



**HEILPRAKTIKERIN  
ULRIKE CORNELIA RIDDER**



**Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt**

## **Entspannungskurse Frühjahr 2026**

**Teilweise Kostenübernahme der Krankenkassen möglich**

### **Autogenes Training nach J.H.Schultz:**

Mittwoch 10:30 – 11:30 Uhr ab 28.01.26

Sonntag 17:45 – 18:45 Uhr ab 01.02.26

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

Je 10  
Einheiten  
**150 €**

Bitte beachten Sie, dass Sie ca. 10 Minuten vor Beginn da sind, da Sie einen Gast-Spindschlüssel benötigen.

Sie tragen bitte bequeme Kleidung und haben eine Decke, ein Kissen und warme Socken dabei. Matten sind vor Ort.

In diesem Kurs befassen wir uns mit dem Thema Stress und Stressfolgen. Welche Möglichkeiten hat jeder sich selbst zu helfen? Sie erlernen das Autogene Training nach J.H. Schultz in 10 Kurstagen mit jeweils 60 Minuten Dauer. Zu jedem Kurstag erhalten Sie eine kurze Zusammenfassung der Stunde. Ziel ist es, dass Sie Zuhause bis zum nächsten Treffen täglich die Übungen durchführen, um das Erlernte zu festigen. Während der Kursstunde erarbeiten wir gemeinsam jede einzelne "Tagesformel" (z.B. Begriff Wärme = Rechter Arm ist angenehm warm). Im Hauptteil führe ich Sie durch die Entspannung. Ziel ist es, dass Sie nach den 10 Kursstunden ein "Mittel gegen den Stress" - selbst herbeigeführte Entspannung haben. Stress hat viele Folgen, wie z.B. Schlafmangel, physische und psychische Erschöpfung, Unruhe etc. Lassen Sie uns gemeinsam dagegen angehen :)

Die Anmeldung ist verbindlich und Bezahlung spätestens 2 Tage vor Kursbeginn. Alle Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

---

**Veranstaltungsort:** HOUSE OF SPORTS;  
Gymnastikraum, Orchideenstr. 18, Eckental-Brand

**Verbindliche Anmeldungen bei mir:**

Tel. 0176-866 258 79 (vormittags)  
oder [info@heilpraktiker-ridder.de](mailto:info@heilpraktiker-ridder.de)