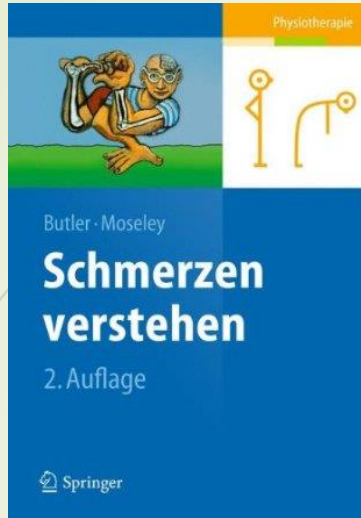




Schmerztherapie

Arten von Schmerzen

Literatur

Medikamentöse Schmerztherapie, Multimodale Therapie

Schmerzbewältigung



Schmerzbewältigung

30.06.2016 - v2

Schmerzen verstehen

Funktion des Schmerzes

Schmerztypen

Schmerzerleben

Den fehlerhaften Kreislauf durchbrechen

Schmerztypen

Beispiele unterschiedlicher Schmerztypen

Schmerzformen

Auslöser

Nozizeptive Schmerzen

Verletzungen

Muskelzerrungen

Knochenbrüche

Rheumatische Erkrankungen

Tumorerkrankungen

Neuropathische Schmerzen

Eingeklemmter Nerv

Nervendurchtrennungen

Nervenentzündungen

Diabetes mellitus

Gürtelrose



Urheberrechtlich geschütztes Material

**Selbsthilfe und Therapiebegleitung,
Orientierung für Angehörige
und konkrete Tipps und Fallbeispiele**

Chronische Schmerzen

Martin von Wachter

plus
Extras
online

 Springer

X Inhaltsverzeichnis

4.5.1	Krankheit auf ihren Platz verweisen	48
4.5.2	Balance zwischen Krankheit und Gesundheit	49
4.6	Entspannungsverfahren	52
4.7	Biofeedback	53
4.8	Imaginationsübungen	55
4.9	Erkennen von Belastungsgrenzen	56
4.9.1	Anspruch an sich selbst	56
4.10	Bewegung	59
4.11	Das richtige Maß	63
4.11.1	Schrittweise unterhalb der Stressgrenze	64
4.12	Pausenmanagement	65
4.13	Schmerztypische Gedanken	67
4.13.1	Gedankenstoppübung	67
4.14	Behandlung von Schlafstörungen	73
4.15	Ressourcenaktivierung	73
4.15.1	Ressourcenaktivierende Übungen	73
4.16	Differenzierung zwischen Schmerz und Gefühl	79
4.17	Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen	81
4.18	Umgang mit Schmerzen in der Partnerschaft	83
4.18.1	Paar- und Familiengespräche	84
4.19	Medikamente	86
4.19.1	Schmerzmittel	87
4.19.2	Antidepressiva bei Schmerz	89
4.19.3	Antikonvulsiva bei Schmerz	91
4.19.4	Schmerzmittel bei chronischem Rückenschmerz	91
5	Materialien	95
	Martin von Wachter	
5.1	Verzeichnis der Arbeitsblätter	96
5.2	Hinweis zu den Online-Materialien	96
5.3	Selbsthilfegruppen	96
5.4	Empfehlungen	98
5.4.1	Bücher	98
5.4.2	Filme	100
5.4.3	CDs und Podcasts	101
5.5	Adressen und Internetlinks	101
5.5.1	Adressen	102
5.5.2	Internetlinks	102
	Literatur	105
	Stichwortverzeichnis	109

Wenn der Schmerz zur Last wird

Chronische Schmerzen Ursachen und Folgen

Dr. med. Martin von Wachter

Klinik für Psychosomatik und
Psychotherapeutische Medizin
Ostalb-Klinikum Aalen



SchmerzTV # 1



Chronische Schmerzen



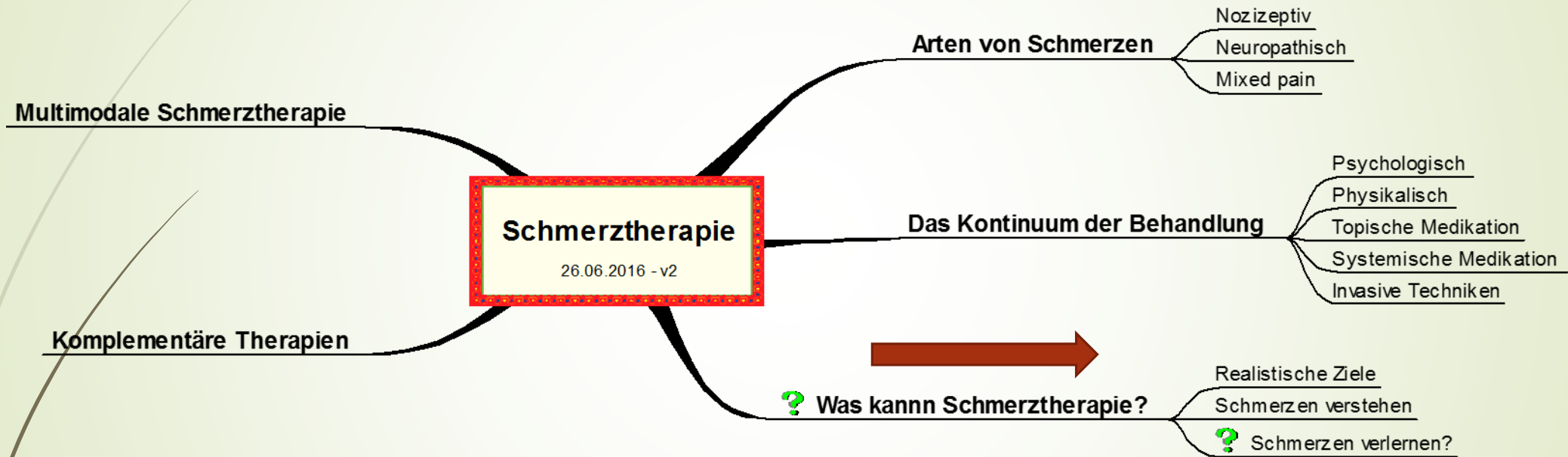


Was können Sie selbst tun?

