

# Entspannungsverfahren in der 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. Beraterin Birgit Schön-Schneider:** Jg. 1968, verh., Frau Schön-Schneider absolvierte eine Ausbildung zur med.-techn. Laborassistentin und Kauffrau im Gesundheitswesen und sammelte anschließend Berufserfahrung in der Inneren Medizin. 2014 schloss Sie die Ausbildung zur zertifizierten Kunst- und Gestaltungstherapeutin/Kreativitätstrainerin der APAKT erfolgreich ab. Sie spezialisierte sich durch Fachfortbildungen für Malerei, Ausdrucks malen, Malen am Malort von Arno Stern und die Meditation. 2017 beendete sie erfolgreich die Ausbildung zur geprüften Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule. Frau Schön-Schneider führt ein Atelier in ihrem Heimatort als Künstlerin, Kunst-/Gestaltungstherapeutin und Kreativitätstrainerin. Ferner hat sie die Ausbildung zur LNB- Schmerztherapie abgeschlossen.

Termine:

**So. 26.10.2025**

**So. 16.11.2025**

**Sa. 17.01.2026**

**So. 18.01.2026**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**540,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Schlachte 32  
28195 Bremen**

Tel. 0421 - 168 51 51

Seminarnummer:

**SSH28120425V10**

Anmeldemöglichkeiten:

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

