

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

Info

Tickets

Start: 23. Juli 2026 19.00 Uhr

€ 25 Einzelteilnahme

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