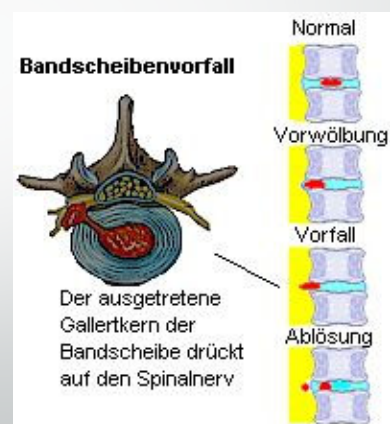
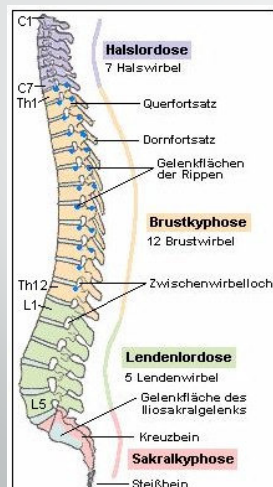


Rückenprobleme ganzheitlich betrachten

Teil 2

Praktische Übungen erlernen,
die die Saltogenese fördern können

Schwachstelle Rücken



Ursachen von Rückenschmerzen

- Körperliche Anstrengung → Haltungsproblemen
- Psychisch und Physisch



immer beides!!!!

Psychosomatik

- Winter: Es ist kalt draußen
- „Etwas zuviel aufgehalst“
- Hektik/Stress : Schnell-Schnell-Politik

Psychosomatische Betrachtung von Rückenschmerzen

- Psychosomatischer Überforderungskreislauf
- Auslöser von Stress und Belastungsfaktoren
- Stress-Alarmanlage
- Gefühle als Auslöser von Schmerzen
- Chronifizierung von Stress
- Teufelskreis des Schmerzes

Ganzeinheitlicher Ansatz zur Therapie und Prävention

Körperliche Ebene

- Körperhaltung
- Bewusstmachen von Fehlhaltungen
- Ablegen von Schonhaltung

Verhaltenstherapeutische Ebene

- Gewohnheiten ändern
- Bewusstmachen von Psyche

Psychologische Ebene

- Psyche reflektieren
- Teufelskreise durchbrechen

Ihre Wahl!!!



FRAGEN?
Feedback?
Gesprächsbedarf?

Jetzt dürfen sie alles loswerden....



Nadine Nguyen