



SCHMERZZENTRUM - GRUPPENTHERAPIE

## «Bewegung – auch mit Schmerz»

### Achtsames Bewegen – zur Ruhe kommen – tiefes Entspannen

Chronische Schmerzen schränken in allen Bereichen des Lebens ein – auch in der Freude an der Bewegung und der Möglichkeit, sich so richtig gut zu entspannen. Ihnen diese Freude und das Wohlbefinden in ihrem Körper wieder zurückzugeben ist unser Ziel.

Die richtige Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sie verbessert auch die Körperwahrnehmung, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Stress und Stressfolgen reduzieren sich und eine wohltuende Entspannung tritt ein.

#### Was machen wir gemeinsam:

- Achtsamkeitsübungen
- Bewegungen aus dem Qi Gong
- Yoga-Positionen
- Entspannung z. Bsp. mittels Progressiver Muskelentspannung (PMR)
- Atemtechniken

Sanfte Bewegungen aus dem Qi Gong und Yoga helfen, ihren Körper positiv zu erfahren und mit der Zeit die Grenzen langsam zu verschieben.

Für die tägliche Praxis zu Hause erlernen sie die "5 Jahreszeiten des Qi Gong" – eine Meditation in Bewegung. Angespannte Muskeln werden locker, die Atmung vertieft sich und der Geist wird ruhig, wach und konzentriert.

Atem- und kurze Achtsamkeitsübungen vervollständigen ihre Möglichkeiten, im Alltag mit Stress, Belastungen und Schmerzen besser umzugehen.

**Die Gruppe trifft sich jeweils am Donnerstagabend 16.50 bis 17.45 Uhr**

Treffpunkt: Sekretariat Schmerztherapie, Kreuzspital 1. UG

Mitbringen: bequeme Kleidung / Trainingsanzug,  
Tuch zum draufsitzen/liegen, Wasser

Die aktuellen Daten sind auf unserer Homepage ersichtlich via QR-Code:



Die Kosten gehen via Physiotherapieverordnung zu Lasten der Grundversicherung (Unfall/Krankheit). Falls sie eine Kostengutsprache für Physiotherapie mit fixer Anzahl Sitzungen haben, melden sie dies bitte dem Sekretariat für die weiteren Abklärungen.

**Anmeldung über das Sekretariat Schmerztherapie:**

**Telefon: 081 255 20 61**

**E-Mail: [schmerz@ksgr.ch](mailto:schmerz@ksgr.ch)**

Kantonsspital Graubünden  
Standort Kreuzspital  
**Schmerzzentrum**

Loëstrasse 99, 7000 Chur  
+41 81 255 20 61 | [ksgr.ch](http://ksgr.ch)

   **KantonsspitalGR**