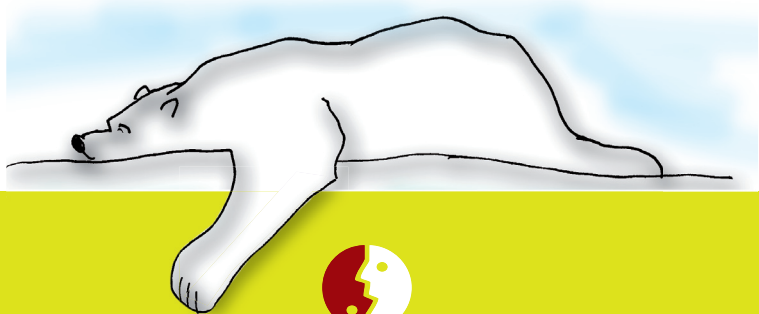


Entspannung und Schmerzlinderung:

Finden Sie Ihre persönliche Methode!

Eine chronische Erkrankung ist oft Anlass, einen besseren Umgang mit Stress zu finden. Zu lernen, sich gezielter und nachhaltiger zu erholen. Dabei sind Entspannungsverfahren eine gute Hilfe. Bei chronischen oder wiederholt auftretenden Schmerzen spielen schmerzhaft verschärfte Verspannungen der Muskulatur, Gefühle von Hilflosigkeit und Angst eine verstärkende Rolle.

Deshalb wirken Entspannungsverfahren und die Arbeit mit inneren Vorstellungsbildern (Imaginationsübungen) oft so erstaunlich schmerzmildernd: Sie helfen die Anspannung zu lösen und öffnen den Weg zu wohltuenden Empfindungen.



cedhilfe

Nur: Welche Methode passt zu mir und ist in meinem Alltag umsetzbar?

Mein Angebot: Ich erprobe mit Ihnen unterschiedliche Übungen zur Entspannung und/oder Schmerzbeeinflussung, um herauszufinden, was Ihnen persönlich hilft und was Sie in Ihrem Alltag anwenden können, z. B. Atemübungen, Muskelentspannung nach Jacobsen und andere Entspannungsverfahren; Fantasiereisen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Selbstmassage und Visualisierungen.

Anleitungsbögen oder besprochene CDs unterstützen Sie bei den Übungen zu Hause.

Ulla Weidel

Dipl. Paar-, Familien- und Lebensberaterin

Terminvereinbarung:

CED-Hilfe e.V.
Brauhausstieg 15-17
22041 Hamburg



Sprechzeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag von 10 bis 13 Uhr

E-Mail: ced-hilfe@t-online.de

Internet : www.ced-hilfe.de

Tel. 040-6 32 37 40, Fax 040-63 70 89 94



Wir bitten um eine Kostenbeteiligung.