

ENTSPANNUNGSMETHODEN

EINFACH ERLERNEN

ERHOLSAMER SCHLAF

Termine einzeln
oder in der Gruppe
nach Vereinbarung



DR. JULIA RÜSCH

Ärztin für Allgemeinmedizin
Psychosomatische Medizin

A 1090 Wien, Währingerstraße 48/7

Tel.: +43 699 181 888 84

ordination@ruesch.info

www.ruesch.info

DURCH

ENTSPANNUNG

*Wieder eine Nacht herumgewälzt,
von einer Seite auf die andere,
kein Auge zubekommen,
zum Lesen zu müde,
zum Schlafen zu wach...*

Nächtliche Schlaflosigkeit zermürbt,
macht kraftlos und angespannt.
Schlafmedikamente scheinen manchmal der
letzte Ausweg.

Durch ein ärztliches Gespräch kommen Sie
den Ursachen auf die Spur.

Lernen Sie mit einfachen
Entspannungsmethoden,
den Stress des Tages abzubauen,
leichter einzuschlafen,
sich von belastenden kreisenden
Gedanken zu befreien.

**Entspannung führt
zu erholsamem Schlaf.**

Schlafmedikamente können so
erspart, reduziert oder besser
vertragen werden.