

# 25% Gutschein

Mit diesem Gutschein erhalten Sie einen Nachlass von 25% auf Ihre erste Sitzung.  
Ein Gutschein pro Kunde. Nur für Neukunden. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten.

Gültig bis 30.06.2019



**Anne Dombrowski**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Perlentaucher**

Praxis für Hypnosetherapie, Kinesiologie und Mentaltraining  
Kammer Str. 9  
10589 Berlin

## Haben Sie Fragen?

Möchten Sie mehr erfahren oder einen Termin vereinbaren?  
Dann schicken Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Telefon: 0151- 68 17 44 00

E-Mail: kontakt@praxis-perlentaucher.de

Web: www.praxis-perlentaucher.de



**PERLENTAUCHER**

Praxis für Hypnosetherapie  
Kinesiologie und Mentaltraining



# RÜCKEN- SCHMERZEN

Die Perlentaucher Rückenschule

## Ursache oder Symptom?

Üblicherweise konzentriert man sich bei der Behandlung von Rückenschmerzen auf die Symptomatik. Die Muskulatur wird gekräftigt, Massagen oder Fangopackungen verschrieben. Wenn die Beschwerden jedoch keine organische Ursache haben – das ist bei ca. 80% der Fall – können die Symptome meist kurzfristig gelindert werden. Sie verhindern jedoch häufig nicht, dass die Beschwerden wieder auftreten.



### Tragen Sie eine Last auf Ihrem Rücken?

Bedeutende **Faktoren für das Entstehen von Rückenschmerzen** sind psychosoziale Belastungen wie Stress oder Probleme in Beruf und Familie. Auch aus dem Bewusstsein verdrängte seelische Konflikte können sich in körperlichen und psychischen Krankheitserscheinungen ausdrücken.

Natürlich lässt sich nicht die eine Persönlichkeit definieren, die Rückenschmerzen bekommt. Dennoch zeigen sich immer wieder bestimmte Merkmale oder Verhaltensweisen, die bei Menschen mit Rückenbeschwerden vorkommen:

- Hohe Anspannung im Beruf
- Erhebliches Maß an Hilfsbereitschaft
- Ausgeprägte Disziplin
- Hoher Leistungsanspruch
- Geringe Konfliktfähigkeit
- Perfektionismus
- Neigung zu Durchhaltestrategien trotz Schmerzen
- Erhöhtes Maß an Sorgen oder Ängsten
- Glaube, immer stark sein zu müssen (auch für andere)

## Das Therapiekonzept

Die Perlentaucher Rückenschule setzt den Behandlungsschwerpunkt nicht auf die körperlichen Symptome, sondern auf die inneren Auslöser von Schmerzen. Daher ist dieses Konzept ideal für Menschen, die unter **stressbedingten Rückenschmerzen** leiden. Wenn Ihre Beschwerden in ganz bestimmten Situationen stärker werden und Sie einen Bezug zu wiederkehrenden Thematiken in Ihrem Leben erkennen können, dann ist dieser Behandlungsansatz genau das Richtige für Sie.

Durch einen **Blick nach innen** können Sie Ursachen und Auslöser der Beschwerden erforschen und einen heilsamen Veränderungsprozess beginnen. Unser Inneres, zu dem auch unser Unterbewusstsein gehört, ordnet und beeinflusst alle körperlichen Vorgänge. Es bestimmt zu jeder Zeit unser Empfinden, so z.B. auch, ob wir eine Situation als belastend oder stressig empfinden. Zudem steuert das Unterbewusstsein auch unser Schmerzempfinden, z.B. über das Schmerzgedächtnis.

Durchbrechen Sie Ihre inneren Muster, die zu Stress und Schmerzen führen!

Unser Gehirn greift dabei immer wieder auf die gleichen abgespeicherten Informationen aus der Vergangenheit zurück. Mit **Hypnose und Kinesiologie** gelingt es, den Blick auf die innere Welt zu richten, wo sich all diese Dinge abspielen. Man kann nicht nur erkennen, welche Ungleichgewichte vorhanden sind. Man kann auch darauf einwirken, auf welche Informationen das Gehirn zurückgreift. Indem man diese Mechanismen für sich nutzt, nimmt man direkten Einfluss auf das eigene Fühlen, die Gedanken, damit auf das eigene Verhalten und letztendlich auch auf die Schmerzen.

**Ein Blick hinter die Kulissen, der sich lohnt!**

## Behandlungsinhalte

Je nach Art der Beschwerden und in welchen Situationen die Rückenschmerzen auftreten, werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

- ✔ Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen
- ✔ Die „Botschaft“ hinter dem Schmerz entschlüsseln
- ✔ Eigene äußere und innere Stressoren identifizieren
- ✔ Schmerzauslöser erkennen und "deaktivieren"
- ✔ Das Schmerzgedächtnis positiv beeinflussen
- ✔ Schmerzfördernde Verhaltensmuster durchbrechen
- ✔ Eine gesunde Entspannungsfähigkeit entwickeln
- ✔ Mit inneren Antreibern auseinandersetzen
- ✔ Effektive Schmerzmanagement- und Entspannungsmethoden erlernen

### Wie lange dauert die Therapie und was kostet sie?

Jede Behandlung wird individuell gestaltet. Das bedeutet, dass Sie bestimmen, wie viele Themen Sie beleuchten und verändern möchten. Daher ist die Dauer von Klient zu Klient unterschiedlich. Ich empfehle **5-8 Termine** für eine effektive Behandlungssequenz.

**Gerne berate ich Sie und stelle Ihnen ein maßgeschneidertes Behandlungskonzept zusammen.**

Das Honorar für eine Sitzung von 90 Minuten beträgt 120 Euro.

Jetzt kostenfrei  
Kennenlerntermin vereinbaren!