

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 Psy. Berater u. Wellnesstrainer Andreas Schön: Jahrgang 1964. Nach über 30 Jahren im Berufsleben und der Leitung eines mittelständischen Familienunternehmens absolvierte Herr Schön erfolgreich eine Ausbildung zum Wellness-Coach und Psychologischen Berater. Er übt verschiedenste Massageformen und Entspannungsmethoden in eigener Praxis aus. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der methodischen Kraftfahrereignungsberatung als geprüfter Sucht- und MPU-Berater. Kompetent und kurzweilig gibt er sein Wissen als Dozent an den Paracelsus Schulen weiter.

Dozent/in Doris Menze: Jg. 1958, ledig. Sie ist gelernte Steuerfachgehilfin, Pferdewirtin, Tierärzthelferin und geprüfte Heilpraktikerin. Seit 2004 betreibt Frau Menze eine eigene Naturheilpraxis. Von 2007 bis 2021 war sie Dozentin für Anatomie, Physiologie, Pathologie, Untersuchungsmethoden, IFSG, Labor, Gesetzeskunde, Hygiene und Naturheilverfahren am Bfw Weser-Ems. Sie besitzt Zusatzqualifikationen zur Mykotherapie, Zuchtwartin und Formrichterin für Hunde aller Rassen sowie die Trainer B Lizenz im Reitsport.

Termine:

Do. 19.11.2026

Fr. 20.11.2026

Sa. 21.11.2026

So. 22.11.2026

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

540,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schlachte 32
28195 Bremen**

Tel. 0421 - 168 51 51

Seminarnummer:

SSH28030526V10

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 25.09.2025

Bremen

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien