

# Entspannungstechniken zur Schmerzbehandlung

## 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 Sonja Lehr:** Sonja Lehr, Jahrgang 1968, ist eine erfahrene Heilpraktikerin mit eigener Praxis und Expertin für Schüßlersalze. Weitere Schwerpunkte sind Kinesiologie, Schwermetallausleitung, Homöopathie, Aromatherapie und Pflanzenheilkunde. Nach dem vorklinischen Medizinstudium an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg wurde sie Heilpraktikerin. Sie absolvierte umfassende Ausbildungen in Homöopathie, Aura-Soma-Beratung, Psycho-Kinesiologie und Kinderpsychologie. Sie besitzt außerdem einen Bachelorabschluss in Germanistik. Seit über 20 Jahren lehrt Sonja Lehr Schüßlersalze und Aromatherapie. Zudem ist sie Autorin des Buches 'Schüssler dich gesund' und schreibt für Naturheilkunde-Zeitschriften. Sie ist auch freie Lektorin für Sachtexte im Gesundheitsbereich.

Termine:

**Sa. 28.11.2026**

**So. 29.11.2026**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**410,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Oberbürgermeister-  
Dreifuß-Str. 1  
86153 Augsburg  
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:

**SSX89181025V11**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

