



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Patientenbildung / Para Know-how 2015

Aus- und Weiterbildung für Menschen im Rollstuhl
und deren Bezugspersonen

Knowledge
is Power



Sprachregelung

Zugunsten besserer Lesbarkeit wird in dieser Broschüre nur die männliche Form verwendet. Angesprochen sind sinngemäss aber Personen beiderlei Geschlechts.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen	4	Starke Gedanken	13
Reisen im Rollstuhl	5	Treffen der Angehörigen – von Menschen mit Querschnittlähmung	14
Spiele aus aller Welt	6	Ein Jahr nach Erstrehabilitation – Einladung zum Gedankenaustausch	15
Reiki-Kurs Niveau 1	7	BodyTalk Access – Regen Sie Ihren Körper an, sich selbst zu helfen!	16
Sexualität und Querschnittlähmung	8	Indische Kopfmassage	17
Kundalini-Yoga	9	Reiki-Kurs Niveau 2	18
Möglichkeiten und Grenzen funktionsverbessernder Operationen an den oberen Extremitäten	10		
Kochen mit Herz und Köpfchen – Weniger ist mehr	12		

Allgemeine Informationen

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt bis 10 Tage vor dem Anlass mit beigefügtem Talon oder per E Mail.

Bei limitierter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen nach der zeitlichen Reihenfolge berücksichtigt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung mit Einzahlungsschein.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs eine Woche vor Kursbeginn schriftlich oder per E-Mail abgesagt.

Kosten

Alle Kurse sind für stationäre Patienten und deren Bezugspersonen kostenlos.

Übernachtungsmöglichkeit

Seminarhotel Sempachersee

Kantonsstrasse 46

CH-6207 Nottwil

T +41 41 939 23 23

info@dasseminarhotel.ch

www.dasseminarhotel.ch

(Unterkunft auch im Gebäude Guido A. Zäch)

Spezialpreis für Rollstuhlfahrer. Bitte bei der Buchung erwähnen.

Weitere Auskünfte

Therese Kämpfer

Patientenbildung

Schweizer Paraplegiker-Zentrum

CH-6207 Nottwil

T +41 41 939 53 62

(Dienstag und Donnerstag)

therese.kaempfer@paraplegie.ch

www.paraplegie.ch

Reisen im Rollstuhl

Datum

3. März oder 29. September 2015

Zeit

10.00–22.30 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–20

Kursbeschreibung

Die Welt ist offen und zugänglich auch für Menschen mit einer Behinderung. Reisen im Rollstuhl kann jedoch eine grosse Herausforderung darstellen. Bei guter Vorbereitung und Planung wie auch mit Flexibilität und Improvisation ist vieles möglich. Dieser Kurs behandelt nicht nur die Probleme, welche beim und durch das Reisen entstehen können, sondern auch die zahlreichen Möglichkeiten die sich bieten.

Kursinhalt

- Öffentliche Verkehrsmittel
- Flughafen – Reisen mit dem Flugzeug
- Kontaktstellen – Ist es rollstuhlgängig?
- Gesundheit – Worauf man achten sollte
- Gut zu wissen – Unkonventionelle Lösungsvorschläge

Der Kurs besteht aus zwei Teilen (Theorie/Praxis). Im theoretischen Teil wird über die verschiedenen Aspekte des Reisens gesprochen.

Im praktischen Teil fährt die ganze Gruppe gemeinsam mit dem Bus zum Flughafen Zürich, wo eine spezielle Führung stattfinden wird. Während der Führung wird nicht nur der Flughafenablauf für Rollstuhlfahrer erklärt, sondern die Teilnehmenden erhalten auch Einblick in den ganzen Flughafenbetrieb.

Leitung

Tim Shelton, Peer Counsellor, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Erde
Zürich Flughafen, Kloten

Spiele aus aller Welt

Datum

7. März 2015

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–12

Kursbeschreibung

Die Teilnehmenden lernen das Original-Spielbuffet mit praktischen Beispielen aus aller Welt kennen. Ziel des Seminars ist es, mit Hilfe von bewährten Spielgeräten und interaktiven Spielen die Lebenskompetenz zu stärken: bewusste Grundwerte, körperliche Lockerheit, emotionale Sicherheit, geistige Fitness und mentale Stärke.

