



**HEILPRAKTIKERIN  
ULRIKE CORNELIA RIDDER**



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

## **Entspannungskurse Frühjahr 2026**

**Teilweise Kostenübernahme der Krankenkassen möglich**

### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:**

Mittwoch 11:45 – 12:45 Uhr ab 28.01.26

Sonntag 16:30 – 17:30 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.

Der Kurs findet an 10 Kurstagen zu je 60 Minuten statt. In diesem Zeitraum erlernen Sie die Technik der Progressiven Muskelentspannung. Beispielsweise das Anspannen und Loslassen verschiedener Muskelgruppen: Balle die rechte Hand zu einer Faust, halte – atme aus und lasse los, spüre nach wie Schritt für Schritt Ruhe und Entspannung sich einstellt.

Erfahren Sie etwas über die Entstehung von Stress und dessen Auswirkungen. Wir erarbeiten gemeinsam Strategien zur Stressvermeidung. Stress wirkt sich nicht nur auf die Seele aus, sondern auch körperlich. Nutzen Sie die Möglichkeit dieser Entspannungstechnik.

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)