

# Wo drücken, wenn der Schmerz drückt?

Eine kurze Einführung in die Schmerztherapie

Am **Mittwoch, 15.02.2023 um 18.30 Uhr** treffen wir uns im **Gemeindesaal Tüscherz**. Rosa Horsch möchte allen interessierten Personen, einige einfache Hilfestellungen gegen Schmerzen aufzeigen. Damit könnt Ihr zu Hause Beschwerden, wie zum Beispiel: Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen mildern oder ganz auflösen.

Wir werden über unterschiedliche Schmerzen und deren Entstehung sprechen. Dazu lernen wir die Druckpunkte und die dazugehörigen Übungen kennen. Wir sprechen auch über den Zusammenhang von Stress und Schmerzen. Einige effiziente Entspannungsübungen runden dann unseren Abend ab.

Bitte kommt in bequemer Kleidung!

Wir freuen uns auf Euch

**Rosa Horsch und Frauenverein Tüscherz-Alfermée**

Der Anlass ist gratis