

Schmerz und Stress – wie gehe ich damit um?

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Vortrag mit Diskussion und Fragerunde von und mit Dr. Pavlína Raisl und Eva Bomhard



Dr. Pavlína Raisl

Praxis für Orthopädie und
ganzheitliche Schmerztherapie



am Freitag, 15. April 2016
von 19.00 bis ca. 20:30 Uhr

im Yoga-Loft, Gewerbepark BWB 26a, 83052 Bruckmühl

Anmeldung bei: Eva Bomhard
Tel.: +49 152 343 853 72
Email: eva.bomhard@yoga-loft-bruckmuehl.de

Schmerz und Stress – wie gehe ich damit um?

Schmerz ist ein unangenehmes Gefühlserlebnis, das unseren Körper vor einer Verletzung oder Gewebeschädigung schützt. Er ist überlebenswichtig, doch kann er, wenn er sich verselbständigt, gravierende Einschränkungen unserer Lebensqualität bewirken. Auch Stress ist eine nützliche Reaktion unseres Körpers. Wenn aber keine Ruhe- oder Entspannungsphasen folgen, kann er gefährlich sein und sich negativ auf unseren Gesundheitszustand auswirken.

Und wie geht es mir? Ist mein Körper in einer Balance oder Dysbalance? Dafür gibt es neue, moderne Methoden, die uns helfen, Stress sichtbar zu machen. Die VNS Analyse erlaubt es uns, Regulationsstörungen frühzeitig zu entdecken und aktiv unsere Gesundheit zu unterstützen.

Was ist eine Schmerz- bzw. Stressbewältigung? Welche Strategien helfen mir meine Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern? Was kann ich proaktiv tun? Bewegung, Ernährung, Entspannung und Atmung – wie kann ich es in mein Leben integrieren?

Schmerz verstehen, Stress-Niveau ermitteln, Übungen erlernen und vieles mehr erwartet Sie am Freitag, den 15.04.2016 von 19:00 bis ca. 20:30 Uhr im Yoga-Loft in Bruckmühl. Frau Dr. Pavlína Raisl und Eva Bomhard werden Sie an diesem Abend begleiten - anschaulich und praxisorientiert. Wir freuen uns auf Sie.