

Mentales Schmerzmanagement

Ein Online basiertes Lernprogramm zur Schmerzbewältigung.



- Kurzweilige Schulungs- und Inspirations-Filme
- 35 hilfreiche Lektionen und jede Menge inspirierende Übungen
- alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten ausgewählt.
- Lernlektionen mit bildhaftem Storytelling
- Multiple-Choice Tests zur Vertiefung
- Teilnehmer-Zertifikat

Mentales Schmerzmanagement

- Der Kurs ist für 12 Wochen angelegt. In jeder Woche kann der Teilnehmer 3 Lektionen durcharbeiten. Am besten in Ergänzung und begleitend zu einem Trainingsprogramm oder Behandlungsprogramm.
- Wenn man möchte, kann man die Lektionen auch schneller absolvieren. Man kann zum Beispiel jeden Tag eine Lektion machen, oder sie auf 6 oder 8 Wochen aufteilen. Ganz so, wie es für den Teilnehmer passt oder das begleitende Trainingsprogramm angelegt ist.



Motivierender Aufbau

Interessante Informationen, inspirierende Übungen und viele praktische Tipps.



35 inspirierende Lektionen und jede Menge Übungen



Über 35 Erklärfilme für ein bildhaftes Storytelling zu den Lerninhalten

Ergänzend



Das Begleitbuch zum Kurs



Als Buch oder E-Book

Wirksam

Alle Methoden sind praxiserprobt
und von Experten ausgewählt.



Seit 15 Jahren erfolgreich!





Ortsunabhängig

Der Kurs ist überall und jederzeit verfügbar - auf dem Computer, Tablet oder Handy.

LEKTION 1: GANZHEITLICHE RÜCKENGESUNDHEIT



Gesundheitliche Probleme, insbesondere Rückenprobleme, sind komplex und deshalb bedarf es einer ganzheitlichen Herangehensweise.

LEKTION 1 VON 3

Nächste Lektion ▶

PASSENDE DOWNLOADS

PDF ↓ LI, ARBEITSBLATT 1
610 KB

PDF ↓ LI, ARBEITSBLATT 2
498 KB

LEKTION 1:

GANZHEITLICHE RÜCKENGESUNDHEIT

Sei skeptisch, wenn Dir jemand „die schnelle Lösung“ Deiner Rückenprobleme verspricht, denn die gibt es nicht.

Um die tatsächlichen Ursachen der Rückenschmerzen herauszufinden, braucht es Zeit. Neben einem ausführlichen Gespräch mit einem Rücken-Profi sind meistens noch verschiedene Tests und Untersuchungen notwendig, um die Wurzel der Probleme zu erkennen. Ein Muskelaufbautraining an speziellen Geräten oder ein paar Behandlungen beim Physiotherapeuten führen nicht (und auch nicht schnell!) zu dauerhafter Schmerzfreiheit, wenn es die einzige Maßnahme bleibt. Ein Rückenproblem, das Du Dir über viele Jahre „erarbeitet“ hast, wirst Du nicht innerhalb weniger Tage wieder los und schon gar nicht mit einseitigen Maßnahmen.

Gesundheitliche Probleme, insbesondere Rückenprobleme, sind komplex und deshalb bedarf es einer ganzheitlichen Herangehensweise.

Jede Lektion:

Interessante Informationen

Motivierende Filme

Inspirierende Übungen



Alle Freiheiten

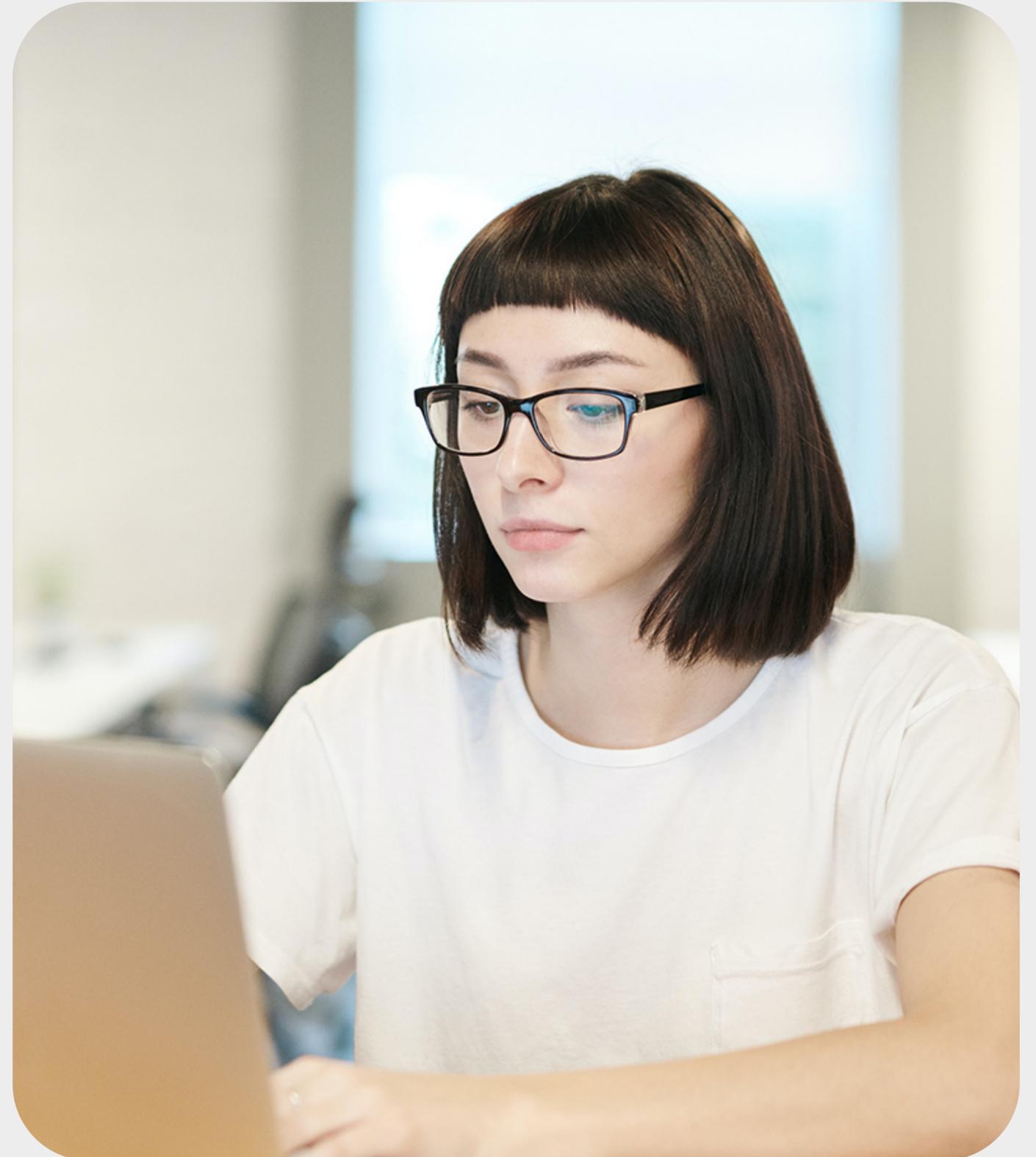
Der Kurs ist immer dabei und genau dann verfügbar, wenn Zeit dafür ist.

Gerade dann, wenn es um die psychischen, sozialen und spirituellen Faktoren der Gesundheit geht, ist Intimsphäre wichtig. Der Teilnehmer entscheidet selbst, wann und wo er sich mit den Lerninhalten beschäftigt.



Persönlich und individuell

- Lernen und entdecken
- Perspektiven erfahren
- Ein Kurs, der die Sicht auf den Rückenschmerz verändert



Einsatzmöglichkeiten

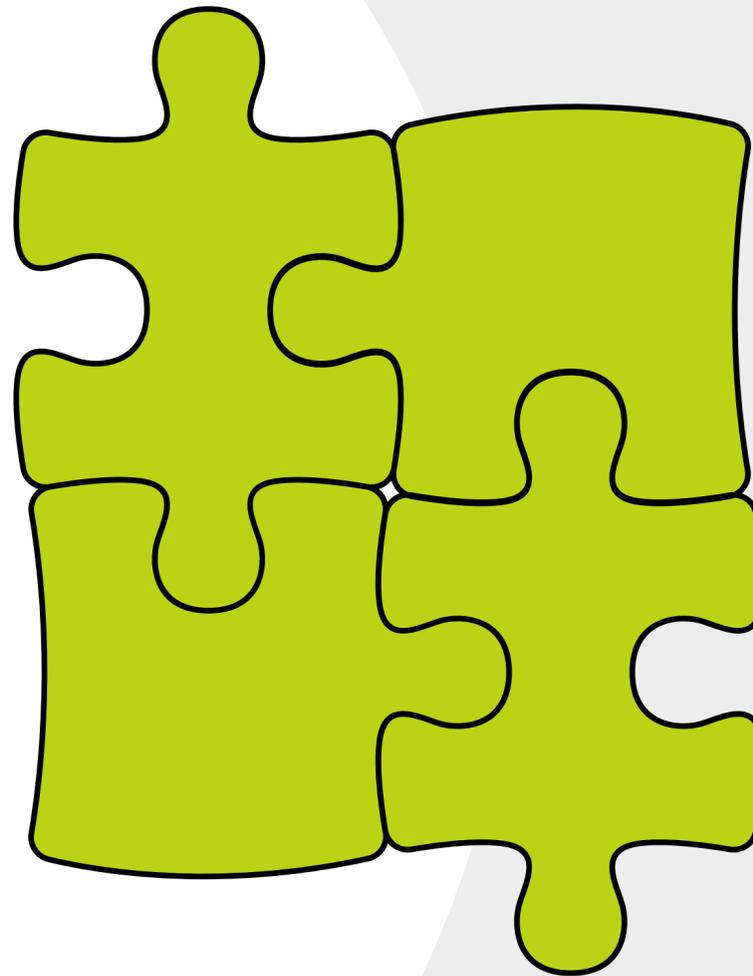
Der Kurs kann ganz einfach in jedes Gesundheitsprogramm integriert werden.

Therapie begleitend

Physiotherapie,
Reha, Multimodale
Schmerztherapie ...

Kurs-Modul

Rückenschule,
Rückenkurs, Gymnastik,
Trainingsprogramm ...



Corporate Health

Begleitend am
Arbeitsplatz, für
gesunde Mitarbeiter in
den Unternehmen ...

Coaching

Begleitend zu einem
Coaching oder
Personal-Training ...

Das sagen Teilnehmer



Bernd B.
Physiotherapeut

Als Physiotherapeut gebe ich selber Rückenurse. Den Online-Kurs empfehle ich jeden meiner Teilnehmer. Die Lektionen im Kurs informieren über die mentalen bzw. psychologischen Aspekte bei Rückenproblemen, und dies leicht verständlich und in einer kurzweiligen und motivierenden Weise.

Seit ich den Kurs absolviert habe, sehe ich meine Rückenprobleme mit ganz anderen Augen. Ich bin zuversichtlich, dass ich meine Rückenprobleme in den Griff bekomme. Erste Erfolge haben sich schon eingestellt. Ich kann den Kurs jedem empfehlen.



Leonie R.
Arzthelferin



Michael H.
Projekt Manager

Mir war schon immer bewusst, dass Stress der Auslöser für meine Rückenschmerzen ist. Deshalb habe ich immer meinen Job dafür verantwortlich gemacht. Der Kurs hat mir jedoch meine wahren "Stressoren" aufgezeigt. Nun habe ich auch die Möglichkeit was zu ändern. Der Kurs ist Pflicht für jeden der seine Rückenschmerzen los haben will.

Super Kurs! Ich habe den Kurs begleitend zu meiner Physiotherapie gemacht. Alles zusammen hat sich dadurch meine Rückengesundheit schon sehr verbessert. Einige Lektionen fand ich besonders gut. Die Übungen daraus mache ich heute noch regelmäßig. Gerne vergebe ich 5 Sterne für diesen Kurs.



Anna M.
Selbstständig

Ansprechpartner



Thomas Hoffmann
Physiotherapeut



Malik Arrendell
ehem. Leistungssportler

RÜCKEN[®]
College

www.ruecken-college.de
info@ruecken-college.de