



Rahmen

4 bis max. 6 TeilnehmerInnen
Bequeme Kleidung, evtl. eigene Decke oder
Lagerungsmaterial mitbringen

Ort

Psychotherapeutische Praxis
Grundsteingasse 41, Stiege 1, 2. Stock, Tür 8
A-1160 Wien
Barrierefreier Zugang

Kontakt

 0699/112 773 91
 birgit.paul@chello.at

Kosten


Inkl. persönlichem Vorgespräch und Übungs-CD € 250,-.

Ihre Teilnahme erfolgt nach dem Vorgespräch und
Bezahlung der Kurskosten. Sollte sich im Vorgespräch
ergeben, dass der Kurs keine passende Möglichkeit für
Sie darstellt, werden für das Vorgespräch € 50,-
verrechnet.

Einzahlung auf das Konto der Ersten Bank, lautend auf
Mag. Dr. Birgit Paul, IBAN: AT52 2011 1295 4311 2300,
BIC: GIBAAATWWXXX.


Achtsame Schmerztherapie

Seelische und körperliche Erleichterung 

Wohlbefinden und einen klaren Blick
schaffen 

Befreiung des Körpers von Urteilen 

Unterbrechung von Schmerzteufelskreisen 

Erholung und Wohlbefinden mit dem
Schmerz 

Termine siehe

www.psychotherapie-paul.at

4 Kursabende, jeweils Montag
von 17:00 bis 18:30 Uhr

Kursangebot

Dieser Kurs wendet sich an Menschen mit chronischen Schmerzen und chronischen körperlichen Erkrankungen. Die achtsame Schmerztherapie beinhaltet ein breit gefächertes Spektrum an Informationen, konkreten Übungen und Möglichkeiten zur Problembewältigung in einem fürsorglichen Rahmen.

Ziel

Ziel ist es, den inneren Kampf zwischen unrealistischen Erwartungen, Selbstvorwürfen und Gefühlen wie Angst, Verzweiflung oder Ärger aufzugeben, um so die Spannung und damit die körperliche Belastung zu reduzieren.

Durch die Erarbeitung von persönlichen Ruheorten, an die Sie sich immer wieder zurückziehen können, wird erst eine aktive Auseinandersetzung, die Annahme Ihres Leidens, ein genussvolles Nicht-Tun und Loslassen von Erwartungen möglich.

Über mich

Die Behandlung basiert auf meiner langjährigen wissenschaftlichen, klinischen und psychotherapeutischen Arbeit mit SchmerzpatientInnen. Seit 15 Jahren bin ich interdisziplinär in Praxis und Forschung tätig und tausche mich mit Rehabilitationsmedizin, physikalischer Medizin, Physiotherapie und Ergotherapie aus.

Die Wirksamkeit der eingesetzten Methoden bei chronischen Schmerzen ist wissenschaftlich erwiesen.

Mag. Dr. Birgit Paul

Klinische- und
Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin
Integrative Gestalttherapie