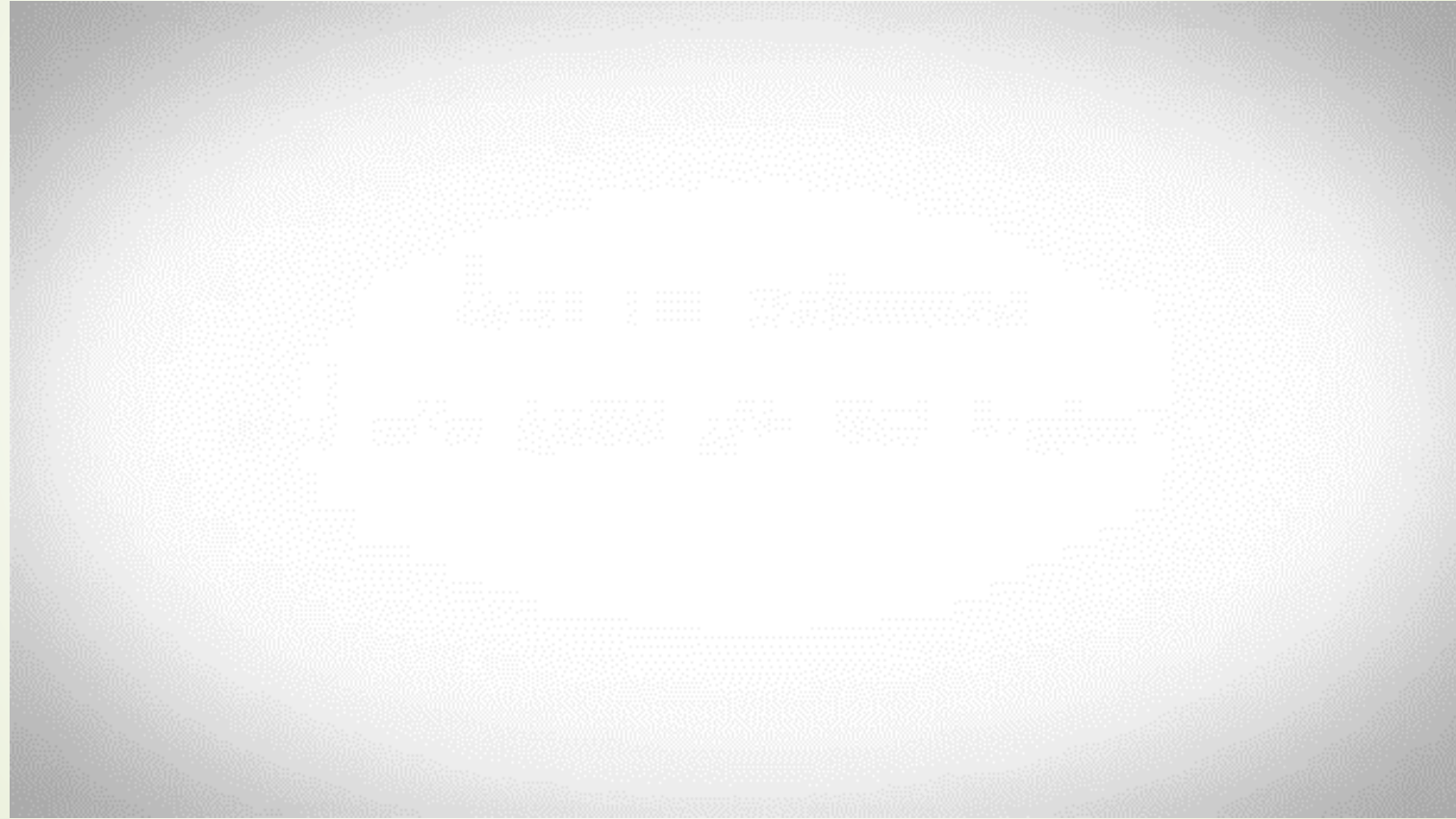
- Art der Schmerzen definieren (wie, wann)
- Schmerztagebuch führen – Verlauf in Abhängigkeit von ihren Aktivitäten
- Aktivität
- Ziele setzen

Fortsetzung, Teil 2

„Schmerzen verlernen“



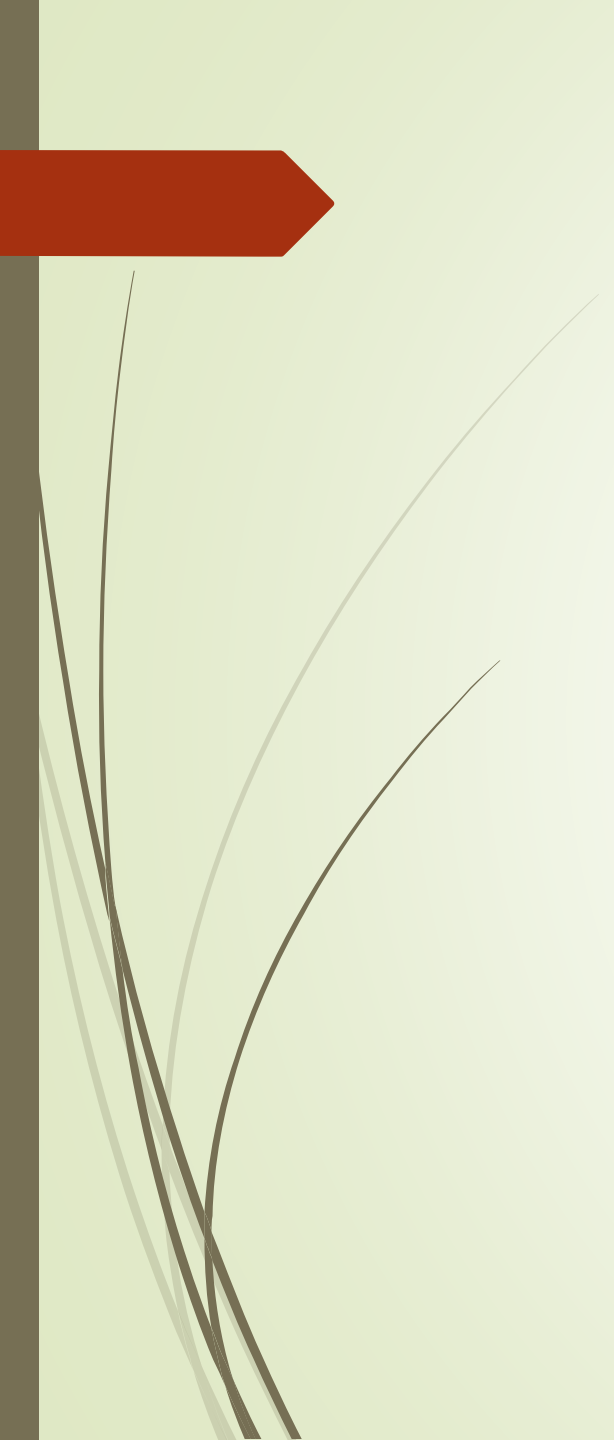
Was ist Schmerz und wie kann ich ihn lindern?





Schmerzen verlernen

- Klassische Medizin – Medikamente vorübergehend
- Das Gehirn um trainieren – Gedanken und Emotionen verändern
- Ernährung und Lebensstil umstellen!
- Ursachen in der Vergangenheit (tiefe verankerte Emotionen)?
- Körperliche Aktivität!



Active vs. Passive Coping

Active

- Learning about the problem
- Exploring ways to move
- Participating in life at the edges of pain
- Staying Positive
- Making and participating in plans

Passive

- Avoiding activity
- Avoiding movement
- Doing nothing
- Waiting for something to change
- Believing someone else has the answer



Pain Treatment Continuum

Least
invasive

Most
invasive

Continuum not related to efficacy

Psychological/physical
approaches



Topical medications

Systemic medications*

Interventional
techniques*

*Consider referral if previous treatments were unsuccessful.

Topische Therapie



Hauptsache gesund, 2011
Schmerzpflaster Qutenza

3:20'



Reizende Früchte

Die schmerzlindernde Wirkung von Chili war schon in der Antike bekannt

Chili

Wirksam bei Muskel- und Nervenschmerzen

- **INHALTSSTOFFE** Verantwortlich für die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung von Chili ist der Inhaltsstoff Capsaicin. Er reizt und erwärmt die Haut, fördert so die Durchblutung.
- **EINSATZ** Der Extrakt aus den Chilischoten hilft insbesondere bei muskulären Beschwerden. „Bei Rückenschmerzen kann man die betroffenen Areale viermal täglich damit einreiben“, so die Ärztin. Dabei auftretende Rötungen und Juckreiz der Haut können allerdings unangenehm sein. Die Behandlungszeit ist auf drei Monate begrenzt.
- **TIPP** Da das Capsaicin die übersensiblen Nervenendigungen zerstört, eignen sich die Chili-Extrakte auch zur Behandlung von diabetischer Neuropathie, Herpes zoster und Trigeminalneuralgie (siehe Seite 32).

