Maria Prinz
Gesundheit mit Mehrwert

**Workshop: Wohlbefinden durch Psychohygiene und Bewegung**
**Die Be-Deutung des Schmerzes neu verstehen**

**"Die Seele atmet durch den Körper und Leiden findet im Fleisch statt, egal ob es in der Haut oder in der Vorstellung beginnt."** A.R. Damàsio

Kennen Sie das Gefühl, wenn der Körper Ihnen Signale sendet, in Form von Schmerzen und Sie nicht mehr wissen, was Sie dagegen tun können? Wenn Ihr inneres Gleichgewicht gestört ist und Sie sich nach Entlastung, Ruhe und neuen Impulsen sehnen?
Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

**Was Sie erwartet:**

In diesem praxisnahen Workshop gehen wir der Frage nach, **was Schmerz wirklich bedeutet**. Körperlich, seelisch und im Zusammenspiel beider Ebenen. Sie lernen, wie **positive Gedanken, Körperarbeit, Gefühle und Verhaltensweisen** direkten Einfluss auf Ihr Schmerzempfinden nehmen können – und wie Sie selbst aktiv Ihr Wohlbefinden steigern können.

Denn: **Schmerz ist immer echt – aber wir können lernen, besser damit umzugehen.**

**Inhalte des Workshops:**

- Verstehen, wie Schmerz entsteht und warum Emotionen dabei eine zentrale Rolle spielen
- Erkennen negativer Gedankenkreise und Entwickeln hilfreicher Gedanken
  Stärkung positiver Gefühle durch Genuss, Achtsamkeit und innere Balance
- Aktivierung durch angepasste Bewegung & Entspannungstechniken
  (z. B. Progressive Muskelentspannung, Atemtraining, Imagination)
- Bewusste Körperwahrnehmung, Stimulieren der Körperorgane und Psychohygiene im Alltag
- Ihre persönliche Balance finden zwischen Ruhe und Aktivität, Selbstreflexion und Lebensfreude

**Warum Sie teilnehmen sollten:**

„Weil Sie es sich wert sind“.
„Weil Ihr Körper und Ihre Seele nach Fürsorge verlangt“.
„Weil Sie lernen können, sich selbst besser zu verstehen und liebevoll zu begleiten“.
„Weil Sie Strategien brauchen, um sich aus der Spirale von Anspannung, Stress und Schmerz zu befreien“.

**Seien Sie gut zu sich.**

Gönnen Sie sich Zeit für sich. Für Ihren Körper. Für Ihren Geist. Für Ihre Lebensqualität.

**Melde Sie sich jetzt an und beginnen Sie Ihre Reise zu mehr Wohlbefinden!**

+43 676 54 63 605
info@maria-prinz.at
www.maria-prinz.at
Hauptplatz 23, 4020 Linz