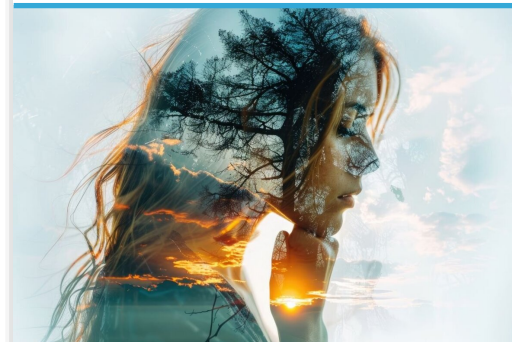


# Schmerzcoach



## Alles auf einen Blick:

<b>Fortbildungspunkte</b>	32
<b>Kosten</b>	699,00 €
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Interessierte

## Schmerzfrei und beweglich - Hilfe zur Selbsthilfe

Die Anzahl von Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat ist größer denn je, sowie die dadurch entstehenden Einschränkungen im Alltag.

Erfahrungen zeigen, dass Schmerzen für viele Menschen ein alltäglicher Begleiter sind – egal ob es sich hierbei um den gelegentlichen Rückenschmerz oder etwa um chronische Arthroseschmerzen handelt. Diese sind immer ein Warnsignal des Körpers und lassen sich nur kurieren, wenn die Ursache beseitigt wird.

Deshalb haben wir ein spezielles multimodales Übungsprogramm entwickelt, das durch eine holistische Herangehensweise den Körper zu seiner natürlichen und schmerzfreien Haltung und Funktionsweise zurückführt.

Ziel dieser Ausbildung ist es, durch ganzheitliche Dehn- und Bewegungsübungen als auch restorative Atem- und Energietechniken, sowie ein achtsames Fühlen und Wahrnehmen unseres Körpers, Schmerzen vorzubeugen, sowie Dysbalancen auszugleichen und eingeschränkte Bewegungsmuster und Schonhaltungen umzuprogrammieren, die sonst zu Fehlfunktionen von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern führen.

So lernen Sie ihren Klienten Schmerzfreiheit zu ermöglichen und ihnen Hilfe zur Selbsthilfe an die Hand zu geben – ganz ohne Nebenwirkungen oder den Einsatz von Medikamenten.

## Inhalte

- Physiologie des Schmerzes
- Faszien- & Meridian Stretching (Zen Meridian Exercises)
- Elemente aus dem Heilyoga
- Restorative Atemtechniken u. Körperübungen
- Mikropraktiken / Schnellhilfe für den Alltag
- Umprogrammierung von Schmerz- und Schonhaltungen
- Ganzkörper-Mobilisation
- Strukturelle Druckpunktmassage
- Achtsamkeit & Meditation als Burnout-Prophylaxe
- Stärkung des eigenen Körpergefühls
- Energiemanagement
- Mentale Schmerzbewältigung
- Tipps zur entzündungsfreien Ernährung & Entgiftung

## Teilnahmevoraussetzungen

Auch für Schüler ab dem 2. Ausbildungsjahr geeignet.

## Standort

München

## Termin(e)

Auf Anfrage

## Weitere Informationen

### Dozent

Christian de May,  
Dipl. Sporttherapeut,  
Buchautor, Lehrer für Rücken-  
u. Entspannungspädagogik,  
Schmerz- u. Atemcoach,  
Yogalehrer, Entwickler Indian  
Balance®, Dozent DGI  
Dänemark

### Kooperationspartner

INDIAN BALANCE®

### Veranstaltungsort

Döpfer Schulen München GmbH  
Würzburger Straße 4  
80686 München