

Die Ruhe hinter dem Tinnitus Selbsthilfe bei Ohrgeräuschen

Tinnitus ist ein Hilferuf des Körpers, der dazu auffordert, übermäßigen Stress zu vermeiden. Spezielle Körperübungen helfen Ihnen, den Ohrgeräuschen weniger Aufmerksamkeit zu schenken, um sie allmählich ganz aus dem Bewusstsein zu verlieren. Sie erfahren dabei wieder die Qualitäten körperlicher Ruhe und Gelassenheit, die sich hinter Ihren Ohrgeräuschen verbergen. Im Anschluss erhalten Sie ein Script für Ihr selbstständiges Üben.

Bitte bringen Sie ein flaches Kopfkissen, zwei Wolldecken, warme Socken und lockere Kleidung mit. Ebenso einen Imbiss und Getränke für die kleinen Pausen zwischendurch.