

## **Workshop „Schmerz lass nach“**

**am Donnerstag, den 30.11.2023 von 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.

**Wir treffen uns am Donnerstag, den 30.11.2023 von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr in meiner Praxis, Karl-Schrempp-Straße 30, 76133 Karlsruhe**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit.

**Anmelden**                      E-Mail: [hppcoaching@yahoo.com](mailto:hppcoaching@yahoo.com)  
oder  
telefonisch: 0172-6006369

**Kosten:**                         35 €