Pain Treatment Continuum

Least
invasive

Most
invasive

Continuum not related to efficacy

Psychological/physical
approaches
Topical medications



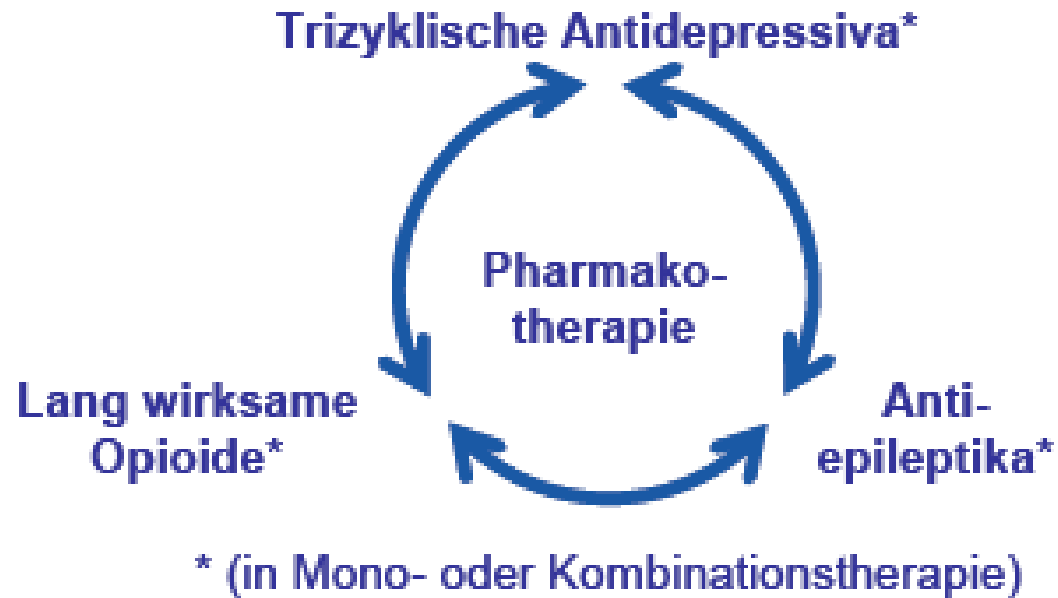
Systemic medications*

Interventional
techniques*

*Consider referral if previous treatments were unsuccessful.

Medikamentöse Basistherapie

„Medikamentöse Basistherapie“



Nach: Freynhagen, Baron „Kompendium Neuropathischer Schmerz“, 2003.

Kurzpräsentation

Pharmakotherapie der schmerzhaften diabetischen Polyneuropathie



Ina Richling, PharmD

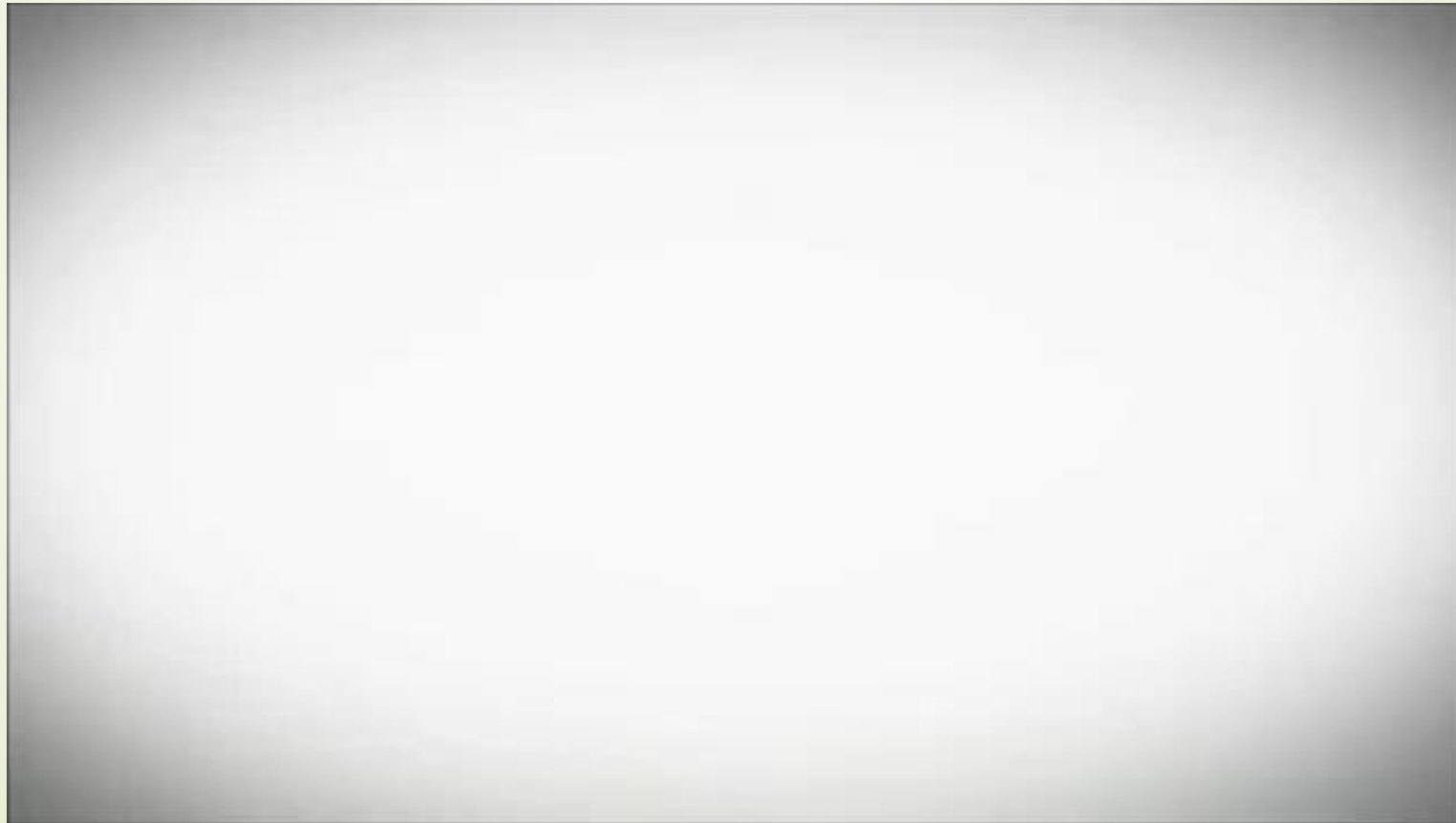
University of Florida, USA

univadis®

10:30'



Schmerzen verstehen - Brainman stoppt seine Opiate





Chronische Schmerzen behandeln

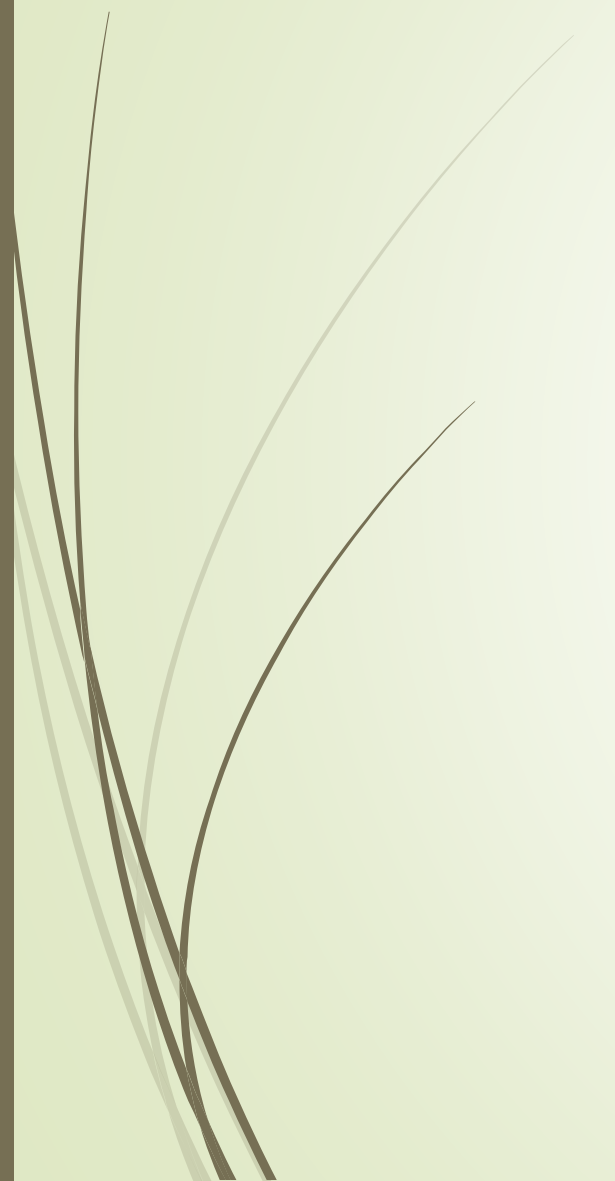


http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/video-49218_zc-7748e51b_zs-1638fa4e.html



Grundlage der hier vorgestellten Schmerzzentren ist der AOK-Klinikfinder im Internet. Dort sind 448 Kliniken gelistet, die Kassenpatienten behandeln und auf fachübergreifende Therapie von lang andauernden Schmerzen spezialisiert sind. Die präsentierten 20 Kliniken können die meisten Behandlungsfälle pro Jahr (Stand 2014) aufweisen. Unsere Nummerierung bedeutet keine Rangfolge hinsichtlich Qualität und Größe der Klinik.

Infos: <https://weisse-liste.krankenhaus.aok.de>



Gommern

IDYLLISCHE FLUSSLANDSCHAFT Das Städtchen südlich von Magdeburg liegt nahe der Elbe in Sachsen-Anhalt und wird von der Wasserburg Gommern überragt. In der Umgebung zu entdecken sind das Bauhaus in Dessau und Lutherstadt Wittenberg mit der Mutterkirche der Reformation St. Marien. Wunderbar entspannen lässt es sich im Dessau-Wörlitzer Gartenreich. Die **Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern** ist spezialisiert auf Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie. Schmerzpatienten werden von einem Team aus Fachärzten, Physiotherapeuten, Psychologen und Ernährungsexperten betreut. Tel. 039200/678 00, www.helios-kliniken.de

Tagebuch: Protokolle der Pein

Wer Auftreten und Intensität seiner Schmerzen dokumentiert, gewinnt wertvolle **Erkenntnisse** für die Therapie. Standardisierte Kalender unterstützen die Aufzeichnung

➤ **Chronik** Anhand der Angaben kann der Arzt den Behandlungs- und Symptomverlauf beurteilen. Die Aufzeichnungen sollten deshalb möglichst schon vier Wochen vor Therapiebeginn einsetzen. Der Inhalt: Wann und wie entstehen die Schmerzen? Mögliche Auslöser? Welche Stimmung ging dem Schmerz voraus? Schmerzlindernde Maßnahmen?

➤ **Analyse** Schmerzpatienten denken oft, ihr Schmerz sei gleichbleibend stark und entziehe sich ihrem Einfluss. Das Schmerzprotokoll hilft, anfangs übersehene Symptomschwankungen und schmerzverändernde Faktoren zu erkennen. So können die Aufzeich-

tlänge Dokumentation verlängert werden. Nach drei Monaten wird nur noch die schmerz- auslösende Situa- tion notiert.

➤ **Verbesserung** Man- che Patienten befürch- ten, dass ein Schmerz- tagebuch zur Fixierung auf die Schmerzen führt. Erstaunlicherweise ge- schieht oft das Gegenteil: Die Schmerzbeobachtung reduziert die Beschwerden.

➤ **Muster** Im Internet finden sich zahlreiche Vorlagen von

The image shows a spiral-bound notebook with a 'SCHMERZTAGEBUCH' (Pain Diary) template. The template includes a 'WOCHENPLAN' (Weekly Plan) section with a grid for recording pain intensity (0-10) and a section for 'Medikamenteneinnahme' (Medication Intake) with columns for 'Dosis' (Dose) and 'Anz.' (Number). The date '22.8.16' is handwritten. A hand is visible writing on the grid.

Schmerz App



PAIN TRACER

Schmerztagebuch
fürs Handy, das u. a.
Schmerzstärke
und Medikamente
dokumentiert.
Lässt sich aus-
drucken. Gratis für
iPhone und Android

Pain Treatment Continuum

Least
invasive

Most
invasive

Continuum not related to efficacy

Psychological/physical
approaches
Topical medications

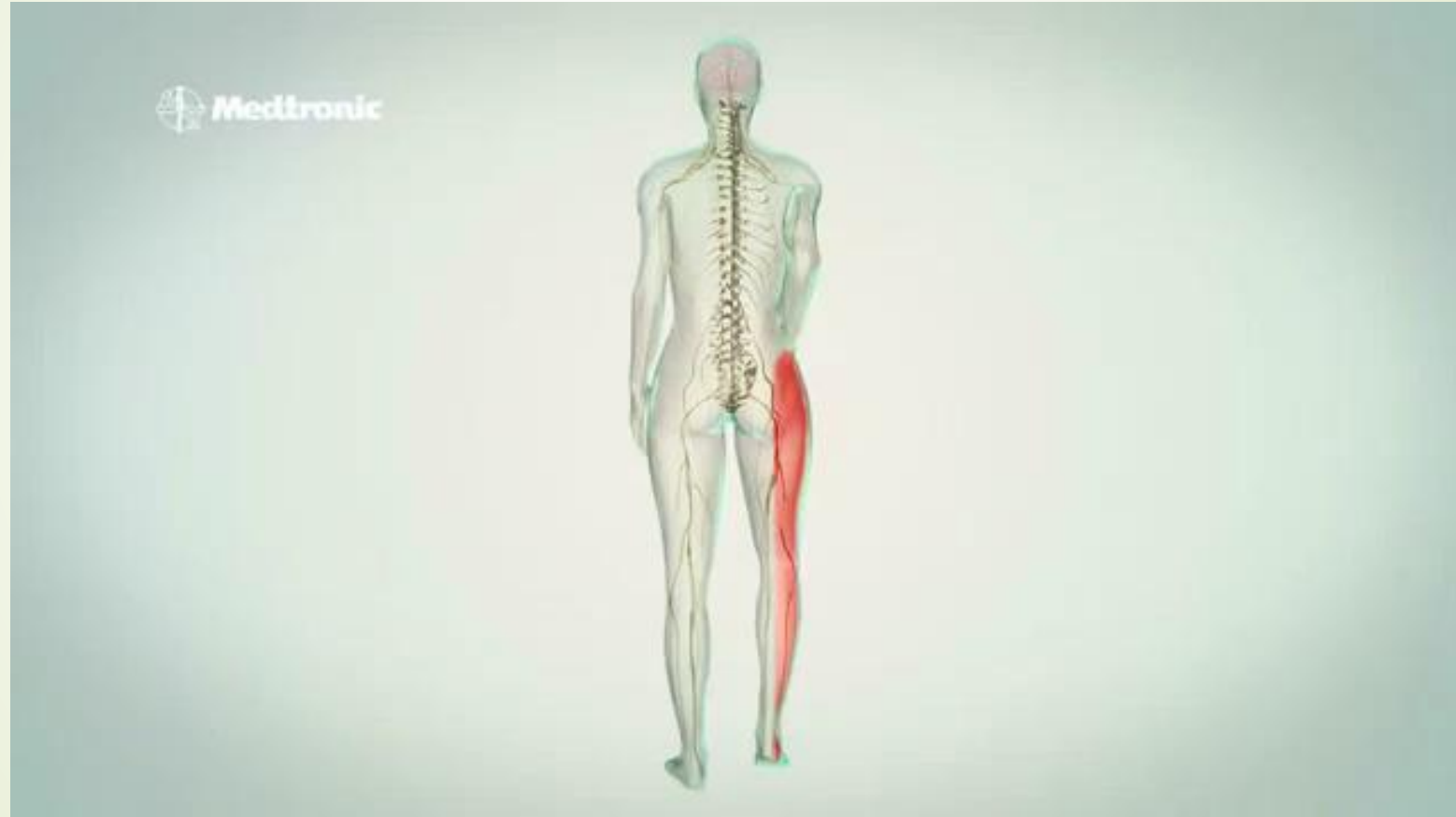
Systemic medications*



Interventional
techniques*

*Consider referral if previous treatments were unsuccessful.

Epidurale Rückenmarksstimulation



Schmerztherapie

26.06.2016 - v2

Multimodale Schmerztherapie

Komplementäre Therapien

Arten von Schmerzen

Nozizeptiv
Neuropathisch
Mixed pain

Das Kontinuum der Behandlung

Psychologisch
Physikalisch
Topische Medikation
Systemische Medikation
Invasive Techniken

? Was kann Schmerztherapie?

Realistische Ziele
Schmerzen verstehen
? Schmerzen verlernen?

Kribbeln, Anzeige Brennen, taube Füße!



Polyneuropathie lässt sich mit der patentierten 1)
HiToP@-Therapie bequem zu Hause behandeln
2). Über 7000 zufriedene Kunden sprechen für sich. Die
Behandlung hat keine bekannten Nebenwirkungen.
Nutzen Sie einfach den Gutschein, um selbst
herauszufinden, wie Ihnen die HiToP@-Therapie helfen
kann.

- 1) Europ. Patent EP 1 322 379 BI
- 2) Die zur schulmedizinischen Akzeptanz nötige
Doppelblindstudie fehlt.

Wir beraten Sie gerne:
Tel, 06253/808155
Medizintechnik AG
Made in Germany www.schmerz-med.de
Jetzt Senden Sie den Coupon für den
Gutschein Gutschein ausreichend frankiert an: gbo
Medizintechnik AG
sichern! Kleiststraße 6, 64668 Rimbach

JA, bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich
ausführliche Informationen zur HiToP@-Hochtontherapie.
Ihre Postadresse
Vorname / Name:
Straße / Hausnr.:
PLZ / Ort:
Telefonnummer:

Hypnose:

Heilung in Trance

Schmerzen und Ängste lassen sich mit **Hypnotherapie** bekämpfen



> **Tiefenentspannung** Eben noch blickte die Patientin konzentriert auf einen Punkt an der Wand. Nun kommt ihr Atem zur Ruhe, die Gesichtszüge entspannen sich. Begleitet von der ruhigen Stimme des Therapeuten, sinkt sie in einen tiefen Entspannungszustand. Die Behandlung beginnt...

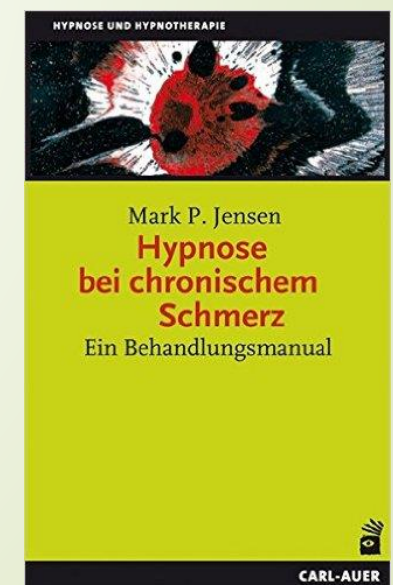
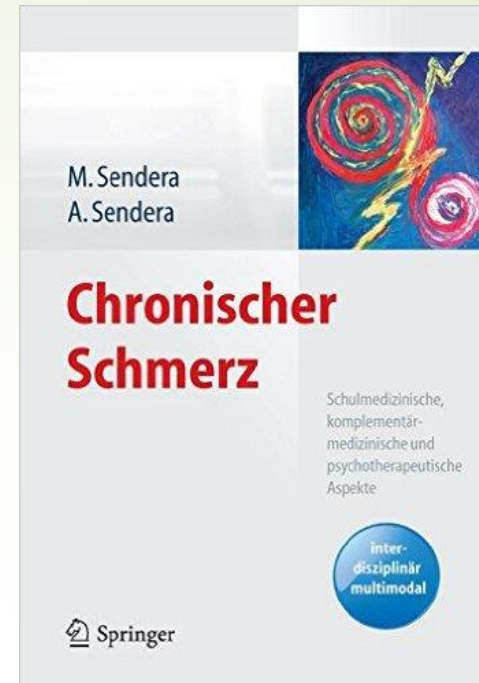
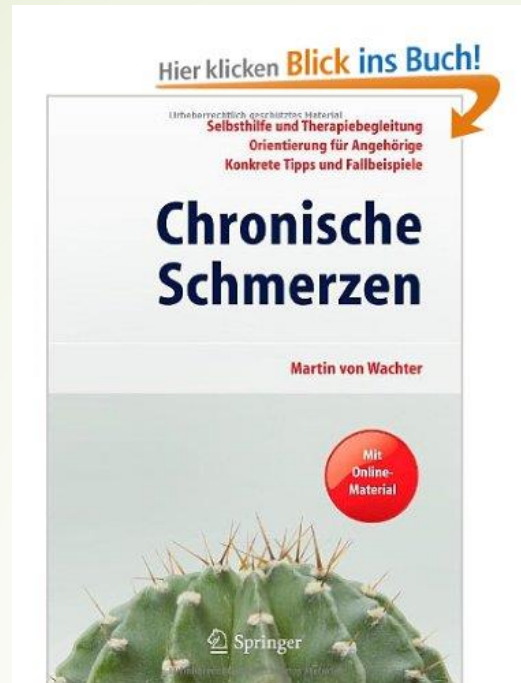
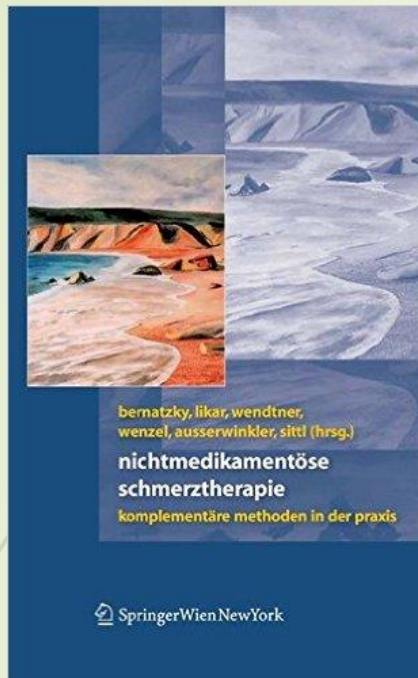
> **Keine Magie** Mehr als 200 Studien belegen die Wirksamkeit der Hypnotherapie. Sie nimmt die Angst vor Prüfungen, hilft bei der Nikotinentwöhnung, lindert die Beschwerden beim Reizdarmsyndrom. Gefragt ist die Methode auch, wenn es darum geht, Schmerzen zu lindern. Bis zur Einführung von Äther und Chloroform im 19. Jahrhundert war Hypnose eines der wenigen wirksamen Schmerzmittel.

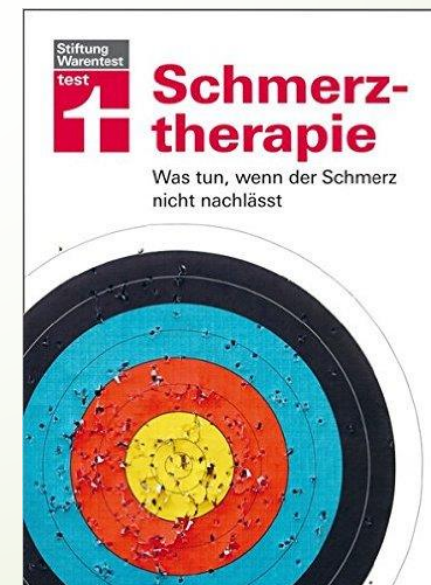
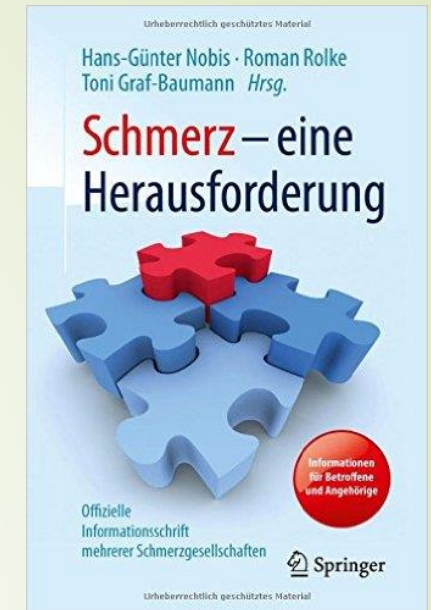
> **Kopfkino** Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der vom Therapeuten eingeleiteten Trance. In diesem Zustand ist das Gehirn offener für kreative Bilder und Suggestionen, die Patienten helfen, unangenehme

Empfindungen neu zu bewerten. Beispiel: Die Migräne wird in der Hypnose zu einem brodelnden Vulkan, der zunehmend erkaltet. Eine neue Deutung, die dem Kopfschmerz die Krallen nimmt.

