

Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen

WORUM GEHT ES?

Viele Menschen leiden unter Beschwerden, für die trotz vielfacher medizinischer Untersuchungen keine nachweisbaren organischen Gründe gefunden werden können. Die Beschwerden bzw. Schmerzen sind aber trotzdem vorhanden und werden häufig als besonders heftig, störend und unangenehm empfunden. In diesem Kurs geht es darum, diese Beschwerden ernst zu nehmen, sie besser verstehen, einordnen und behandeln zu können.

FÜR WEN IST ES GEDACHT?

Für Menschen, die

- unter sogenannten "funktionellen" Störungen wie z.B. Kopfschmerzen sowie anderen chronischen Schmerzen, Schwindel, Ohrgeräuschen, Herzbeschwerden, Rückenschmerzen leiden, ohne dass eine organische Ursache gefunden werden kann.
- mit einem organischen Leiden besser umgehen wollen.

SIE LERNEN ...

- besser mit sich und Ihrem Körper umzugehen.
- die Botschaften Ihres Körpers besser zu verstehen.
- körperliche Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Entlastung über Entspannung zu erreichen.

INFO

Dieser Kurs basiert auf systemischen und hypnotherapeutischen Konzepten zur Schmerztherapie, insbesondere den Arbeiten von Hanne Seemann. Im Mittelpunkt ihres Ansatzes steht die Kommunikation zwischen Körper und Ich.