Kursinhalt

- Spiele zum Kennenlernen
- Spielend Selbstsicherheit gewinnen
- Fröhliche Spiele für Paare, Familien und kleine Gruppen
- Spiele für drei Generationen mit Würfeln und Karten
- Clevere Spielideen für Training, Freizeit und Lager
- Begegnung im Spiel und im Gespräch

Leitung

Hans Fluri, Leiter der Akademie für Spiel und Kommunikation, Brienz
www.spielakademie.ch

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Erde/Feuer

Reiki-Kurs Niveau 1

Datum

11. und 12. April 2015

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

4–6

Kursbeschreibung

Reiki ist eine Lebensenergie, die durch das sanfte Auflegen der Hände übergeben wird. Es wirkt auf Körper, Geist und Seele. Diese wunderbare Energie unterstützt die Selbstheilung, kann Nebenwirkungen von Medikamenten verringern, lindert Schmerzen und unterstützt alle Heilungsprozesse. Reiki ist leicht zu lernen und anzuwenden bei Menschen, Tieren oder Pflanzen.

Kursinhalt

- Selbsterfahrung der Reiki-Kraft
- Geschichte und Anwendung der Reiki-Energie
- Schutz und Umgang mit äusseren Einflüssen
- Kennenlernen der Chakren (Energiezentren)
- Anwenden der Handpositionen
- Einweihung (öffnen des Energiekanals)
- Nach diesem Seminar sind Sie ausgebildet, sich selbst und anderen eine Reiki-Behandlung zu geben

Leitung

Corinne Stöcklin, Reiki-Meisterin, Energetische Therapeutin, Pflegefachfrau HF
www.espacebleu-doré.ch

Kosten

CHF 140.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Erde/Feuer

Sexualität und Querschnittlähmung

Datum

16. und 17. April 2015

oder

29. und 30. Oktober 2015

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Partner

Teilnehmer

6–10

Kursbeschreibung

Sexualität gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen. Eine Querschnittlähmung bedingt das Um- und Einstellen auf eine veränderte Situation. Das Abschiednehmen von den biologischen Funktionen ist schwierig. Durch Konzentration auf das Verlorene geht oft das Vorhandene vergessen.

Ziel des Seminars ist, Sie in dieser Situation zu unterstützen. Wir möchten Ihnen so viele Informationen geben, dass Sie selber entscheiden können, was für Sie möglich und zufriedenstellend ist. Im Vordergrund stehen der Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Fachpersonen und Direktbetroffenen.

Referenten

- Dr. med. Katja Wolf, Gynäkologie und Geburtshilfe FMH, Sursee
- Lic. phil. Nicoletta Gay, Psychologin und Sensitivity Trainerin
- Dr. med. Andreas Jenny*, Leitender Arzt Paraplegiologie
- Dr. med. Jens Wöllner, Oberarzt Neuro-Urologie*
- Nadira Abes*, MSc klinische Psychologin
- Beatrix Blauel*, Tim Shelton*, Christian Hähnel*, Alexandra Marbach, Peer Counsellors

Leitung

Therese Kämpfer*, Verantwortliche Patientenbildung

Kosten

CHF 140.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil

16./17. April 2015

Konferenzraum Erde/Feuer

29./30. Oktober 2015

Konferenzraum Luft/Wasser

* Mitarbeitende SPZ Nottwil

Kundalini-Yoga

Datum

Stufe 1: 18. und 19. April 2015

Stufe 2: 10. und 11. Oktober 2015

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–10

Kursbeschreibung

Ein Yoga-Kurs speziell auf die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten von Menschen mit Behinderung adaptiert.

Kundalini-Yoga wirkt auf alle Bereiche des Seins, das heisst auf die psychische und geistige Ebene. Es wirkt positiv auf den Fluss der Lebensenergie und unterstützend auf dem individuellen Weg zu einem bewussten Leben.

Kundalini-Yoga bietet alternative Körperbewegungen an. Gezielte Übungen der verschiedenen Körperhaltungen führen zur Verbesserung der Atmung.

Kursinhalt

Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und medi-

tativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während allen Übungen bewusst geführt. Nach jeder Übungsreihe folgt eine Tiefenentspannung und im Anschluss wird die Dhyana (Meditation) in zahlreichen Varianten als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen genutzt.

