

# Seminar Herbst 2025 Ratingen/Düsseldorf

08./09. November

## Schmerz lass nach!

Übungen und Behandlungen  
für einen schmerzfreien Alltag

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

Kosten 280€/150€ (Stud/Ausbldg)

Ort Papiermühle Ratingen

## Anmeldung und Information

Katharina Heinen

Mail [katharinaheinen@istte.de](mailto:katharinaheinen@istte.de)

Tel 01573 4516643



[www.istte.de](http://www.istte.de)

# Energietraining & Heilsame Berührung



## Schmerz lass nach!

Übungen und Behandlungen  
für einen schmerzfreien Alltag

## Schmerz lass nach!

Schmerz ist eine komplexe Erfahrung, die sowohl körperliche, emotionale und mentale Komponenten hat. Es ist ein Warnsignal unseres Körpers, das darauf hinweist, dass etwas nicht stimmt. Meist ist Schmerz vorübergehend und endet, wenn die Ursache behoben ist.

Je älter wir werden, zeigen sich jedoch häufig Problemzonen, wo immer wieder Schmerz auftritt, bestimmte Erkrankungen gehen mit Schmerzen einher und auch psychische Herausforderungen können Schmerzen verursachen.

Chronischer Schmerz kann weit über seine ursprüngliche Schutzfunktion hinausgehen und dann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, akute oder chronische Schmerzen, neurogen, muskulär, psychogen - spezifische, auf die Belange der Teilnehmenden ausgerichtete, Übungen und heilsame Berührungstechniken helfen auf dem Weg in einen schmerzfreien Alltag.

## Übungen & Behandlung

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie in Ihrem täglichen Leben anwenden können, um Schmerzen zu bewältigen und Ihre Lebensqualität zu verbessern - ob für sich selbst, oder zur Unterstützung Anderer.

Im Seminar werden wir:

- unser Schmerz-Selbst kennen lernen und individuelle Wege aus dem Schmerz finden
- spezielle Atemübungen erlernen
- spezifische Körperübungen trainieren
- heilsame Berührungstechniken anwenden



Seminarleitung  
Sabine Dietrich  
Leiterin ISTTE