Einführung

— Es liegt in Ihrer Hand. —

Willkommen zu einer Reise, die Ihre Sicht auf die Behandlung von chronischen, immer wiederkehrenden und unspezifischen Rückenschmerzen revolutionieren wird. Mit diesem Buch wollen wir Ihnen neue Impulse geben. Sie sollen dazu führen, dass Sie lernen, wie Sie eigene Mittel nutzen können, um Ihre Gesundheit wiederherzustellen und schmerzfrei Ihr Leben zu genießen.

Dieses Buch basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, aus der persönlichen Erfahrung, unserer insgesamt 60-jährigen Expertise im Bereich der Therapie und dem Wunsch, Ihnen zu einem schmerzfreieren Leben zu verhelfen. Denn unsere Erfahrung lehrt uns: Chronische, immer wiederkehrende und oft unspezifische Rückenschmerzen müssen nicht sein! Die Einnahme von Schmerzmitteln oder gar eine Operation können in vielen Fällen vermieden werden.

Wir werden Ihnen nicht nur das notwendige Wissen vermitteln, sondern auch praktische Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Sie Ihre Schmerzwahrnehmung bewusst beeinflussen und somit Ihre Lebensqualität signifikant verbessern können. So können Sie Ihre Autonomie wiederherstellen.

Die vorgestellten Techniken erfordern nur minimale Denk- und Verhaltensanpassungen und können mühelos in den Alltag integriert werden.

Wir hoffen, dass Ihnen die Skelata®-Methode nicht nur Erleichterung bringt, sondern Sie auch dazu inspiriert, die wunderbare Komplexität und das Potenzial Ihres Geistes neu zu entdecken.