	Dienstag, 15. Oktober 2019 (Anfragen auch nach Anmeldeschluss möglich)

Datum Samstag, 26. Oktober 2019

Zeit 10.00 - 16.00 Uhr

Ort Bürgerspital Solothurn
Aula: Hauptgebäude, Stockwerk G / Lift
Schöngrünstrasse 42, 4500 Solothurn

Kosten Mitglieder Fr. 30.--
(inkl. Nichtmitglieder Fr. 45.--
Mittagessen)

***Easy Moving** In einem abwechslungsreichen Gruppentraining in der Natur lernen Sie mit Freude Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Sie verbessern die Ausdauer und nutzen die natürliche Umgebung für Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

***Tai Chi** Tai Chi stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Langsame, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und fördern somit die Gesundheit und die geistige Aktivität.

Anfahrt **Zu Fuss** vom Bahnhof (10-15 Minuten): Ausgang Zuchwilerstrasse benutzen. Westwärts bis zur Lichtsignalanlage / Kreuzung Schöngrünstrasse. Die Schöngrünstrasse hoch bis zum Haupteingang Spital (Hochhaus).
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln vom Bahnhof (5 Min.): Ausgang Stadt benutzen und mit dem Bus Nr. 2 oder 3 bis Haltestelle Spital fahren.
Mit dem Auto: Das Bürgerspital befindet sich ca. 300 m südlich vom Stadtzentrum. Gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden.