

SCHMERZ LASS NACH!

SCHMERZEN LINDERN – ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Am Donnerstag, **08. Oktober 2026** beginnt in Bad Ragaz der 48. Grundkurs in aktiver Schmerzbewältigung. Der Kurs geht über acht Lektionen jeweils donnerstagnachmittags.

Theoretisch und praktisch gehen wir folgenden Themen nach:

- Was kann ich selbst dazu beitragen, um chronische Schmerzen zu lindern?
- Was ist Schmerz, wie wird er verarbeitet?
- Wie kann ich durch Ernährung, Entspannung/Meditation und Bewegung die schmerzbremsenden Systeme fördern?
- Wie wirken Schmerzmedikamente und wie kann ich deren Gebrauch minimieren?
- Besonderes Augenmerk widmen wir der Frage, wie wir durch Lebens-Gewohnheiten unsere Gesundheit verbessern und mit Mikronährstoffen (Vitamine, Aminosäuren, Spurenelemente) unser Immunsystem stärken können.

Er wird geleitet von Dr. Bruno Rhyner (Psychotherapeut in Bad Ragaz und Zürich) und Frau Dr.med. Nicole Huber (Bad Ragaz).

Die Kurskosten werden von der Stiftung Martha Kunz und Dr. Rolf Hohmeister getragen.

Die Anzahl Teilnehmer ist auf zehn begrenzt.

Anmeldung:

Per E-Mail an dr.rhyner@sunrise.ch oder Tel. **081 302 11 72**

Praxis für Psychotherapie Dr. Bruno Rhyner, Bad Ragaz