



SCHMERZ LASS NACH

Mit chronischen Schmerzen umgehen lernen

Hartnäckige Schmerzen machen den Alltag anstrengend – oftmals erzielt selbst Gesundheitssport keine nachhaltige Besserung. Eine rein mechanische Sichtweise des Schmerzes, die sich allein auf Muskeln, Sehnen und Bänder konzentriert, greift oft zu kurz. Vielmehr müssen neuromuskuläre Zusammenhänge mit in Betracht gezogen werden.

Im Tagesseminar **wechseln sich praktische und theoretische Einheiten ab**. In den theoretischen Einheiten lernen die Teilnehmenden zu verstehen, wie Schmerz entsteht und wie man damit umgehen kann. In der Praxis kombinieren wir Übungen aus

dem Faszien Yoga und Mobility-Training (leichte, kleine Bewegungen, die auf Gelenke und Bindegewebe zielen) mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (Augen, Gleichgewichtssystem, Atmung, Imaginationsübungen, Entspannung).

Das Seminar ist für Personen mit chronischen Schmerzen geeignet und solche, die Entspannungstechniken kennenlernen möchten. Auf akute Schmerzproblematiken kann nicht eingegangen werden. **Teilnehmende müssen in der Lage sein, Übungen auf der Matte/Boden und auf den Knien zu machen.**

Samstag, 14.10. 2023, 10-16 Uhr.

Ort: Quartierzentrum Degerfeld,
John-F.-Kennedy-Straße 63, 35510 Butzbach
35 Euro Mitglieder des TSV Butzbach
50 Euro ohne Mitgliedschaft

Mindest-Teilnehmerzahl 7 Personen, max.15

Anmeldung: Judith-westhoff@web.de



Judith Westhoff ist staatlich geprüfte Fitnessfachwirtin, Rückenschul- und Rehatrainerin. Selbst seit 20 Jahren Schmerzpatientin, beschäftigt sie sich seit Jahren mit dem Thema Schmerz und Schmerzbewältigung.