

Body & Mind Themenworkshop — Stressbewältigung für einen entspannten Rücken —

Immer wieder mal Rückenschmerzen? Haben Sie anhaltende schmerzende Verspannungen? Zwischen dem physischen und dem psychischen Zustand des Körpers gibt es einen klaren Zusammenhang. Der Volksmund weiß es schon lange und spricht vom „Rücken gerade machen“, „sich verbiegen müssen“ oder davon, dass wir uns vor Schmerzen krümmen. Die Neurowissenschaften untersuchen seit längerer Zeit die Auswirkungen von Stress auf den Körper und Geist und wie diese sich gegenseitig beeinflussen. Gerade dieses Wissen ermöglicht es uns, schmerzende Verspannungen loszulassen und das Wohlbefinden gezielt zu stärken.



In diesem Workshop ...

- ☉ Erfahren Sie hilfreiches über Stressreaktionen des Körpers.
- ☉ Erleben Sie durch die Imaginationsübung Entspannung im Rücken.
- ☉ Erlernen Sie wie Sie mit Atemmeditation und Selbsthypnose Ihren Rücken entspannen.

Stress und negative Emotionen stauen sich im Rücken und diese Anspannung vermehrt das Stresserleben. Durchbrechen Sie den Teufelskreis! Erfahren Sie Wissenswertes über Stress und Selbstregulation und erleben Sie Entspannung im Rücken nur durch die Kraft der Vorstellung mit einer einfachen hypno-imaginativen Übung in diesem Workshop.

Nach diesem Workshop...

- ☉ Verstehen Sie Stress und Ihre damit verbundene Körperreaktion besser.
- ☉ Können Sie unnötige Anspannung im Rücken lösen.
- ☉ Sind sie entspannter! Das ist gesund und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte.

Ein Angebot zur Prävention und Stabilisierung auf körperlicher und psychischer Ebene von Dr. rer. nat. Kirsten Linnow:



- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Tiefenpsychologische humanistische Psychotherapie
- zertifizierte Hypnosetherapeutin
- zertifizierte Kursleiterin Stressbewältigung / Stressmanagement für Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse nach PsychThG