Ziel

- Verbesserung der Atmung (Technik und Volumen)
- Verbesserung der Muskelkraft und Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Stressabbau durch Entspannungs- und Meditationstechniken
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit durch Meditationstechniken

Leitung

Antje Kuwert, Yogalehrerin, -therapeutin und -ausbilderin 3HO, Sporttherapeutin
www.kundaliniyoga-ak.de

Kosten

CHF 140.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Stufe 1: Konferenzraum Luft
Stufe 2: Konferenzraum Erde

Möglichkeiten und Grenzen funktionsverbessernder Operationen an den oberen Extremitäten

Datum

25. April 2015

Zeit

13.30–17.00 Uhr

Zielgruppe

Tetraplegiker und deren Angehörige

Teilnehmer

Maximal 20

Kursbeschreibung

Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil führt seit 2010 ein Zentrum für funktionsverbessernde Operationen an den oberen Extremitäten. Es besteht aus einem Fachteam von Handchirurgen, Ärzten der Paraplegiologie, sowie speziell in der Handtherapie ausgebildeten Physio- und Ergotherapeuten.

Eine Tetraplegie bringt eine limitierte Funktion der Arme und der Hände mit sich. Dies bedeutet oftmals eine grosse Einschränkung alltäglicher Verrichtungen und der Lebensqualität.

Kursinhalt

Das Ziel der Informationsveranstaltung ist es, die Möglichkeiten von chirurgischen Eingriffen an den Armen und Händen bei Tetraplegikern aufzuzeigen und die daraus resultierenden funktionellen Verbesserungen darzustellen.

Wir möchten Sie über die notwendigen Abläufe informieren und Ihnen einen Überblick geben, welche Kriterien bzw. Voraussetzungen für einen eventuellen Eingriff mit anschliessendem stationären Aufenthalt erfüllt sein sollten.

Im Vordergrund stehen der Wissens- und Erfahrungsaustausch mit Fachpersonen und Direktbetroffenen.

Bei einem anschliessenden Apéro sind Sie herzlich eingeladen, mit uns über die Möglichkeiten und Grenzen von tetrahandchirurgischen Operationen zu diskutieren.



Referenten

- Dr. med. Bijan Cheikh-Sarraf, Handchirurg, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
- Dr. med. Andreas Gohritz, Handchirurg, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
- Angelika Lusser-Gantzert, Leitung Ergotherapie, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
- Mona Peter, Physiotherapeutin, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
- Ehemalige Patienten

Kosten

Kostenlos

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Luft

Anmeldeschluss

15. März 2015



Kochen mit Herz und Köpfchen – Weniger ist mehr

Datum

25. April 2015
und/oder
14. November 2015

Zeit

10.00–15.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittslähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–8

Kursbeschreibung

Da der Kalorienbedarf bei Menschen im Rollstuhl um etwa 400–500 kcal sinkt, hat die Ernährung einen besonders grossen Einfluss auf Gewicht, Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Kurs vermittelt, wie wir aus gut gewählten Zutaten schmackhafte, nährnde Gerichte zubereiten und wie wir mit hochwertigen Lebensmitteln und Gewürzen unmittelbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen können.

Im Kurs bereiten wir ein einfaches, buntes Buffet zu, welches zum Nachahmen inspirieren und Freude an der Zubereitung vermitteln soll.

Kursinhalt

- Impulse für eine frische, praktische und aromatische Küche
- Vorstellen hochwertiger Nahrungsmittel
- Wie bringe ich Vielfalt und Würze in die Küche?
- Gewürze, Kräuter und Öle – wertvolle Lagerprodukte
- Informationen über Eigenschaften und Geschichte der Lebensmittel
- Wärmende und kühlende Nahrungsmittel und Gewürze
- Saisontabelle und Rezepte
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Nervensystem
- Neueste Erkenntnisse in Bezug auf Kohlehydrat- resp. Fettstoffwechsel
- Hinweise bezüglich Gewichtsreduktion und Gewicht halten
- Viele Tipps und Raum für Fragen

Leitung

Barbara Erath, begeisterte Köchin und Naturärztin. Auf Saisonmärkten verkauft sie selbst hergestellte Gewürze und andere Kostbarkeiten, die sie aus Wild- und Heilpflanzen kreiert.

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Küche in der Ergotherapie

Starke Gedanken

Datum

30. Mai 2015

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–14

Kursbeschreibung

Täglich wird von der mentalen Stärke gesprochen. Die Forschung beweist, dass unsere Gedanken unmittelbaren Einfluss auf unsere körperliche und seelische Befindlichkeit haben. Gesundheit und Erfolg beginnen im Kopf. Das Erfreuliche ist, mentale Stärke ist lernbar.

