

**Naturheilkunde**

Entspannungstechniken zur Schmerzbehandlung

Entspannungsverfahren sind ein wesentliches Element in der modernen Schmerztherapie. Sie ermöglichen dem Betroffenen, Einfluss auf seinen Schmerz zu nehmen und das Schmerzempfinden zu reduzieren.

Die direkte Entspannung der Muskulatur, sowie die Beeinflussung und Harmonisierung des vegetativen Nervensystems sind Wege zur besseren Schmerzbewältigung.

Die Senkung der Schmerzaktivität im Gehirn ist eine weitere Möglichkeit, die Empfindung des Schmerzes zu senken. Durch bestimmte Entspannungsmethoden nimmt tatsächlich die Aktivität der Regionen des Gehirns, die für die Schmerzverarbeitung zuständig sind, ab.

Meditative Entspannungsverfahren führen nachweislich auch zu einer Ausschüttung körpereigener opioidähnlicher Substanzen, die ebenfalls den empfundenen Schmerz verringern.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis kennen:

- Übungen der Progressiven Muskelentspannung zum Abbau psychovegetativer Anspannung
- Elemente des Autogenen Trainings zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems und gezielte „Selbsthypnose“ mit Hilfe von Autosuggestionen zur Schmerzbewältigung
- Imaginative Entspannungsübungen und Heilmeditationen zur Aktivierung positiver innerer Bilder und Zustände

Bitte bequeme Kleidung, Wasser, Schreibzeug mitbringen. Einige der Übungen finden im Liegen (Matten) statt.

Der Kurs eignet sich für Therapeuten/innen.

Termine

Sa, 13.02.2027

09:00-17:00 Uhr

So, 14.02.2027

09:00-17:00 Uhr

Preis

410,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Bremen
Schlachte 32, 3. OG
28195 Bremen
Tel. 0421-168 51 51

Seminarnummer

SSH28030526V17

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 18.01.2026

Dozent**Ralf Tallen**

Jg. 1965. ausgebildeter Rettungssanitäter sowie DRK- Ausbilder 1. Hilfe und 1. Hilfe am Kind; er besuchte verschiedene Aus-/ Weiterbildungen bei den Paracelsus Schulen u.a.: Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnosetherapeut, Systemischer Therapeut, Suchtberater, Seminarleiter AT und PMR, Kinesiologie, Dorn- / Breuß-Wirbelsäulenbehandlung, Tai Chi/ Qi Gong u.a. Seit 2004 ist er selbstständig als freier Trainer und Dozent tätig.