

Workshop „Schmerz lass nach“



am Mittwoch, 19.07.2023 um 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Im Workshop wird Raum und Zeit für Sie sein - für achtsames Bewegung, Aufatmen und Entspannung

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. Darum wird es in diesem Workshop gehen.

**Wir treffen uns am Mittwoch, 19.07.2023 um 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
in der Praxis des Physioteam Göhring (Zehntwiesenstraße 33 in
76275 Ettlingen)**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit.

Anmelden E-Mail: hppcoaching@yahoo.com
oder
telefonisch: 0172-6006369

Kosten: 35 €