> **Einen Hypnotiseur finden**

Die moderne klinische Hypnotherapie beruht zumeist auf einem von dem US-Psychiater Milton Erickson entwickelten Verfahren, das sich stärker an den Bedürfnissen der Medizin orientiert. Eine Sitzung dauert rund 50 Minuten (ca. 100 bis 150 Euro, Kassen bezahlen nicht). In der Regel genügen zwei bis fünf Termine. Weil der Beruf des Hypnotherapeuten nicht geschützt ist, sollten sich Patienten einen Behandler mit Heilbefugnis suchen, also einen Arzt, Psychotherapeuten oder Zahnarzt. Er sollte ein Zertifikat der Milton-Erickson-Gesellschaft (www.meg-hypnose.de) oder der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnosetherapie (www.dgh-hypnose.de) besitzen.

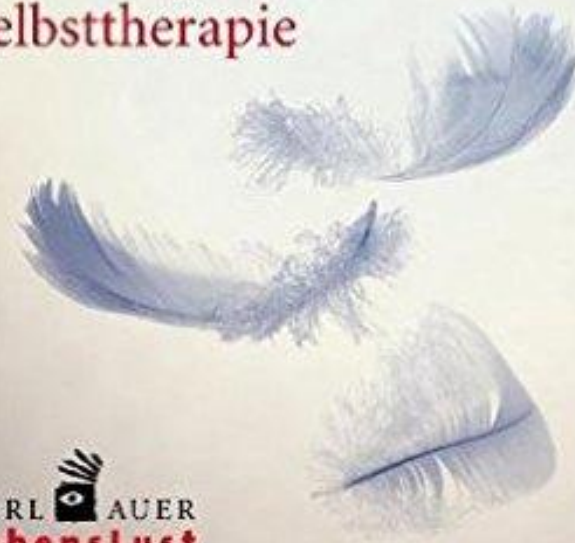




MAGGIE PHILLIPS

Chronische Schmerzen behutsam überwinden

Anleitungen zur
Selbsttherapie



CARL  AUER
LebensLust

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

Einleitung	12
-------------------	-----------

Was bedeutet es, chronische Schmerzen aufzulösen?	12
---	----

Warum wir noch ein Buch über Schmerz brauchen	15
---	----

Was Sie von diesem Buch erwarten können	16
---	----

Einssein mit dem Körper und Atmen –

Das Gehirn steuert den Schmerz	19
---------------------------------------	-----------

Was Sie über Schmerz nicht wissen, kann Ihnen weh tun!	20
---	----

Wie Schmerz wirkt: Das System der automatischen Kontrollschranken	21
--	----

Verschiedene Arten von Schmerz	22
--------------------------------	----

Gute Nachrichten von der Schranke	24
-----------------------------------	----

Finden Sie heraus, wie Ihr Körper und Ihr Geist den Schmerz blockieren	25
---	----

Wie Sie die Schmerzschranken schließen	27
--	----

Entlarven Sie die Schmerzmythen, die Ihre Genesung behindern	31
---	----

Die wirksamsten Strategien zur Linderung von Schmerzen	36
---	----

Setzen Sie sich Ziele, die zu einer schnellen Linderung führen	39
---	----

Warum Atmen die größte Inspiration ist	41
--	----

Zusammenfassung	43
-----------------	----

Fühlen – Aktivieren des körpereigenen

Schmerzregulierungssystems	47
-----------------------------------	-----------

Warum auf das Allheilmittel warten?	48
-------------------------------------	----

Finden Sie heraus, wie stark Ihr Schmerz wirklich ist	49
---	----

Entwickeln Sie Offenheit, Neugier und Neutralität gegenüber Ihren Körperempfindungen	52
---	----

Balancieren Sie Ihren Tagesrhythmus aus	55
---	----

Werden Sie sich über Ihre Prioritäten klar	56
--	----

Nutzen Sie die Weisheit Ihres Körpers	58
---------------------------------------	----

Zusammenfassung	61
-----------------	----

Entspannen –

Das Behagen spüren, das den Schmerz umgibt	65
---	-----------

Korrigieren Sie hinderliche Überzeugungen bezüglich körperlicher Entspannung	67
---	----

Gestalten Sie Ihre Entspannungsbemühungen möglichst einfach	78
--	----

Ihre Entspannungsmethode sollte Geist, Körper, Herz und Seele zugute kommen	81
--	----

Pendeln gegen die Kampf-/Flucht-/Erstarrungsreaktion	83
---	----

Zusammenfassung	85
-----------------	----

Imagination –

Die Realität eines Lebens mit Schmerzen verwandeln	88
---	-----------

Vorstellungsbilder nutzen die acht Sinne	89
--	----

Die kreative Realität des Gehirns stimulieren	90
---	----

Verbessern Sie Ihre Resultate	93
-------------------------------	----

Verbreitete Irrtümer über die Arbeit mit Bildern	95
--	----

Spezielle Imaginationstechniken für die Behandlung von Schmerz	98
---	----

Vorbereitung auf einen chirurgischen Eingriff	
---	--

oder eine andere medizinische Behandlung



Achtsamkeit –

Den Geist mit der Weisheit des Augenblicks füllen _____ 112

Schmerz und seine spirituelle Bedeutung _____ 113

Was ist Achtsamkeit? _____ 116

➔ Achtsamkeitsmeditation _____ 117

Die Macht des Jetzt _____ 119

Liebende Güte entwickeln _____ 125

Gebet und Fernheilung _____ 128

Zusammenfassung _____ 130

Energie tanken – Energie für die Heilung finden _____ 133

➔ Wie Energietherapien zur Linderung von Schmerz
beitragen können _____ 134

Katastrophenstimmungen mit Hilfe von Energie
bekämpfen _____ 135

Die Arbeit an Schmerztriggern _____ 141

Kombinieren der energetischen Psychologie mit anderen
Methoden _____ 149

Zusammenfassung _____ 152

Bewegung – Wie Sie Ihren Körper richtig bewegen _____ 155

➔ Das optimale Training: Hören Sie auf Ihren Körper _____ 156

Vorbereitung auf das Training _____ 159

Das Training _____ 163

Nach dem Training _____ 165

Heilende Berührung _____ 167

Zusammenfassung _____ 172

Pendeln –

➔ **Heilung der Trauma-Schmerz-Verbindung _____ 175**

Was Tiere uns über Schmerzen und Traumata lehren _____ 175

Die Rolle des Nervensystems bei Schmerzen _____ 178

Angst im Zyklus chronischer Schmerzen _____ 181

Somatic Experiencing® _____ 186

Zusammenfassung _____ 192

Liebe – Das Herz des Schmerzes umarmen _____ 195

Die Ähnlichkeit von emotionalem und
physischem Schmerz _____ 196

Den emotionalen Code von Schmerz
und Leiden knacken _____ 197

Heilen von emotionalem Schmerz _____ 202

Leiden heilen _____ 203

Verzeihen _____ 206

Zusammenfassung _____ 208

Auf Erfolge aufbauen _____ 212

Ihre persönliche Schmerzbehandlung _____ 212

Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper Ihnen den Weg
aus dem Schmerz weist _____ 213

Literatur _____ 215

Danksagung _____ 218

Über die Autorin _____ 219

Schmerzen?



