



# WERDE SCHMERZCOACH - SEI DABEI!

Med. Fortbildungszentrum Hagen  
Termin: 07.-10.10.2024

## DEINE "GEBRAUCHSANLEITUNG" FÜR EIN SCHMERZFREIES LEBEN!

**SCHMERZEN SIGNALISIEREN NICHT NUR, DASS DU DAS FALSCHES TUST. SIE SAGEN AUCH, DASS DU NICHT DAS RICHTIGE TUST!**

Die Anzahl von Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat ist größer denn je, sowie die dadurch entstehenden Einschränkungen im Alltag. Erfahrungen zeigen, dass Schmerzen für Viele ein alltäglicher Begleiter sind – egal ob gelegentlicher Rückenschmerz oder z.B. chronische Arthroseschmerzen. Sie sind immer ein Warnsignal des Körpers und lassen sich nur kurieren, wenn die Ursache beseitigt wird.

Hier setzt unser multimodales Übungsprogramm an, das durch eine holistische Herangehensweise, den Körper zu seiner natürlichen & schmerzfreien Haltung & Funktionsweise zurückführt. Ziel dieser Ausbildung ist es, durch ganzheitliche Dehn- & Bewegungsübungen, restorative Atem- und Energietechniken, sowie ein achtsames Fühlen & Wahrnehmen unseres Körpers, Schmerzen vorzubeugen, sowie Dysbalancen auszugleichen und eingeschränkte Bewegungsmuster & Schonhaltungen umzuprogrammieren, die sonst zu Fehlfunktionen von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern führen.

So lernst du deinen Klienten Schmerzfreiheit zu ermöglichen und ihnen Hilfe zur Selbsthilfe an die Hand zu geben – ganz ohne Nebenwirkungen oder den Einsatz von Medikamenten.



*Christian de May*



### INHALTE:

- > Physiologie des Schmerzes
- > Faszien- & Meridian-Stretching (Zen Meridian Exercises)
- > Elemente aus dem Heilyoga
- > Restorative Atem- & Körperübungen
- > Mikropraktiken / Schnellhilfe für den Alltag
- > Energiemanagement
- > Mentale Stressbewältigung
- > Umprogrammierung von Schmerz- und Schonhaltungen
- > Ganzkörper-Mobilisation
- > Strukturelle Druckpunktmassage
- > Achtsamkeit & Meditation als Burnout-Prophylaxe
- > Stärkung des eigenen Körpergefühls
- > Tipps zur entzündungsfreien Ernährung