

# Entspannungsverfahren in der Schmerztherapie

## Ganzheitliche Schmerztherapie

### NATURHEILKUNDE



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.

**Dozent/in Nadine Fahrenkrog:** Jg. 1978, verheiratet, 2 Kinder. Nach der Ausbildung zur Marketing-Kommunikationswirtin und einiger Jahre in einem Industrieunternehmen, die sie nie 100% erfüllten und nach einschneidenden Erlebnissen entdeckte Frau Fahrenkrog die tolle Wirkung v Entspannungstechniken u Stressbewältigung. Daraufhin absolvierte sie eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin, Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin. Des Weiteren erwarb sie Kenntnisse in der Moderation von Retrospektiven u anderen `agilen` Themen. Seit Ende 2021 ist Frau Fahrenkrog erfolgreich in eigener Praxis tätig und begleitet Klein und Groß. Außerdem unterstützt sie Firmen rund um das Thema `mentale Gesundheit`. Es ist für Frau Fahrenkrog eine große Freude, ihre fachlichen Kenntnisse ständig zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

Termine:

**Sa. 03.10.2026**

**So. 04.10.2026**

**Sa. 10.10.2026**

**So. 11.10.2026**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**540,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Barmbeker Str. 8  
22303 Hamburg  
Tel. 040 - 691 11 91**

Seminarnummer:

**SSH20140326V10**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

