



**HEILPRAKTIKERIN  
ULRIKE CORNELIA RIDDER**



# Neue Termine Entspannungskurse

**Teilweise Kostenübernahme der Krankenkassen möglich**

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

Mittwoch 10:30 – 11:30 Uhr ab 13.05.2026  
Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Mittwoch 11:45 – 12:45 Uhr ab 13.05.2026  
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 diesen Kursen befassen wir uns mit dem Thema Stress und Stressfolgen. Sie erlernen in 10 Kurstagen, mit jeweils 60 Minuten Dauer, welche Möglichkeiten Sie haben sich selbst zu helfen. Gemeinsam besprechen wir, welche Strategien Sie bereits zur Entspannung und Stressvermeidung anwenden. Im Hauptteil führe ich Sie durch die Entspannung. Ziel ist es, dass Sie Zuhause bis zum nächsten Treffen täglich die Übungen durchführen, um das Erlernte zu festigen. Sie haben nach den 10 Kursstunden ein "Mittel gegen den Stress" - selbst herbeigeführte Entspannung. Stress hat viele Folgen, wie z.B. Schlafmangel, physische und psychische Erschöpfung, Unruhe etc. Lassen Sie uns gemeinsam dagegen angehen :)

Alle Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

---

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

**Verbindliche Anmeldungen bis 05.05.2026 bei mir:**

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