



## Übungsgruppe

### Körperübungen bei Angst- und Stresssymptomen

Angst, Nervosität oder Anspannung setzen sich auch im Körper nieder.

Kennen Sie das, dass Sie Angst und Stress auch körperlich spüren?

Bei innerer Anspannung kann sich auch der Körper angespannter anfühlen. Vielleicht merken Sie dies zum Beispiel in den Schultern oder an einem unangenehmen Gefühl im Magen oder Bauch. Aber auch das Herz kann schneller schlagen oder der Schlaf kann gestört sein.

Diese Übungsgruppe gibt es, um über den Körper wieder loslassen und entspannen zu können.

Wenn der Körper wieder loslassen kann, hilft das aus meiner Erfahrung auch meist dem Kopf und den Gedanken.



Ich zeige Ihnen leichte, umsetzbare Übungen. Diese Übungen können Sie auch zu Hause weiterführen. Auch Übungen für den Vagusnerv werden dabei sein.

**Ich freue mich auf Sie!**

**Wir treffen uns jeweils mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
am 06.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2024**

**Um Anmeldung wird gebeten unter:**

E-Mail: [hppcoaching@yahoo.com](mailto:hppcoaching@yahoo.com) oder 0172-6006369

**Ort:** Praxis für Ergo- und Körpertherapie Kaiser  
Graf-Rhena-Str. 23  
76137 Karlsruhe

**Kosten:** insgesamt 65 € (für 4 Termine)

**Kursleitung:** Barbara Rudolph  
Physiotherapeutin und Heilpraktikerin  
für Psychotherapie, langjährige Erfahrung  
in Körperpsychotherapie



Foto Cerstin Jütte

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.