



**HEILPRAKTIKERIN
ULRIKE CORNELIA RIDDER**



Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt

**Schnupperkurs Entspannungstechniken:
25.01.26 14:00 – 15:30 Uhr (10 Euro je Teilnehmer)**

Am Sonntag den 25.01.26 biete ich im HOUSE OF SPORTS einen Schnupperkurs Entspannungstechniken an. Beginn ist um 14:00 Uhr und er geht bis 15:30 Uhr als eine Einheit. Aus Platzgründen ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

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.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde geht es ganz um das Thema warum Entspannung und welche Methode die Beste für Sie individuell ist. Ich stelle Ihnen das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung vor. Wir erarbeiten uns die jeweiligen Themen. Wie zum Beispiel die Begriffe für das Autogene Training wie Wärme, Schwere etc.. Dann geht es auch gleich los zur ersten Entspannungsvariante.

Im Anschluss erkläre ich die verschiedenen Bewegungen für die Progressive Muskelentspannung und auch hier geht es auch gleich los.

Zum Schluss besprechen wir, welche Form besser bei Ihnen gewirkt hat.

Bei Interesse an einem kompletten Kurs, können Sie sich anschließend für einen der ab 28.01.26 angebotenen Kurse anmelden.

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

Verbindliche Anmeldungen bei mir:

**Tel. 0176-866 258 79 (vormittags)
oder info@heilpraktiker-ridder.de**