

# Workshop beim Physioteam Göhring

## Schmerz lass nach!

Bewegung und Entspannung bei Schmerzsymptomen und Verspannungen



### Schmerz lass nach!

Jeder wünscht sich keine Schmerzen zu haben, denn Schmerzen sind belastend, können zermürben und unsere Psyche kann in Mitleidenschaft gezogen werden. Wenn man Schmerzen hat, verspannt man sich meistens zusätzlich oder nimmt Schonhaltungen ein. Manchmal sind diese Schonhaltungen sinnvoll, manchmal bereiten sie uns aber noch mehr Schmerzen.

Wenn Schmerzen da sind, ist es aus meiner Erfahrung sinnvoll zu schauen, wie wir uns in dieser Phase möglichst Gutes tun.

### Worauf gehen wir im Workshop ein?

Was kann ich bei Schmerz für mich tun, neben Schmerzmitteln und anderen Methoden?

Wie kann ich dafür sorgen, dass ich nicht auf Dauer noch mehr verspanne und dass es mir trotz Schmerzen gut geht?

Wie kann ich mit dem Schmerz gehen, ohne zu resignieren?

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit.

### Kursleitung

Barbara Rudolph  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin  
Psych. (Körpertherapie)  
<https://hpp-rudolph.de/>



### Anmelden

E-Mail: [hppcoaching@yahoo.com](mailto:hppcoaching@yahoo.com)  
oder  
telefonisch: 0172-6006369  
Kosten: 35 €

### Wo

Physioteam Göhring, Ettlingen

### Wann

Mittwoch, 19.07.2023, Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Ich freue mich auf Sie.