

Entspannungsverfahren in der Schmerztherapie

Ganzheitliche Schmerztherapie

NATURHEILKUNDE



Entspannungsverfahren sind ein wesentliches Element in der modernen Schmerztherapie. Sie ermöglichen dem Betroffenen, Einfluss auf seinen Schmerz zu nehmen und das Schmerzempfinden zu reduzieren. Die direkte Entspannung der Muskulatur, sowie die Beeinflussung und Harmonisierung des vegetativen Nervensystems sind Wege zur besseren Schmerzbewältigung. Die Senkung der Schmerzaktivität im Gehirn ist eine weitere Möglichkeit, die Empfindung des Schmerzes zu senken. Durch bestimmte

Entspannungsmethoden nimmt tatsächlich die Aktivität der Regionen des Gehirns, die für die Schmerzverarbeitung zuständig sind, ab. Meditative Entspannungsverfahren führen nachweislich auch zu einer Ausschüttung körpereigener opioidähnlicher Substanzen, die ebenfalls den empfundenen Schmerz verringern.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis kennen:

- Übungen der Progressiven Muskelentspannung zum Abbau psychovegetativer Anspannung
- Elemente des Autogenen Trainings zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems und gezielte „Selbsthypnose“ mit Hilfe von Autosuggestionen zur Schmerzbewältigung
- Imaginative Entspannungsübungen und Heilmeditationen zur Aktivierung positiver innerer Bilder und Zustände

Bitte bequeme Kleidung, Wasser, Schreibzeug mitbringen. Einige der Übungen finden im Liegen (Matten) statt.

Der Kurs eignet sich für Therapeuten/innen.

Dozent/in HP Psy Andrea Broichheuser: Jg. 1970, 1 Kind arbeitet seit 1991 in der Wirtschaft. Sie ist Scrum Master & Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Kinder-, Jugend- und Familientherapeutin, ausgebildete Kommunikationstrainerin, integrative Trauma- und Entspannungstherapeutin und zertifizierte Yogalehrerin in den Bereichen Yoga mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Seit 2021 ist sie in kunsttherapeutischer Ausbildung. Therapeutisch arbeitet sie in eigener Familienpraxis systemisch-lösungsorientiert und unter Berücksichtigung psychodynamischer Prozesse. Sie nutzt Yoga und andere Entspannungsverfahren nicht nur präventiv, sondern auch begleitend zur Psychotherapie und bei Krebserkrankung. Kompetent und praxisorientiert gibt sie ihr Wissen als Dozentin an den Paracelsus Schulen weiter.

Termine:

Do. 08.04.2027

Fr. 09.04.2027

Sa. 10.04.2027

So. 11.04.2027

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

540,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barbarossaplatz 4
50674 Köln**

Tel. 0221 - 923 07 70

Seminarnummer:
SSH50190626V10

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

