



Barbara Rudolph
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Körper- und tiefenpsychologisch orientierte Therapie



Übungsgruppe

Körpertherapeutische Übungen bei Angst- und Stresssymptomen

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

Da trägt Sie Ihr Gefühl nicht, denn Angst, Nervosität oder Anspannung setzen sich auch im Körper nieder.

Vielleicht merken Sie dies zum Beispiel in den Schultern oder an einen unangenehmen Gefühl im Magen oder Bauch. Aber auch das Herz kann schneller schlagen oder der Schlaf kann gestört sein.

Lernen Sie in dieser Übungsgruppe, warum Ihr Körper sich verspannt und wie Sie wieder entspannt sein üben 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. Die Übungen können Sie auch zu Hause weiterführen. Auch Übungen für den Vagusnerv werden dabei sein.

Ich lade Sie herzlich ein zu gemeinsamen Übungen mit:

- Bewegung und Rhythmus
- Atemübungen
- Entspannung und Humor

**Wir treffen uns jeweils 14-tägig mittwochs von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
ab dem 22.01.2025 fortlaufend**

Um Anmeldung wird gebeten unter:

E-Mail: hppcoaching@yahoo.com oder 0172-6006369

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

Kosten: insgesamt 75 € (für 4 Termine)

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



Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mit.

Foto Cerstin Jütte