

Herzliche Einladung zur Veranstaltungsreihe «Körper, Geist & Seele»

**Mittwoch, 24. August, 14 Uhr,
kirchliches Zentrum Toffen, Kanalweg 13**



Bild: www.pixabay.org

Leben in Bewegung – auch mit Schmerzen

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, heißt es im Volksmund. Was nichts anderes bedeutet, als dass wir die Zähne zusammenbeißen sollen, wenn es wehtut. Richtig? Eben nicht!
Warum spielt Bewegung eine zentrale Rolle bei der Behandlung chronischer Schmerzen?

Diese und weitere Fragen klärt Jacqueline Läderach von «zwäg is Alter» im
1. Teil dieses Nachmittags.

Im zweiten Teil vermittelt Marlène Hulliger direkt umsetzbare Ideen zum Umgang mit Schmerzen.
Musik, einfache Bewegungsimpulse und Humor sind unsere Begleiter!

Auskunft und Informationen erhalten Sie bei:

- Andrea Luyten, Reformierte Kirche, Tel. 031/ 819 44 14
(unter dieser Nummer können Sie sich auch bis 17.8. für den Fahrdienst nach Toffen anmelden)
- Albrecht Herrmann, Katholische Kirche, Tel. 031/ 300 40 99
- Jacqueline Läderach, Pro Senectute Region Bern, Tel. 031/ 359 03 03

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

