

Entspannungsverfahren in der 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.

Termine:

Do. 06.02.2025

Fr. 07.02.2025

Sa. 08.02.2025

So. 09.02.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

540,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Darmstädter Landstraße
116**

60598 Frankfurt

Tel. 069 - 91 39 98 01

Seminarnummer:

SSH60310824V8

Anmeldemöglichkeiten:

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

