

ASFM-ZOOM-Workshop „Kommunikation, Umfeld & Abgrenzung“

Fibromyalgie erklären, Grenzen setzen & sich weniger rechtfertigen müssen.

am **Mittwoch, 30. September 2026** von 18.00 - 20.30 Uhr

„Aber Du siehst doch gut aus.“ „Gestern ging es doch auch noch.“
„Vielleicht müsstest Du einfach etwas mehr auf Bewegung und Ernährung achten.“

Solche Sätze können tief verletzen, gerade weil sie oft gut gemeint sind, aber nicht erfassen, wie viel Kraft Schmerzen, Erschöpfung und Reizüberflutung im Alltag kosten.

In diesem Workshop geht es darum, Fibromyalgie verständlicher zu erklären, eigene Grenzen klarer wahrzunehmen und Bedürfnisse ruhig zu formulieren. Neben kurzen Impulsen gibt es alltagstaugliche Formulierungen und Raum für Austausch.

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Fibromyalgie, die im Umgang mit Familie, Freundeskreis oder Arbeitsumfeld mehr Sicherheit und innere Ruhe finden möchten.



Jeannette Rechsteiner-Baur, www.fibro-myalgie.ch
Inhaberin Fibromyalgie GmbH, Certified Fibromyalgia Advisor® und Certified Fibromyalgia Coach® Ausbildung beim International Fibromyalgia Coaching Institute, LLC

„Certified Fibromyalgia Advisor®“ und „Certified Fibromyalgia Coach®“ sind eingetragene Marken des International Fibromyalgia Coaching Institute, LLC. Verwendung mit Erlaubnis.



Rue du Village 13
1424 Champagne
Tel.: +41 77 409 92 28
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch



Anmeldung bis **16. September 2026** an
valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch.

Preis für ASFM-Mitglieder	CHF 15.00
Preis für Partner-Verbände	CHF 25.00
Preis für Öffentlichkeit	CHF 40.00


Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

