



## **Gesundheit & Therapie -Bewegung - Entspannung**

- Gruppenseminare, die über die Krankenkasse abgerechnet werden können -

**PRAXIS  
RUTH DITTRICH  
AM THERESIENBRUNNEN 4 97688 BAD KISSINGEN  
TEL: 0971-72831160**

Körperpsychotherapeutin EAP / ECP / DVP / HPG  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin & Gesundheitspädagogin  
Bewegungspädagogik u. -therapie  
Tanzpädagogik u. -therapie  
Zertifizierte Beraterin für frauenspezifische Gesundheitsfragen

---

### **Entspannung als Therapie:**

---

#### ***PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG***

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist ein methodisches Verfahren, welches die Fähigkeit des Körpers zum Ent-spannen, zum Los-lassen unterstützt. Diese psychosomatische Technik ist seit langem ein anerkanntes und bewährtes Mittel zur Stress-Entlastung.

Durch Bewusstmachung der Atmung und Training bestimmter Muskelpartien kann in relativ kurzer Zeit eine positive Wirksamkeit auf das körperlich-seelische Befinden beobachtet werden.

In weiteren Schritten wird die Körperwahrnehmung vertieft und mit Hilfe der Vorstellungskraft die emotionale Erinnerungsfähigkeit an das Wohlfühl aktiviert, sodass die Übungsfolgen ermöglichen, den guten Muskelspannungszustand ohne direktes Körper-Training zu erreichen.

Die Technik ist somit jederzeit und allorts einsetzbar und fördert das Bewusstsein der wechselseitigen Wirkkräfte von Körper, Geist und Seele.

**10 Einheiten je 60 Minute      Kursgebühr: 120,00 €**

#### ***AUTOGENES TRAINING***

Bewährtes Verfahren als therapeutische Methode zur Stressentlastung und Verbesserung psychosomatischer Beschwerdebilder.

- Entlastet das vegetative Nervensystem
- Reduziert die Stressanfälligkeit
- Reguliert die Organtätigkeiten
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Unterstützt das Regenerationsvermögen
- Fördert einen gesunden und tiefen Schlaf
- Hilft beim Entspannen während der Geburt

**10 Einheiten je 60 Min.      Kursgebühr: 120,00 €  
Kurse für Anfänger und für Fortgeschrittene**

**Terminmöglichkeiten finden Sie auf dem Terminkalender meiner website**