

Seminare 2023 Braunschweig

07./08. Oktober
Schmerz lass nach!

Beginn Sa 10 Uhr
Ende So 18 Uhr
Seminargebühren 280€ /150€ (Stud/Ausbldg)
Ort: Alte Zuckerfabrik Wierthe

Anmeldung und Information

Anke Krause
Mail ankekrause@istte.de
Tel 0171 7459099

SelbstEntwicklung
Therapeutic Touch
Energietraining



ISTTE

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.

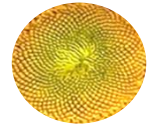
Je älter wir werden, zeigen sich jedoch häufig Problemzonen, wo immer wieder Schmerz auftritt, bestimmte Erkrankungen gehen mit Schmerzen einher und auch psychische Herausforderungen können Schmerzen verursachen.

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

Was kann ich selbst tun, um Schmerzen zu lindern und mein Wohlbefinden zu fördern?

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. Egal, ob für sich selbst, oder zur Unterstützung Anderer.

Im Seminar werden wir:

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



Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leiterin ISTTE