

RUHE FINDEN TROTZ SCHMERZEN

Werkzeuge für schwierige Schmerzphasen
PEP® nach Dr. Michael Bohne

MEHR GELASSENHEIT MEHR HANDLUNGSSPIELRAUM

Schmerzen betreffen nicht nur den Körper.
Oft kommen Anspannung, Stress, Selbstkritik oder Rückzug hinzu –
und verstärken das Erleben.

Start: 23. Juli 2026
19.00

BIG FIVE
Lösungsblockaden

- Selbstvorwürfe & Selbstkritik
- Fremdvorwürfe
- Erwartungsdruck
- Loyalitäten
- Vermeidung



Sie lernen:



- das Nervensystem zu beruhigen
- Anspannung zu regulieren
- belastende Gedanken zu entlasten
- Selbstwirksamkeit zu stärken
- innere Ruhe in Schmerzphasen zu finden

Ablauf

- Live angeleitete Online-Übung (Zoom 60 Minuten)
- keine Vorstellungsrunde
- keine Wortmeldungen erforderlich
- Sie arbeiten für sich selbst
- Teilnahme bequem von zu Hause

FÜR MENSCHEN MIT AKUTEN ODER CHRONISCHEN
SCHMERZEN, DIE PRAKTISCHE WERKZEUGE FÜR
SCHWIERIGE PHASEN SUCHEN

Anmeldung

Start: 23. Juli 2026 19.00 Uhr

€ / CHF 27 Einzelteilnahme

€ / CHF 115 5er-Zyklus Juli / August (empfohlen)