

## DIE MS-GESELLSCHAFT WIEN: FÜR ALLE, DIE MIT MS LEBEN UND MS MITERLEBEN.

Die Multiple Sklerose Gesellschaft Wien ist eine unabhängige, gemeinnützige Non-Profit-Organisation und **die Anlaufstelle** für Beratung und Information rund um die Erkrankung Multiple Sklerose. Wir bieten kostenlose Auskunft für alle MS-Betroffenen und deren Angehörige.

## DAS ZIEL: HILFE ZUR SELBSTHILFE.

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen, damit Sie mit den krankheitsbedingten Lebensveränderungen bestmöglich zurechtkommen und trotz der Erkrankung ein hohes Maß an Lebensqualität erreichen.

## DAS MS-BERATUNGSZENTRUM IN WIEN: WIR SIND FÜR SIE DA.

Adresse: Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien  
Telefon: +43 (0)1 409 26 69  
Web: [www.msges.at](http://www.msges.at)  
Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at)

Mit freundlicher Unterstützung  
des MS-Service der Firma Novartis.



Foto: ©Bernhard Schramm | Gestaltung: PKP BBDO Werbeagentur GmbH

MULTIPLE SKLEROSE  
GESELLSCHAFT  
WIEN



## GEMEINSAM BESSER BEWEGEN. INDIVIDUELL BEWEGUNG VERBESSERN.

Unser Angebot für Menschen mit  
Multipler Sklerose.

[www.msges.at](http://www.msges.at)

## DIE FELDENKRAIS®-METHODE: SO INDIVIDUELL WIE SIE.

Feldenkrais® ist eine auf neurologischen Erkenntnissen aufgebaute **Bewegungslehr- und Lernmethode, aber keine Therapie**. Sie nutzt die vorhandenen Ressourcen des Menschen und entwickelt diese weiter. Der Ansatz ist für Menschen mit Multipler Sklerose von großer Bedeutung und Hilfe. Die Feldenkrais®-Methode unterstützt bei MS-Betroffenen die individuellen Lösungsmöglichkeiten durch gezielte Wahrnehmung und Veränderung der eigenen Motorik.

*„... das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht, und das Leichte elegant.“*

Moshé Feldenkrais

## DIE TECHNIKEN: LEICHTER BEWEGEN, BESSER LEBEN.

**Moshé Feldenkrais entwickelte zwei Techniken:**

- Einzelarbeit, auch Funktionale Integration (FI) genannt
- Gruppenarbeit, bekannt als „Bewusstsein durch Bewegung“

Die sehr achtsam durchgeführten Bewegungsabläufe in den Gruppenstunden ermöglichen Bewegungen leichter, einfacher und effektiver auszuführen, und dadurch den Muskelaufwand zu schonen.

Auch MS-Betroffene mit stark eingeschränkter Mobilität können sich mit dieser Technik neue (Bewegungs-) Freiheiten und Ressourcen eröffnen.

## DIE TURNGRUPPEN: GUT FÜR GEIST UND KÖRPER.

Regelmäßiges Fitnessstraining bei Multipler Sklerose verringert die Müdigkeit, verbessert die Stimmung und wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus (Petajan et al. 1996). Steigern Sie unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin Ihre Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden.

*„Das Leben besteht in der Bewegung.“*

Aristoteles

## DAS ANGEBOT: TUN SIE WAS – TURNEN SIE MIT.

**Die MS-Gesellschaft Wien hat folgendes Angebot für Sie:**

- 1 Feldenkrais®-Gruppe
- 2 Turngruppen für Personen ohne bzw. mit leichten Bewegungseinschränkungen
- 1 Turngruppe für Personen mit Bewegungseinschränkungen

Die Gruppen bestehen aus max. 12 TeilnehmerInnen, ein geringer Kostenbeitrag wird verrechnet.

Nähere Informationen und Anmeldung unter **01/ 409 26 69** oder unter **office@msges.at**