

# Gemeinsam neue Perspektiven finden bei Stress, Schmerzen, Erschöpfung und Belastungen

## Kennen Sie das auch:

Sie fühlen sich häufig müde, erschöpft und mutlos?  
Sie leiden an Symptomen wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Migräne oder anderen belastungsbedingten Schmerzen?  
Sie haben Schwierigkeiten, mit Stress, Schmerzen oder anderen Belastungen in Ihrem Leben umzugehen?  
Sie befinden sich aktuell in einer herausfordernden Situation und wünschen sich neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten?

## Wir können Sie gerne unterstützen!

- \* Für die Reduzierung innerer Unruhe.
- \* Für das Erkennen persönlicher stressauslösender Bedingungen.
- \* Für eine Erhöhung der Stressresistenz und der eigenen Ressourcen.
- \* Für individuelle Maßnahmen zur Entspannung und zur Stress- und Schmerzbewältigung.
- \* Für die Stärkung einer positiveren Lebenseinstellung.



## Behandlung, Beratung, Coaching

Unser Angebot umfasst unter anderem folgende Therapiemöglichkeiten:

- 1. Online – Schulung** kostenfreies Schulungsprogramm, zuhause am PC  
[www.schmerzzentrum-rhein-main.de](http://www.schmerzzentrum-rhein-main.de) Passwort: szrm
- 2. Kompakt-Kurs** 4-wöchiges Online-Training, zuhause am PC, Verlaufs- Studie ,  
Link: [ww3.unipark.de/uc/Onlinetraining-Start/](http://ww3.unipark.de/uc/Onlinetraining-Start/)
- 3. Individual-Beratung & Aktiv-Coaching**

### Persönliche Standortanalyse

Wo stehen Sie gerade? Wo möchten Sie hin?

Was sind Ihre persönlichen Anliegen und Belastungen?

Welche Ziele möchten Sie im Rahmen der Beratung erreichen?

### Biofeedback

Wissenschaftliches Verfahren, um autonome, körperliche Funktionen zu verstehen. Stress, Körperprozesse und Verspannungen sichtbar zu machen und wahrzunehmen.

### Entspannungstechniken, Meditation und Achtsamkeit

Zum langfristigen Stressabbau und um mit Schmerzen und Belastungen umzugehen, finden wir mit Ihnen die für Sie passende, alltagstaugliche Entspannungsmethode.

Maßnahmen und Beratung zur persönlichen Belastungsbewältigung (bei

Lioba Dietrich o. Sandra Schmidt)

**Kosten:** 40,23 € á 25 Minuten bzw 80,46 € á 50 Minuten gemäß GOÄ Ziffern 33