

# GANZHEITLICHES BEWEGUNGSKONZEPT NACH DR. JULIA RÜSCH

## FÜR KÖRPERLICHES UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

Nach schulmedizinischer Abklärung (orientierendes ärztliches Gespräch mit ausführlicher Anamnese - Zusammentragen aller wichtigen persönlichen Daten und Lebensereignisse, Laboruntersuchung und ev. weiterer Befunde) wird ein individuelles Bewegungsprogramm zusammengestellt.

+ Lösen von Verspannungen und Aufbau von stärkenden Muskelpartien durch aktive und passive Bewegung mithilfe spezieller Bewegungsgeräte nach Dr. Eduard Lanz,



die nach dem **ganzheitlichen psychosomatischen Konzept** nach Dr. Julia Rüscher gemeinsam mit Berührungsaktivierung und dem gleichzeitig stattfindenden ärztlichen Gespräch eingesetzt werden.

+ mentales Training zur Verbesserung des Stressmanagements mithilfe von Entspannungstechniken

bei Bedarf zusätzlich:

+ Aktivierung von schmerzhemmenden Strukturen durch Reizsetzung über die Rezeptoren der Haut (Quaddeln)

+ Narbenstörfeld-Infiltrationen

+ lokale Wärmetherapie

bei  
Schmerzen des  
Bewegungsapparates  
Migräne  
Bluthochdruck  
Fettstoffwechselstörung  
Psychischer Belastung  
Erschöpfung  
Depressionen  
Schlafstörungen  
Burn out  
Essstörungen  
Psychosomatischen  
Störungen  
und mehr

GANZHEITLICHES  
BEWEGUNGS-  
KONZEPT

NACH  
DR. JULIA RÜSCH

Termine  
nach Vereinbarung  
einzeln  
oder in der Gruppe



**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

