



Hallo, ich bin
Alexandra.

"Ohne Schatten gibt
es kein Licht.
Es gibt keine Freude
ohne Schmerz."
Isabel Allende

Mein Name ist Alexandra, ich bin seit
drei Jahren Schmerzpatientin und
möchte mich gerne mit anderen
vernetzen, austauschen und ein gutes
Leben trotz Schmerz leben. Dafür gebe
ich meine Erfahrungen gerne weiter.

Ich lade alle Menschen herzlich ein,
das Thema Schmerz (körperlicher sowie
psychischer) in einer Selbsthilfegruppe
zu erforschen. Dabei legen wir als
Grundhaltung die Selbstheilungskräfte
und Resilienz jedes einzelnen zu grunde.
Wir bedienen uns dem Body Scan,
Meditationen, Entspannungsübungen
und dem gemeinsamen Austausch.



Anmeldung und weitere Infos
unter:
schmerzpatient-essen@web.de

Start:

18.06.2022
11-14 Uhr

danach:

2.+ 4. Montag im Monat
18 Uhr
ab 08.08.2022

