

Seminar Herbst 2026 Ratingen/Düsseldorf

07./08. November

Schmerz lass nach!

Übungen und Behandlungen
für einen schmerzreduzierten 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

Tel 01573 4516643

Schmerz lass nach!



**Ein Seminar zur Selbstregulation,
Wahrnehmung und unterstützenden
Berührungsarbeit bei Schmerz**

Deutsches Institut für THERAPEUTIC TOUCH

www.istte.de | www.therapeutictouch.de

Schmerz lass nach!

Schmerz ist mehr als eine körperliche Erfahrung. Er entsteht im Zusammenspiel von Körper, Nervensystem, Emotionen und Erfahrung.

Besonders chronischer Schmerz kann seine ursprüngliche Schutzfunktion verlieren und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

In diesem Seminar richten wir den Blick weniger auf das Symptom selbst, sondern auf den Umgang mit Schmerz: auf Wahrnehmung, Regulation und Beziehung.

Therapeutic Touch eröffnet hier einen Raum, in dem Schmerz nicht „beseitigt“, sondern differenziert wahrgenommen und achtsam begleitet wird – im eigenen Erleben ebenso wie im Kontakt mit anderen.

Für Teilnehmende der Therapeutic-Touch-Ausbildung ist dieses Seminar eine bewusste Vertiefung des bisherigen Lern- und Erfahrungsweges.

Übungen & Behandlung

Im Seminar werden wir:

- unser Schmerz-Selbst kennen lernen und individuelle Wege im Umgang mit Schmerz finden
- spezielle Atemübungen erlernen
- spezifische Körperübungen trainieren
- Sicherheit im Einsatz von Atem, Bewegung und Berührung bei Schmerz entwickeln
- heilsame Berührungstechniken anwenden
- Üben, Beziehung zu halten, Wahrnehmung zu schulen und Selbstregulation bei anderen zu ermöglichen



Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leiterin ISTTE