

Workshop: Schmerzen, Schmerzen und kein Ausweg in Sicht

Im Rahmen der Sommerakademie von talkpoint zum Thema:
"Der Sommer gehört mir."

Termin:

11. August 2011

Uhrzeit:

9.00 – 14.00 Uhr

Ort:

VITAFamily
1220 Wien, Ziegelhofstrasse 98/2

Anmeldung:

talkpoint: Stichwort "Sommerakademie"
1220 Wien, Ziegelhofstrasse 98/2
Tel./Fax: 01/974 76 15
E-Mail: office@talkpoint.at

Kosten:

60 €

Leitung:



Tamara Gunacker

Trainerin
Lebens- und Sozialberaterin
Diplomierte Erwachsenenbildnerin

✉ 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)

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

Publikationen



Wenn der Körper 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

Wann Schmerzcoaching hilfreich ist

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

Angehörigenberatung bei Fibromyalgiesyndrom

http://www.quax.at/expertinnen/vitafamily_expertenteam/allgemein/65807_angehoerigenberatung_bei_fibromyalgiesyndrom