**Mit natürlichen Heilverfahren
jeden Schmerz lindern**

Dr. Klaus Bertram

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG -----8

**PHYSIOTHERAPEUTISCHE UND
PHYSIKALISCHE MASSNAHMEN -----9**

Massagetherapie -----9

Thermotherapie -----11

Wärmetherapie -----11

Kältetherapie (Kryotherapie)-----13

Elektrotherapie-----15

PSYCHOTHERAPIE -----17

Allgemein -----17

**Psychologische Methoden der Schmerzbewältigung
-----18**

Entspannung -----18

Biofeedback -----20

Kognitive Therapien -----21

Gedanken lenken und Ablenkungsstrategien anwenden
-----23

Kognitive Umstrukturierung negativer Selbstinstruktionen in bewältigungsorientierten Kognitionen -----	24
➔ Selbstbeobachtung und Analyse schmerzauslösender oder -verstärkender und schmerzlindernder Einflussfaktoren -----	25
Operante Methoden zur Reduktion des Vermeidungsverhaltens -----	26
➔ Erhöhung der körperlichen Aktivität und Aufbau gesundheitsbezogener Verhaltensweisen -----	27
Abbau körperlicher Selbstüberforderungen -----	27
Notwendige Reduktion übermäßigen Medikamentengebrauches -----	28
Selbstfürsorge -----	29

SANFTE MANUELLE THERAPIE NACH DR. GRAULICH = SMT -----30

Allgemein -----	30
Therapiedauer -----	32
Patientengruppe -----	33
Therapie -----	35

Die erfolgreichen Techniken
der psychologischen Schmerzbewältigung
Anleitung und Übungen zur Selbsthilfe

Schmerzen verlernen

Jutta Richter



Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	1
Test: Wie sehr wird Ihr Lebensalltag durch den Schmerz bestimmt?	5
Teil I: Was Sie über den Schmerz wissen sollten	9
Der charakteristische Weg des Schmerzpatienten	10
Voraussetzungen zur Schmerzbewältigung	12
Ziele der psychologischen Schmerzbewältigung	14
Schmerz verstehen	16
Das Schmerzsystem	18
➔ Chronisch gewordener Schmerz und seine Ursachen	19
Teil II: Übungen und Techniken zur Schmerzbewältigung	29
Anwendungshinweise	31
➔ Das Schmerzprotokoll	33
➔ Veränderung von Denken, Bewertung und Einstellung	37
■ Übung 1: Entkopplung von Körper und Emotionen	37
■ Übung 2: Gedankenstopptechnik	39
■ Übung 3: Umlenkung der Aufmerksamkeit	43
■ Übung 4: Schmerz als ein Gegenüber	44
■ Übung 5: Perspektivenwechsel	45
■ Übung 6: Affirmationen – formelhafte Vorsätze	47
■ Übung 7: Kognitive Umbewertung – das ABC-Modell der Emotionen	48
Veränderung des inneren Erlebens – Körperwahrnehmung	54
■ Übung 8: Schulung der Achtsamkeit und der Innenwahrnehmung	54
■ Übung 9: Genusstraining	56
■ Übung 10: Achtsames Fokussieren – das Wissen des Körpers erleben	57
■ Übung 11: Körperantworten	61
■ Übung 12: Gefühl hinter dem Schmerz	62
➔ Ruhe- und Entspannungstechniken	64
Die Wirkungsweisen von Entspannungsverfahren	65
Was bei der praktischen Anwendung zu beachten ist	66
■ Übung: Einleitung der Entspannung	68



15.11.2016
9.00 Euro

Rot, weiß, rosé, trocken, süß, blumig, fruchtig... diese Worte finden Sie in Weinkarten. Wie es kommt, dass Weine so verschieden aussehen, riechen und schmecken, erfahren Sie im Kurs. Die wichtigsten Weinbegriffe werden schnell geläufig. Es wird das Grundwissen zum richtigen Verkosten des Weines durch die Beurteilung von Farbe, Geruch und Geschmack vermittelt. Im Entgelt sind alle mit dem Bildungsziel verbundenen Kosten enthalten.

29.11.2016
9.00 Euro

Seit 1516 gilt für Bier das deutsche Reinheitsgebot, nach dem es ausschließlich mit vier Rohstoffen gebraut werden darf. Wie aus vier Rohstoffen eine "überschäumende" Biervielfalt entstehen konnte, erfahren die Teilnehmer(innen) des Kurses. Auch werden Tipps für einen kulinarischen Biergenuss gegeben. Im Entgelt sind alle mit dem Bildungsziel verbundenen Kosten enthalten.

13.12.2010
6.00 Euro

Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und Getränke mitbringen.

Das Autogene Training (AT) ist eine Technik zur Selbstentspannung und Psychohygiene. Mit dem AT können kurzzeitige Erholungseffekte erzielt, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, nervöse Verspannungen reguliert und die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit erhöht werden.

29.08. - 21.11.201
70.00 Eur

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 028
12x Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
K3S240

13.09. - 13.12.201
56 00 €

96

0345 221-3380 | gabriele.behr@halle.de | www.vhs-halle-saalekreis.de



ENTSPANNUNG



Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen ist eine ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass durch Anspannen und wieder Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erzielt wird. Wer körperlich entspannt ist, kann auch seelisch entspannen, wird ruhiger und gelassener. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Tatkraft neu einzuschätzen sowie zu erleben. Sie werden lockerer und freier und stehen dem Stress gelassener gegenüber. Der Alltag mit all den Anforderungen ist wieder leichter zu bewältigen.

14.09. - 14.12.2016
56,00 Euro

Begleitet durch Musik und geführt durch meine Stimme können Sie sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und sich und Ihren Körper Zeit geben, sich zu erholen und zu regenerieren. Lernen Sie mittels Hypnose, einem Zustand ähnlich dem Zustand zwischen Wachen und Schlafen, Entspannung zu fühlen, zuzulassen und zur Ruhe zu kommen.

05.09. - 19.09.2016
21.00 Euro

Viele Menschen stehen heute unter ständigen körperlichen und geistigen Anspannungen. Die Ursachen hierfür sind vielfältig: Bewegungsmangel, einseitige körperliche Belastungen und vor allem der zunehmende Leistungs- und Zeitdruck in Beruf und Alltag. Rückenprobleme, Nervosität, Depressionen und Burnout Symptome stehen an der Spitze der Statistiken aller Krankenkassen. Diesem Stress, oder genauer gesagt, diesem Distress kann bereits mittels kleiner Übungen entgegengewirkt werden. Übungen und Elemente z. B. aus dem Yoga, Qi Gong oder der Kinesiologie können ohne großen zeitlichen Aufwand für "zwischen durch" ausgeführt und erlernt werden. Den Abschluss dieser "bürotauglichen" Entspannungsübungen bildet eine längere Entspannungsstrance. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

29.10.2016
14,00 Euro

Herzhaftes Gähnen, genussliches Dösen, sanftes Loslassen und leichtes Gleiten in die warmen Wellen des Schlafens. - Unser Schlaf ist die Quelle der Vitalität, Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude! Ausgeglichenen Schlaf ist etwas Kostbares. Im Schlaf regenerieren wir körperlich und seelisch. Aber infolge von Stress und Bewegungsmangel schlafen immer mehr moderne Menschen schlecht. Das Schlaftraining basiert auf der Entdeckung, dass man sich durch kleine, langsame und behutsame Körperbewegungen von einem aktiven und wachen Zustand in einen Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe

www.vhs-halle-saalekreis.de | tamara.wolf@saalekreis.de | 03461 2590-885

97

Gesundheit



ENTSPANNUNG



Lachyoga - ein intensives Heiterkeitstraining

Durch Lach-Yoga können Sie die positiven Kräfte des Lachens besonders effektiv nutzen. Es ist ein selbstbestimmtes Lachen. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte und den Zugang zur eigenen Kreativität, trainiert Atem und Interaktivität. Glückshormone werden ausgeschüttet. Sie fühlen sich energiegeladener. Die Methode ist gekennzeichnet von Lachübungen, körperlicher Aktivität, Yoga-Atemtechniken und Tiefenentspannung. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, nur der Bereitschaft, das Lachen wieder in das Leben zu holen. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Paar Socken und ausreichend zu Trinken mit.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
1x Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr
K3H110 Mona Deibele **22.10.2016**
14,00 Euro

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 027
1x Freitag, 17.30 - 20.30 Uhr
K3S162 Mona Deibele **23.09.2016**
14,00 Euro

Yoga

Es ist faszinierend, wie viel ein Mensch über sich erfahren kann, wenn er seinem Körper und Atem mehr Achtsamkeit schenkt. Gerade die einfachen Yoga-Übungen erweisen sich in der Praxis als besonders wirksam und wertvoll. Sie erreichen ihre Wirkung direkt und erlauben ohne besondere Risiken intensivste Erfahrungen.

