

ASFM-ZOOM-Workshop „Kognition, Brain Fog & mentale Klarheit“

Wenn Denken anstrengend wird: Fibro Fog verstehen & den Kopf entlasten.

am **Montag, 31. August 2026** von 18.00 - 20.30 Uhr

Brain Fog bzw. Fibro Fog kann den Alltag mit Fibromyalgie stark erschweren: Worte fehlen, Konzentration kostet Energie, Gedanken werden langsamer oder Entscheidungen fühlen sich plötzlich anstrengend an.

In diesem Workshop schauen wir verständlich und praxisnah darauf, warum kognitive Erschöpfung entstehen kann – und was helfen kann, den Kopf im Alltag zu entlasten. Es gibt kurze fachliche Impulse, einfache Strategien und Raum für Austausch.

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Fibromyalgie, die ihren Fibro Fog besser verstehen und mehr Klarheit, Struktur und Entlastung in ihren Alltag bringen 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 17. August 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

