

# Workshop: Schmerzen, Schmerzen und kein Ausweg in Sicht

## Termin:

jeweils von 14-18 Uhr

**Einführungsworkshop:** Samstag 18. Juni 2011

**Aufbauworkshop:** Samstag 02. Juli 2011

## Ort:

Bildungszentrum Wien Nord-Ost  
Kagranger Anger 26  
1220 Wien

## Anmeldung:

Bildungszentrum Wien Nord-Ost  
Tel: 01 - 27 15 023 - 22  
[bildungszentrum@edw.or.at](mailto:bildungszentrum@edw.or.at)  
<http://www.bildungswerk.at/bildungszentren/0>

Anmeldeschluss: 10. Juni 2011

## Kosten:

80,- € pro Workshop

## Leitung:



### **Tamara Gunacker**

Trainerin

Lebens- und Sozialberaterin

Diplomierte Erwachsenenbildnerin

✉ [t.gunacker@gmx.at](mailto:t.gunacker@gmx.at)

☎ 0699 / 81 27 20 78

💻 <http://www.fibromyalgie.cc/kontakt.htm>

💻 <http://www.vitafamily.at/tamaragunacker.html>

"Nicht gegen, sondern für etwas zu sein,  
verdeutlicht den Weg zur Lösung."  
Else Pannek ([www.narzissenleuchten.de](http://www.narzissenleuchten.de))

# Workshop: Schmerzen, Schmerzen und kein Ausweg in Sicht

Ein Workshop zum Innehalten und Kraft schöpfen.



**Tamara Gunacker**

# Auftanken – Wohlfühlen – Genießen

## **Workshop für Personen mit chronischen Schmerzen für welche keine „körperliche Ursache“ gefunden wurde:**

Ein Tag für mich zum Austausch, zum Entspannen, zum zu mir Selber finden, zum Neuorientieren und zum Genießen.

### **Was erwartet mich an diesem Tag:**

Selbstreflexion, Austausch mit anderen Betroffenen, vom Jammern zum Wohlfühlen, von der Ausweglosigkeit zum Mut für Veränderung, Genusstraining und vielleicht Aha-Erlebnisse.

### **Mitzubringen:**

Dich selbst mit all deinen Ressourcen, deinem Zweifel und deiner Einmaligkeit.

### **Ziel des Workshops:**

Zu lernen den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und selbst gut für sich zu sorgen sowie Strategien zu entwickeln, um die Lebensqualität zu steigern.

### **Zielgruppe:**

Personen mit chronischen Schmerzen

### **Gruppengröße:**

Mindestens 6 Personen

# Publikationen



### **Wenn der Körper spricht**

[http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily\\_expertenteam/allgemein/15-156\\_wenn\\_der\\_k%C3%B6rper\\_spricht](http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily_expertenteam/allgemein/15-156_wenn_der_k%C3%B6rper_spricht)

### **Schmerzcoaching**

[http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily\\_expertenteam/allgemein/15-156\\_schmerzcoaching](http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily_expertenteam/allgemein/15-156_schmerzcoaching)

### **Wann Schmerzcoaching hilfreich ist**

[http://www.frauensache.at/zeitung/oz\\_2010\\_2\\_schmerzcoaching.htm](http://www.frauensache.at/zeitung/oz_2010_2_schmerzcoaching.htm)

### **Wohlbefinden trotz Fibromyalgie**

[http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily\\_expertenteam/allgemein/15-156\\_wohlfinden\\_trotz\\_fibromyalgie](http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily_expertenteam/allgemein/15-156_wohlfinden_trotz_fibromyalgie)

### **Angehörigenberatung bei Fibromyalgiesyndrom**

[http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily\\_expertenteam/allgemein/65807\\_angehoerigenberatung\\_bei\\_fibromyalgiesyndrom](http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily_expertenteam/allgemein/65807_angehoerigenberatung_bei_fibromyalgiesyndrom)