Halle, Gründer Medical Training, Große Ulrichstr. 23
12x Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Kein Unterricht am 24.10.2016.
K3H111 Silke Kund **29.08. - 12.12.2016**
42,00 Euro

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 028
12x Donnerstag, 15.45 - 17.15 Uhr
K3S131 Sabine Liebscher **01.09. - 01.12.2016**
84,00 Euro
Anerkannte Prävention durch Krankenkassen

Hatha-Yoga für Anfänger

Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
10x Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr
K3H113 Eva Beck-Friedrich **29.09. - 15.12.2016**
70,00 Euro

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
8x Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
K3H114 Annett Wolf **30.09. - 02.12.2016**
56,00 Euro



ENTSPANNUNG



Gesund mit Yoga

Yoga ist eine sanfte Art, den gesamten Körper zu kräftigen, seine Flexibilität zu erhöhen, vollständig zu entspannen, um zur Ruhe zu kommen und zu lernen, den Geist und die Gedanken zu beherrschen. Sie entdecken schlummernde Fähigkeiten und Energien und gelangen durch das Lernen von Yoga zu Ausgeglichenheit und Harmonisierung von Geist, Körper und Seele. Mitzubringen sind: dicke Socken, bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen!

Braunsbedra, Ratssaal, Markt 1
12x Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
K3S129 **07.09. - 07.12.2016**
84,00 Euro

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 028
12x Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
K3S132 Sabine Liebscher **01.09. - 01.12.2016**
84,00 Euro
Anerkannte Prävention durch Krankenkassen

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 028
12x Donnerstag, 19.05 - 20.35 Uhr
K3S133 Sabine Liebscher **01.09. - 01.12.2016**
84,00 Euro
Anerkannte Prävention durch Krankenkassen

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 028
12x Montag, 17.45 - 19.15 Uhr
K3S122 Sabine Liebscher **05.09. - 12.12.2016**
84,00 Euro
Anerkannte Prävention durch Krankenkassen

In unseren Yoga-Kursen üben Sie neben den sogenannten Asanas (Körperstellungen) auch verschiedene Atemtechniken und Tiefenentspannung.

Entspannen mit Yoga

Halle, Gründer Medical Training, Große Ulrichstr. 23
12x Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Kein Unterricht am 24.10.2016.
K3H112 Silke Kund **29.08. - 12.12.2016**
56,00 Euro

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
10x Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr
K3H112A Gert Richter **21.09. - 07.12.2016**
70,00 Euro

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 028
12x Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr
K3S136 Katrin Zank **24.08. - 23.11.2016**
84,00 Euro

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 028
12x Mittwoch, 18.45 - 20.15 Uhr
K3S137 Katrin Zank **24.08. - 23.11.2016**
84,00 Euro

Saalekreis

www.vhs-halle-saalekreis.de | tamara.wolf@saalekreis.de | 03461 2590-885



ENTSPANNUNG



versetzen kann. Kernkonzept ist der Einsatz von speziellen Bewegungen, um diesen Prozess absichtlich herbeizuführen bzw. zu unterstützen. Verblüffend kleine, langsame, behutsame, synchronisierte Bewegungs- und Atemtechniken helfen, den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und die Erregung unserer Gehirnrinde absinken zu lassen, damit Ruhe, Entspannung und Schlaf möglich werden. Schlaf-Techniken für tagsüber und nachts arbeiten zusammen, um den Stress des Lebens zu reduzieren und gewährleisten, dass Sie all den natürlichen, erholsamen Schlaf bekommen, den Sie brauchen. Bitte Nackenkissen und Decke mitbringen.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
1x Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
K3H104 Dr. Ute Karnahl

12.11.2016
28,00 Euro

Beweglich ein Leben lang mit der Feldenkrais-Methode

Haben Sie das Gefühl, im Rumpf allmählich immer steifer zu werden? Wird Bücken, Beugen, Drehen, Schuhe zubinden mühsamer? Steht Ihr Becken nicht gerade und bereitet Ihnen Probleme im Rücken oder Kopf und Kiefer? Die meisten Beschwerden entstehen durch muskuläre Dysbalancen infolge von Fehlhaltung, einseitiger Überbelastung, Bewegungsmangel mit daraus resultierendem Koordinationsverlust. Dieses Training setzt an den Ursachen der Beschwerden an: Die verschiedenen Bewegungen der Wirbelsäule: Beugung, Aufrichtung, Drehung und Seitneigung werden wiedererlernt sowie gezielt das funktionsgerechte muskuläre Gleichgewicht zwischen rechter und linker Seite wiederhergestellt.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
1x Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr
K3H105 Dr. Ute Karnahl

13.11.2016
28,00 Euro

*„Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“
(Ovid)*

Besuchen Sie unsere Entspannungskurse-Kurse und atmen Sie durch.

Feldenkrais-Methode: Entspannung für die Augen

Ein Augenblick - verweilen, achtsam spüren und entdecken, wahrnehmen und sehen, in Bewegung die Augen führen - Körper, Augen und Seele im Fluss. Wenn die Augen sich gereizt anfühlen, wenn die Welt vor den Augen verschwimmt, dann brauchen diese Pflege und Erholung. In speziellen Bewegungs-Lektionen nach der Feldenkrais-Methode erfahren Sie den Zusammenhang zwischen Seh- und Bewegungsgewohnheiten und lernen, Ihre Augen bewusst wahrzunehmen, einzusetzen und zu entspannen. Lassen Sie sich überraschen, wie sich Ihr Blick auf die Welt danach verändert. Bitte bringen Sie eine Decke, warme und bequeme Kleidung sowie dicke Socken mit.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.04
1x Samstag, 10.00 - 15.30 Uhr
K3H106 Effi Glöckler

24.09.2016
21,00 Euro

Halle (Saalekreis)



ENTSPANNUNG



Stressbewältigung mit Atmung und Entspannung

Stress hat viele Gesichter und Ausdrucksformen: Rücken- und Gelenkbeschwerden, Kopfschmerz, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen oder Kraftlosigkeit. So wie sich im Atemgeschehen alles widerspiegelt - Erleben und Erfahrung, Haltung und Bewegung, Denken und Fühlen - so kann die Arbeit am Atem durch seine Verbindung zu allen wichtigen organischen und vegetativen Zentren zurückwirken. Sie erlernen verschiedene Atemtechniken, die auch im Alltag angewendet werden können. Was ist Atem und wie entsteht er. Atmung als Kraftquelle, als Entspannung und zur Regeneration. Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.01
1x Samstag, 10.30 - 12.45 Uhr
K3H107 Haya Romanowsky

24.09.2016
10,50 Euro

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 2.01
1x Samstag, 10.30 - 12.45 Uhr
K3H108 Haya Romanowsky

05.11.2016
10,50 Euro

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeitsmeditation im Alltag ist eine ursprünglich aus dem Zenbuddhismus stammende Meditationstechnik. Hierfür braucht man keine Hilfsmittel, keinen Ort und auch keine bestimmte Zeit, es kann überall praktiziert werden. Jeder kann es lernen. Achtsamkeitsmeditation ist gut geeignet für Menschen, die viel Stress und wenig Zeit haben.

Merseburg, Geschäftsstelle der KVHS, Am Saalehang 1, Raum 028
1x Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr, 1x Samstag, 09.00 - 15.00
K3S123 Sabine Liebscher

11.11.2016
35,00 Euro

Atemtechnik-Meditation - für ein Leben im Gleichgewicht

Kung-Fu-Großmeister Chu Tan Cuong, TV-bekannt vor allem durch seine spektakulären Guinness- und Weltrekorde, stellt in dieser Veranstaltung das Konzept des von ihm entwickelten "Noi Cong" vor, dessen Hauptelement eine spezielle Atemtechnik in Verbindung mit einfachen Bewegungen sowie einem stetigen Wechsel von An- und Entspannung beinhaltet und welche die Grundlage seiner Rekorde bildet. Diese Technik ist für jede Altersgruppe geeignet, einfach zu erlernen und praktisch immer und überall durchführbar. Neben innerer Ausgeglichenheit und einem effektiven Stressabbau wird die Stärkung der Selbstheilungskräfte und Körperbeherrschung erreicht, Rückenbeschwerden und Bewegungseinschränkungen werden vermindert oder verschwinden ganz. Vortrag. Es werden keine praktischen Übungen durchgeführt.

Halle, VHS, Eingang Dreyhauptstr. 1, Raum 1.04
1x Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
K3H109 Cuong Chu Tan

27.10.2016
5,00 Euro