Dieses Tagesseminar zeigt Ihnen die Zusammenhänge mit vielen konkreten Beispielen aus dem Alltag auf.

Kursinhalt

- Was ist mentale Stärke?
- Besser sein, wenn es zählt – im Beruf, im Sport und im Privatleben
- Das optimale Gedächtnis
- Gesundheit beginnt im Kopf
- Erfolgreich sein ist lernbar
- Für immer ärgerfrei leben
- So funktioniert unser Gehirn

Leitung

Bruno Tanner, Gesundheits- und Lebensberater, Buchautor
www.atlaslogie-tanner.ch

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Erde

Treffen der Angehörigen – von Menschen mit Querschnittlähmung

Datum

23. Mai 2015
und/oder
7. November 2015

Zielgruppe

Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Querschnittlähmung

Teilnehmer

4–12

Kursbeschreibung

Angehörige von Menschen mit einer Lähmung sind ebenfalls in einer direkten Art mit Veränderungen, Umstellungen, Fragen und Zweifeln konfrontiert.

Im Unterschied zu den Direktbetroffenen, die während ihrer Rehabilitation und auch später durch ein Team von Fachleuten begleitet werden, sind die Angehörige meist auf sich allein gestellt und mit vielen zusätzlichen Aufgaben konfrontiert. Um Ihren Angehörigen und Bezugspersonen eine Möglichkeit zu bieten, sich mit der eigenen Situation zu befassen, schwierige Situationen zu benennen, Ansätze für konstruktive Lösungen zu finden und von anderen Betroffenen zu lernen, möchten wir ein regelmässiges Treffen zwischen Angehörigen anbieten.

Kursinhalt

- Rollenfindung/Abgrenzung
- Selbstpflege
- Lebendigkeit in der Trauer
- Die persönliche Kraftquelle finden
- Die eigene Kreativität weiterentwickeln

Leitung

lic. phil. Nicoletta Gay, Psychotherapeutin

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Luft

Ein Jahr nach Erstrehabilitation – Einladung zum Gedankenaustausch

Datum

26. September 2015

Zeit

15.00–20.00 Uhr

Zielgruppe

Alle ehemaligen Patienten, die im Jahr 2014/2015 im Schweizer Paraplegiker-Zentrum zur Erstrehabilitation waren.

Teilnehmer

unbegrenzt

Beschreibung

Wir interessieren uns für Ihre Erfahrungen und Ihre Erkenntnisse, die Sie seit Ihrem Austritt gewonnen haben. Deshalb laden wir Sie zu einem gemeinsamen Gedankenaustausch mit Nachtesen ein. Gerne können Sie eine Begleitperson mitbringen.

Für uns ist es wichtig zu erfahren, wie es Ihnen nach dem Austritt ergangen ist, wie Sie von der Rehabilitation profitiert haben, was für Sie besonders unterstützend war und wo Sie mehr Informationen oder etwas ganz Anderes benötigt hätten.

Es werden Mitarbeitende aus den verschie-

denen Bereichen anwesend sein, sodass Ihre Feedbacks für die Weiterentwicklung der Rehabilitation aufgenommen werden können.

Wir freuen uns, Sie zu treffen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Kosten

Kostenlos

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Aula

BodyTalk Access – Regen Sie Ihren Körper an, sich selbst zu helfen!

Datum

3. Oktober 2015

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–12

Kursbeschreibung

BodyTalk Access ist eine Kombination aus mehreren Energietechniken, die es auch Laien ermöglicht, sich um ihr eigenes Wohlbefinden und ihre eigene Gesundheit bzw. auch der ihrer Familienmitglieder und ihrer Freunde zu kümmern.

Kursinhalt

Die Anwendung von fünf einfachen Techniken (Body Talk Access) können in einem Tag gelernt und angewendet werden.

Das Access-Programm bringt Entspannung, fördert die Konzentration, baut Stress ab, unterstützt das Immunsystem, fördert die Durchblutung, reguliert den Wasserhaushalt des Körpers, regt den Stoffwechsel und die Verdauung an und verbessert die Körperhaltung.

