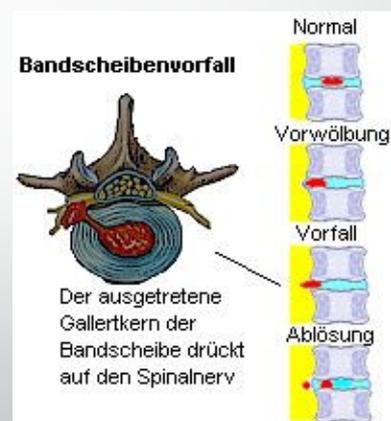
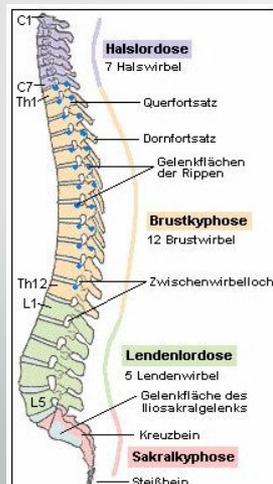


# Rückenprobleme ganzheitlich betrachten

Teil 2

Praktische Übungen erlernen,  
die die Saltogenese fördern können

## Schwachstelle Rücken



## Ursachen von Rückenschmerzen

- Körperliche Anstrengung → Haltungproblemen
- 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