

## Schmerz-Reduktions-Wochenende | Wachau 29. bis 31. Mai 2026

### **RAUS AUS DEM DAUERSCHMERZ!**

Nacken. Kopf. Rücken. Schulter.

### **Schmerz ist selten Zufall.**

Er baut sich auf.  
Tag für Tag.  
Durch das, was du tust –  
und durch das, was du nicht mehr tust.

### **Dein Körper passt sich an.**

An Sitzen.  
An einseitige Belastung.  
An fehlende Bewegung.  
Bis er sich meldet.  
Nicht, weil er „nicht mehr will“.  
Sondern, weil die Spannung zu hoch geworden ist und er Dir ein Zeichen gibt.

### **Genau das lernst du an diesem Wochenende zu verändern, nicht nur theoretisch. Sondern konkret an deinem eigenen Körper.**

#### **Du lernst:**

- wo dein Körper Spannung aufbaut
- wie du diese gezielt beeinflusst
- welche Bewegungen dir fehlen
- wie du das direkt in deinen Alltag übernimmst.

### **So arbeitest du konkret an deinem Körper:**

#### **Druckimpulse:**

Du lernst, gezielt Druck dort anzusetzen, wo dein Körper festhält. Nicht irgendwo. Sondern genau an den entscheidenden

Stellen. Das verändert sofort, wie sich dein Körper anfühlt – und macht Bewegung wieder möglich.

#### **Bewegung:**

Du gehst in Bewegungen, die dein Körper lange nicht mehr gemacht hat. Einfach und umsetzbar. So bringst du Spannung Schritt für Schritt raus und gibst deinem Körper wieder Raum.

#### **Faszienarbeit:**

Du arbeitest gezielt mit der Rolle. Nicht zum „Durchrollen“. Sondern, um festgewordene Bereiche wieder beweglich zu machen. Das verstärkt den Effekt deiner Bewegungen deutlich.

#### **Jetzt entscheiden!**

Du kannst weiter abwarten. Oder du gehst das Thema jetzt konkret an.

Sichere Dir jetzt Deinen Platz und melde Dich verbindlich an.

#### **Zur Anmeldung**