Das einfache «Hilfe-Protokoll» eignet sich bei kleineren und grösseren Unfällen wie z. B. Schnittwunden, Insektenstichen, Übelkeit oder Verstauchungen.

Leitung

Therese Imobersteg, zertifizierte BodyTalk Access Trainerin (BAT) und BodyTalk-Anwenderin (CBP)

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Luft

Indische Kopfmassage

Datum

29. November 2015

Zeit

10.00–16.30 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–12

Kursbeschreibung

Diese alte Kunst der Massage wirkt sich beruhigend, entspannend, belebend und aktivierend auf Nacken, Schultern, Gesicht und Rückenmuskulatur aus.

Der Vorteil ist, dass die Indische Kopfmassage mit wenigen Mitteln an jedem Ort angewendet werden kann. Sie erfordert keine Liege, sondern lediglich einen Stuhl und kommt auf Wunsch sogar völlig ohne Öl aus.

Die Indische Kopfmassage ist nicht nur auf die Kopfhaut begrenzt. Sie bezieht auch den Nacken, die Schultern sowie den oberen Teil des Rückens mit ein. Gerade in diesen Körperbereichen finden sich oft viele Verspannungen und Blockaden. Mit den verschiedenen Massagegriffen lösen sich steife und verspannte Muskeln; lästige Spannungskopfschmerzen verschwinden.

Wirkung

- Lindert Schmerzen und Steifheit im Bereich Nacken, Schultern, Rücken, Kopfhaut und Gesichtsmuskeln
- Erhöht die Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich
- Wirkt sich positiv auf Spannungskopfschmerzen und müde Augen aus
- Erhöht das Energieniveau
- Emotionaler Stress wird nachhaltig gelindert
- Steigert Konzentration, Kreativität und Denkvermögen
- Erzeugt ein Gefühl von Entspannung und positivem Wohlbefinden
- Ruhiger und erholsamer Schlaf
- Tiefere und ruhigere Atmung

Leitung

Heidi Schrollenberger, Fachlehrerin, Dozentin an der Massage Fachschule Zürich

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Luft

Reiki-Kurs Niveau 2

Datum

12. und 13. Dezember 2015

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Voraussetzung

Reiki-Niveau 1

Teilnehmer

4–6

Kursbeschreibung

Das Reiki-Niveau 2 vertieft die Kenntnisse über die Reiki-Energie.

Sie werden in drei Reiki-Symbole eingeweiht, mit welchen Sie Reiki-Fernbehandlungen machen und andere, spezifische Behandlungstechniken ausüben können.

Kursinhalt

- Reiki-Meditation
- Reiki-Anwendung Niveau 1
- Lernen und anwenden der Symbole
- Fernreiki
- Mentalbehandlung
- Räume harmonisieren
- Einweihung Niveau 2

Leitung

Corinne Stöcklin, Reiki-Meisterin,
Energetische Therapeutin, Pflegefachfrau HF
www.espacebleu-doré.ch

Kosten

CHF 140.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Erde/Feuer

Anmeldung

Ich melde mich für folgende Kurse an:

(Bitte ankreuzen)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Reisen im Rollstuhl | <input type="checkbox"/> Starke Gedanken |
| <input type="checkbox"/> Spiele aus aller Welt | <input type="checkbox"/> Treffen der Angehörigen – von Menschen mit Querschnittlähmung |
| <input type="checkbox"/> Riki-Kurs Niveau 1 | <input type="checkbox"/> Ein Jahr nach Erstrehabilitation – Einladung zum Gedankenaustausch |
| <input type="checkbox"/> Sexualität und Querschnittlähmung | <input type="checkbox"/> BodyTalk Access – Regen Sie Ihren Körper an, sich selbst zu helfen! |
| <input type="checkbox"/> Kundalini-Yoga | <input type="checkbox"/> Indische Kopfmassage |
| <input type="checkbox"/> Möglichkeiten und Grenzen funktionsverbessernder Operationen an den oberen Extremitäten | <input type="checkbox"/> Reiki-Kurs Niveau 2 |
| <input type="checkbox"/> Kochen mit Herz und Köpfchen – Weniger ist mehr | |

Vorname _____

Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Sie können uns die Anmeldekarte per Post senden, per E-Mail an: pflagedirektion@paraplegie.ch oder dem Pflegepersonal im SPZ abgeben.

Bitte
frankieren

Schweizer Paraplegiker-Zentrum
Pflegermanagement
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil