

Schmerzcoach

Alles auf einen Blick:

Fortbildungspunkte	32
Kosten	699,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Interessierte
Kursziel / Abschluss	Zertifikat zum „Schmerzcoach“



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.

Hinweise

Standort

Nürnberg

Termin(e)

Kursbeginn: December 2025

13.12.2025–16.12.2025

Stundenanzahl: 32 UE

Kurszeiten

Samstag	10:00–17:00 Uhr
Sonntag	09:00–17:00 Uhr
Montag	09:00–17:00 Uhr
Dienstag	09:00–15:00 Uhr

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 Nürnberg GmbH
Keßlerstraße 1
90489 Nürnberg

Ihre Ansprechpartnerin

Antonia-Maria Härtel

Tel: 0911 274 2888-5

Fax: 0911 2742888-9

E-Mail: a.haertel@doepfer-akademie.de

- Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, lockere/sportliche Kleidung bitte mitbringen
- Chronische Schmerzpatienten können (zur Selbstanwendung, auch ohne anatomisches Wissen) teilnehmen und erhalten eine Teilnahmebescheinigung (kein Zertifikat)