

Energiemanagement (EMS) – Gruppentraining Ergotherapie

Stellt Fatigue eine grosse Belastung in Ihrem Alltag, Ihrem Beruf oder Ihrer Familie dar? Übersteigt die tägliche Belastung Ihre vorhandene Belastbarkeit? Sind sie auf der Suche nach Behandlungsmöglichkeiten nach einer Long-Covid Erkrankung?

Oft treten dann unangenehme Symptome auf wie: Die Abnahme von für uns wichtige Aktivitäten, körperliche Schmerzen, Schlafstörungen, weniger Freude, Rückzug, Trauer oder die Absage von geplanten Treffen etc.

Das Gruppentraining EMS richtet sich an Menschen mit Fatigue, die Erfahrung mit diesem Symptom in ihrem persönlichen Alltag haben und aktiv und offen sind, neue Strategien, Ideen und Fachwissen zum Thema Energiemanagement zu erfahren.

Die Workshops dauern max. 90min und finden 7x hintereinander in einer konstanten Gruppe statt.



Leitung: Nina Schaufelberger Dipl. Ergotherapeutin FH

Mitbringen: Ergotherapeutische Verordnung durch den behandelnden Arzt/Hausarzt

Gruppentraining-Anmeldung unter: praxisrota@evs-hin.ch oder 076 598 58 01

Der Kurs findet bei genügend Anmeldungen (max. 6) statt.

Das Ziel des Trainings ist es, Sie zu Ihrem eigenen Experten für Ihr Energiemanagement werden zu lassen, damit Sie dieses gezielt positiv beeinflussen und wieder ein aktiveres und selbstbestimmtes Leben führen können.