



## Gruppenkurs Rheuma

In diesem Kurs bieten wir Betroffenen die Möglichkeit, sich selbstbestimmt mit rheumatischen Beschwerden zu befassen. Teilnehmende erlernen Strategien und Möglichkeiten, wie sie ihre Symptome beeinflussen können und werden begleitet auf ihrem Weg zu weniger Beschwerden und mehr Lebensqualität. Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt bei der Ernährung. Es werden aber auch individuelle Therapie-Vorschläge erarbeitet und entsprechende Behandlungsmöglichkeiten geboten/empfohlen.

Centrum Praxis Luzern ist eine Gesundheitspraxis mit ganzheitlichem, integrativem Vorgehen. Für Menschen, die ihre gesundheitlichen Anliegen umfassend und nachhaltig angehen wollen. Bei uns steht der Mensch im Zentrum. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website: [www.centrum-praxis.ch](http://www.centrum-praxis.ch)

Dieser Kurs wird geleitet von Silvia Schmidt und Fiona Lanfranconi und findet in den Räumlichkeiten der Centrum Praxis Luzern am Kauffmannweg 24, 6003 Luzern statt.

### **1. Kurstag (MO nachmittags um 14.00h oder abends um 17.00h) Dauer ca. 2 Stunden**

#### 1. Teil «Was ist Rheuma?»

- Welche Rheuma-Formen gibt es?
- Was sind die Probleme
- Schmerzen ernst nehmen
- Perspektiven aufzeigen, was tun bei Mutlosigkeit
- Fragerunde, was haben Teilnehmende hier für Inputs/Erfahrungen?

#### 2. Teil «Was hält uns Menschen gesund?»

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Schlaf / Biorhythmus
- Emotionen / Verhalten (Körper-Seele-Geist)
- Zahngesundheit
- Fragerunde, was tut Teilnehmenden gut, welche Dinge setzen sie bereits um, was möchten sie angehen?

#### 3. Teil «Fragebogen»

- Erklären und Austeilen des Fragebogens (Ernährung / Psyche / Lebensgewohnheiten)

**2. Kurstag (MO nachmittags um 14.00h oder abends um 17.00h)  
Dauer ca. 2 Stunden**

**4. Teil Ernährung**

- Entgegennehmen des Fragebogens
- Allgemeine Informationen zu Ernährung bei Rheuma
  
- Fragerunde, welche Ernährungstipps sind besonders hilfreich, was wollen Teilnehmende in den kommenden Wochen ausprobieren?
  
- Termine vereinbaren für individuelle Beratung

**3. Kurstag (individueller Termin in den folgenden 2-3 Wochen)  
Dauer ca. 1 Stunde**

**5. Teil «Vorschlag Therapie-Konzept»**

individuelle Beratung inkl. Analyse-Besprechung des Fragebogens mit konkreten Empfehlungen zur Ernährung und weiterführendem Therapie-Konzept.

**4.-7. Kurstag (MO nachmittags um 14.00h oder abends um 17.00h)  
1x / Monat Dauer ca. 1 Stunden**

**6. Teil «Begleitung in der Gruppe (Erfahrungen austauschen)»**

4 Treffen mit weiteren Informationen zu gewählten Schwerpunkt-Themen (dem Bedürfnis der Gruppe angepasst) und für Erfahrungsaustausch in der Gruppe

## **Kosten für den Kurs**

### **Gesamter Kurs - Total CHF 590.00\***

darin enthalten sind:

- Beratung/Begleitung während der Kurstage 1 – 7 wie oben beschrieben
- Handout zu jedem Kurstag mit den besprochenen Themen zum Nachlesen Zuhause
- Fragebogen-Analyse mit konkreten individuellen Therapie-Vorschlägen
- Begleiteter Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Allfällige weiterführende individuelle Behandlung/Beratung werden mit CHF 35.- pro 15 Minuten berechnet.

\* **Mitglieder des SPV** (Schweizerische Polyarthritits Vereinigung) erhalten einen **Rabatt von CHF 50.**

### **Krankenkassen anerkannt**

- Wir verfügen über das EMR-Qualitätslabel\* (ZSR-Nr. D920260 + P286163)  
\* Das EMR (ErfahrungsMedizinisches Register) ist eine unabhängige gesamtschweizerische tätige Institution, die ein Qualitätslabel vergibt für die Aus- und Fortbildung von TherapeutInnen im komplementär- und erfahrungsmedizinischen Bereich.
- Unsere Dienstleistungen können bei den meisten Krankenkassen über die Zusatzversicherung abgerechnet werden (Methode Nr. 131, 68 oder 229). Je nach Versicherungsmodell entrichten die Kassen andere Leistungen; Informationen darüber erhalten nur Sie als Versicherte(r) direkt. Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie zum konkreten Leistungsumfang Ihre Krankenkasse vorgängig anfragen müssen.
- Für **Selbstzahlende** bieten wir andere Konditionen. Bitte Fragen Sie bei uns nach.

### **Dieser Kurs kann auch in Modulen gebucht werden.**

#### **Modul I - Kosten CHF 390.00**

- Beratung/Begleitung während der Kurstage 1 – 3 wie oben beschrieben
- Handout zu jedem Kurstag mit den besprochenen Themen zum Nachlesen Zuhause
- Fragebogen-Analyse mit konkreten individuellen Therapie-Vorschlägen

#### **Modul II - Kosten 265.00**

- Beratung/Begleitung während der Kurstage 4 – 7 wie oben beschrieben
- Handout zu jedem Kurstag mit den besprochenen Themen zum Nachlesen Zuhause
- Begleiteter Erfahrungsaustausch in der Gruppe

## **Kurs-Termine**

Dieser Kurs findet immer montags statt, Es gibt eine Gruppe um 14.00 und eine zweite Gruppe um 17.00h.

### **Start Frühling 2024**

- 1. Kurstag 8. April 2024
- 2. Kurstag 22. Mai 2024
- 3. Kurstag individueller Termin zwischen 22. Mai bis 3. Juni 2024
- 4. Kurstag 3. Juni 2024
- 5. Kurstag 1. Juli 2024
- 6. Kurstag 19. August 2024
- 7. Kurstag 9. September 2024

### **Start Herbst 2024**

- 1. Kurstag 21. Oktober 2024
- 2. Kurstag 4. November 2024
- 3. Kurstag individueller Termin zwischen 8. November bis 7. Dezember 2023
- 4. Kurstag 9. Dezember 2024
- 5. Kurstag 13. Januar 2025
- 6. Kurstag 10. Februar 2025
- 7. Kurstag 10. März 2025

## Kurs-Anmeldung

Online unter: [www.centrum-praxis.ch/kurse](http://www.centrum-praxis.ch/kurse)

oder

Talon ausfüllen und per E-Mail an: [info@centrum-praxis.ch](mailto:info@centrum-praxis.ch)

Sie erhalten nach eingegangener Anmeldung eine Terminbestätigung mit weiteren Informationen.

Die Abrechnung unserer Dienstleistung (Gruppenkurs «Rheuma») wird Ihnen monatlich nach erfolgter Beratung/Begleitung krankenkassen-konform zugestellt.



### Kursstart

Frühling 2024

Herbst 2024

14.00h

14.00h

17.00h

17.00h

### Personalien

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Zivilstand: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Ich verfüge über eine Zusatzversicherung.

ich bin selbstzahlend.

Krankenkasse: \_\_\_\_\_