

## Pressemitteilung

27.09.2024

Landkreis - Gesundheit

### **Was Stress und Schmerzen mit den Faszien zu tun haben**

**Unterallgäu.** Was haben Stress und Schmerzen mit den Faszien zu tun? Um diese Frage geht es bei einem Workshop am Donnerstag, 17. Oktober, von 18.30 bis 21 Uhr im Landratsamt Unterallgäu in Mindelheim, Raum 100. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, welche Funktion Faszien haben, wie Faszien mit Schmerzen zusammenhängen und welche Rolle das vegetative Nervensystem spielt. Außerdem erlernen sie Strategien, wie sie Stress und Schmerzen reduzieren können. Thema ist auch, wie man Spannungen im Bereich von Kopf, Schultern und Nacken durch aktive Übungen lösen kann. Referent ist Heilpraktiker für Physiotherapie und Physiotherapeut Tobias Dannhart. Veranstalter ist das Unterallgäuer Gesundheitsamt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung aber dennoch erforderlich bis Montag, 11. Oktober, online unter [www.unterallgaeu.de/veranstaltungen](http://www.unterallgaeu.de/veranstaltungen). Weitere Informationen gibt es unter Telefon (08261) 995-412.

Landratsamt Unterallgäu  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Bad Wörishofer Str. 33  
87719 Mindelheim

Tel.: (08261) 995-248  
Fax: (08261) 995-249  
E-Mail: [pressestelle@lra.unterallgaeu.de](mailto:pressestelle@lra.unterallgaeu.de)

Internet: [www.unterallgaeu.de](http://www.unterallgaeu.de)