

# Chronische Erschöpfung

## Individuelles Coaching - für mehr Energie im Alltag

Sind Sie oft erschöpft? Müde? Kraftlos?

Sie leiden unter dem chronischen Erschöpfungssyndrom – Fatigue – auf Grund einer Erkrankung wie z.B. Krebs, Herzinfarkt, Multiple Sklerose oder einer Langzeitfolge wie COVID-19?

Lassen Sie sich von uns beraten. Sie sprechen im Einzelgespräch mit unseren erfahrenen Expert:innen über diese Themen:

1. Fakten zum Fatigue-Syndrom (Formen und Ursachen)
2. Wissenschaftliche Behandlungsansätze
3. Zeit- und Energiemanagement
4. Hilfe, praktische Tipps und Übungen bei Schlafproblemen
5. Bewusster Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen
6. Individuelle Alltagsgestaltung
7. Umgang mit Hindernissen und Rückfällen



## Termine

Nach individueller Vereinbarung.  
In unseren Beratungsstellen in Frauenfeld  
und Weinfelden oder auf Wunsch auch über  
Videokonferenz von zu Hause aus.

## Durchführung des Coachings

Angela Weber, Pflegefachfrau HF  
Mohamed Abd Elghafar, Pflegefachmann HF

## Kosten

pro Gespräch CHF 90.- inkl. Kursmaterial.

### Sie bekommen:

- 6 Beratungsgespräche à 45 Minuten
- Praktische Tipps & Übungen für den Alltag
- Unterstützung zur Förderung Ihrer Lebensqualität & im Umgang mit Ihrer Erkrankung

Haben Sie eine **Verordnung** vom Arzt? Dann übernimmt Ihre Krankenversicherung die Kosten.

Sind Sie **Mitglied** der Lungenliga?  
Dann bekommen Sie 10% Rabatt.

Stand: Mai 2022

## Auskünfte und Anmeldungen

LUNGENLIGA THURGAU

Bahnhofstrasse 15

8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98

[info@lungenliga-tg.ch](mailto:info@lungenliga-tg.ch)

[www.lungenliga-tg.ch](http://www.lungenliga-tg.ch)

Weitere Infos finden Sie unter:

[www.lungenliga-thurgau.ch](http://www.lungenliga-thurgau.ch)



krebsliga thurgau



LUNGENLIGA THURGAU