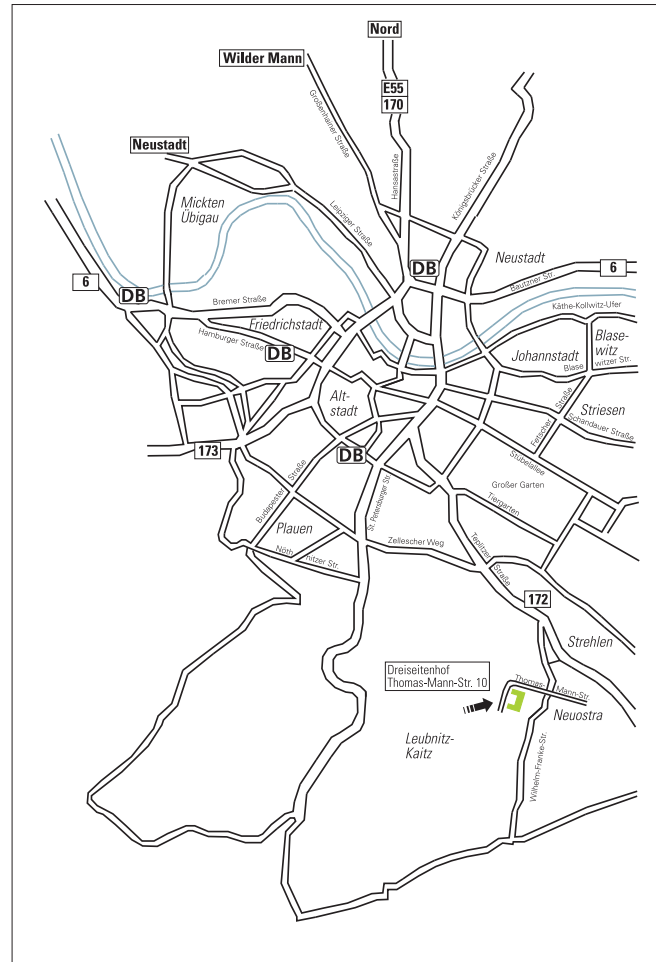


So erreichen Sie uns:



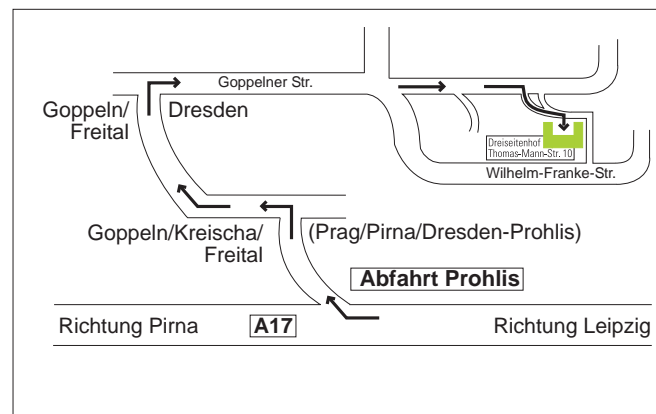
Bei Interesse sind wir für Sie persönlich oder telefonisch erreichbar.

**Montag bis Donnerstag
8.00 – 13.00 Uhr**

Tel.: (0351) 4 71 73 75

Fax : (0351) 4 71 96 44

Anfahrt über A17:



ENTSPANNUNGSTECHNIKEN



**Psychologische Praxis
Dr. phil. Dipl.-Psych. Christine Günther**

Psychologische Psychotherapeutin
Verhaltenstherapie/Tiefenpsychologie
Neuropsychologische Diagnostik und Therapie

Thomas-Mann-Str. 10
01219 Dresden

www.psypraxis.de

Tel.: (0351) 4 71 73 75

Fax.: (0351) 4 71 96 44

Dr. phil. Dipl.-Psych. Christine Günther

Fachgebiet: Klinische
Psychologie/Psychotherapie

Zusatzbezeichnung: Verhaltenstherapie

Therapeutin für imaginative Verfahren
(tiefenpsychologische fundiert)
Fachpsychologin der Medizin

Vorsitzende des Landesverbandes des
Berufsverbandes Deutscher Psychologen (BDP)
- niedergelassen seit 1991
- tätig seit 1973

Körper und Seele sind eine untrennbare Einheit.
Leidet die Seele, wirkt dies auf den Körper und
umgekehrt.

Entspannung und Ausgeglichenheit ist neben
Bewegung und gesunde Ernährung die wichtigste
Säule des Wohlbefindens.

Atemübungen und Entspannungstechniken wie
autogenes Training, Muskelentspannung nach
Jacobsen und Yoga können Ihnen helfen, sich
nicht von der Hektik des Alltags entziehen zu
lassen. Sie können dadurch neue innere Kraft
und seelisches Gleichgewicht gewinnen.

Entspannungstechniken

Sie wollen sich besser entspannen lernen und
Stress abbauen?

Ziel dieses Kurses ist, daß jeder Teilnehmer seine
individuelle Möglichkeit sich zu entspannen in 11
Wochen Training für sich selbst realisieren kann.

Geübt werden das Autogene Training nach J. H.
Schultz, die Progressive Muskelrelaxation nach
Jacobsen, Yoga und bestimmte Atemtechniken.

Das alles wird in lockerer aufgeschlossener
Atmosphäre in einer kleinen Gruppe praktiziert.

Jeder kann so über das Erfahren von
Entspannung selbst ausprobieren, welche
Entspannungstechnik ihm wie und in welcher
Situation nützt, so daß am Ende des Kurses jeder
Teilnehmer eine Verbesserung seines Befindens
erreichen kann.

Außerdem werden Sie über grundlegende
psychische und körperliche Mechanismen der
Stressreaktion informiert und es werden Techniken
zur Stressbewältigung vorgestellt.

Der Kurs findet im Herbst und im Frühjahr
jeden Dienstag in der Zeit von 17.30 - 19.00
(insgesamt 11 mal) statt.

Eine verbindliche Anmeldung erfolgt mit
Verrechnungsscheck, welcher erst bei Beginn
des Kurses von uns eingereicht wird.

Leider übernehmen die Krankenkassen die
Kosten dafür nicht mehr. Sie sollten mit Ihrer
Krankenkasse über die Höhe einer
Kostenübernahme verhandeln.

Als Therapeutin und Klinische Psychologin führe
ich diese Kurse seit über 20 Jahren erfolgreich
durch.

Angebotene Leistungen:

Diagnostik

Psychotherapie

Gutachten

Supervision

Neuropsychologische Diagnostik und Therapie

Kurse: Entspannungstechniken