



## Bochumer Gesundheitstraining

Autor/in: [Gesundheitstrainerin Angelika Ruppenthal](#)



Was ist das Bochumer Gesundheitstraining? Das Bochumer Gesundheitstraining basiert auf der Erkenntnis, dass unsere Gesundheit stabiler ist, wenn wir uns zuversichtlich, zufrieden und glücklich fühlen. Sehr schnell stellt sich heraus, dass nicht nur bereits erkrankte Menschen vom Bochumer Gesundheitstraining profitieren, sondern dass auch jeder Gesunde aus den Übungen und Inhalten dieses Programms großen Nutzen ziehen kann.

Mittels Entspannungstechniken, Vorstellungsübungen, Bewegungsübungen, Tanz, Malen und im gemeinsamen Gespräch werden alle Lebensbereiche angesprochen, die für die seelisch-körperliche Gesundheit von großer Bedeutung sind.

Das Bochumer Gesundheitstraining hilft die eigenen Lebensgewohnheiten und Einstellungen zur Gesundheit zu überprüfen, sich zu entspannen und Stress zu reduzieren, das Immunsystem und die Abwehrkräfte zu stärken, seine Selbstheilungskräfte neu zu beleben, die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit zu erhalten oder wiederherzustellen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu fördern, mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu entwickeln, seine Lebensziele zu finden. Für wen ist das Bochumer Gesundheitstraining zu empfehlen? Das Bochumer Gesundheitstraining richtet sich an alle, die mehr zur Unterstützung ihres seelischen und körperlichen Wohlbefindens tun möchten. Jeder, der sich mit Fragen der eigenen Gesunderhaltung und Gesundheitsvorsorge beschäftigt, kann von den Übungen und Inhalten des Trainings profitieren.

Besonders positive Erfahrungen wurden darüber hinaus bei Patienten mit Krebs, Depressionen, Rheuma, Angstzuständen, Allergien, Herz- und Kreislauferkrankungen, Stressgefährdung und psychosomatischen Erkrankungen gemacht.

Das Bochumer Gesundheitstraining ist keine Therapie und auch kein Ersatz für eine ärztliche, psychologische oder medikamentöse Behandlung, aber es kann diese Behandlungen wirkungsvoll unterstützen, indem es zur Stärkung des körperlich-seelischen Gleichgewichts beiträgt.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten.