

CHRONISCHE SCHMERZEN? EIGENE WEGE GEHEN

Werkzeuge für schwierige Schmerzphasen
mit PEP® nach Dr. Michael Bohne

ONLINE REIHE FÜR 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*

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



Sie lernen:



- das Nervensystem zu beruhigen
- Anspannung zu regulieren
- belastende Gedanken zu entlasten
- Selbstwirksamkeit zu stärken
- innere Ruhe im herausfordernden Alltag zu finden

Ablauf

- Live angeleitete Online-Übung (Zoom 60 Minuten)
- keine Vorstellungsrunde
- Wortmeldungen freiwillig
- 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 25 Einzelteilnahme

€ / CHF 100 5er-Zyklus Juli / August (empfohlen)