

## BERNADETTE SCHEMP

- Physiotherapeutin / Entspannungspädagogin
- sektorale Heilpraktikerin f. Physiotherapie

seit 1987 Physiotherapeutin mit Ausbildung an der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Tübingen

Nach mehrjähriger Tätigkeit in Klinik- und Praxisbereich habe ich mich 1991 als erste Praxis für Physiotherapie im Illertal, in Erolzheim niedergelassen.

Zahlreiche Weiterbildungen und Zertifikate sowie Interesse an der ganzheitlichen Medizin ermöglichen mir, ein großes Spektrum an Behandlungstechniken meinen Patienten und Kunden auf Verordnung oder als Selbstzahler anzubieten.

2016 habe ich die Zusatzausbildung zur Entspannungspädagogin mit Seminarleiterausbildung für Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training erfolgreich abgeschlossen.

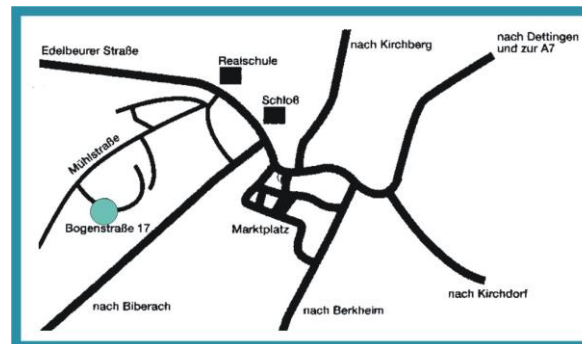


## KONTAKTDATEN

**Praxis für Physiotherapie  
Bernadette Schempp**  
Bogenstraße 17  
88453 Erolzheim  
07354 2200  
[www.physiotherapie-schempp.de](http://www.physiotherapie-schempp.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN

nach individueller Vereinbarung



## ENTSPANNUNG



PRAXIS FÜR  
PHYSIOTHERAPIE  
Bernadette Schempp

Nimm dir Zeit für Dich...

entspannen – loslassen – krafttanken

Der Weg in ein stressfreies Leben!

Die Fähigkeit, den Alltag „loszulassen“ und zur Ruhe zu kommen, sich wieder auf sich selbst zu besinnen, ist der unverzichtbare Gegenpol zum heutigen Lebensstil.

Leistungsdruck, Verantwortung, Sorgen oder hohe Anforderungen - es gibt zahllose Faktoren, die inneren und äußeren Stress verursachen und Körper und Geist auf Dauer schädigen. Entspannungstechniken geben dem Körper und Geist die Gelegenheit sich zu regenerieren.

Nehmen Sie sich Zeit und finden Sie, was in der Hektik des Alltags oft zur Nebensache wird, zu sich selbst.

Kurs-Info und Kurszeiten siehe Praxisaushang  
Kurse / Workshop für Betriebe / Gruppen in Absprache



## AUTOGENES TRAINING

**Kurs AT** 10 x 60 min 90,00 €  
als Kleingruppenkurs bis max. 6 Personen  
**Entspannungsworkshop** 5 x 60 min 55,00 €  
als Kleingruppenkurs bis max. 6 Personen  
**Einzelcoaching** 60 min 60,00 €

Autogenes Training nach Prof. Dr. Schultz hilft Ihnen zu besserer Lebensqualität und Stressbewältigung durch konzentrierte Tiefenentspannung.

Sie erlernen die 6 Übungen der Grundstufe mit „formelhafter Vorsatzbildung“ um einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung zu erreichen. Das Autogene Training wirkt sich sowohl auf die Muskulatur, das vegetative Nervensystem und die Organe positiv aus.

Bei regelmäßigem Üben stellt sich zunehmend Ruhe und Gelassenheit auch außerhalb der eigentlichen Übungszeiten ein. Gemeinsam erarbeiten wir Ihre persönlichen Stressfaktoren.

Der abgeschlossene Kurs AT ist eine Präventionsmaßnahme und ist nach §20 SGB V zertifiziert. Viele Krankenkassen erstatten ihren Mitgliedern bis zu 90% der Kursgebühren.



## PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

**Kurs PMR** 10 x 60 min 90,00 €  
als Kleingruppenkurs bis max. 6 Personen  
**Entspannungsworkshop** 5 x 60 min 55,00 €  
als Kleingruppenkurs mit max. 6 Personen  
**Einzelcoaching** 60 min 60,00 €

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Psychologen Edmund Jacobsen entwickelt.

Neben dem autogenen Training ist die PMR eine der bekanntesten und erfolgreichsten Entspannungsmethoden.

Das Prinzip der PMR ist leicht zu lernen. Nach Anleitung werden verschiedene Muskelgruppen aktiv angespannt und wieder entspannt. Sie zielt vor allem auf die muskuläre Entspannung. Durch den Kontrast der Muskelspannung nehmen Sie die eintretende Entspannung deutlicher wahr und lernen sich im Alltag besser zu entspannen.

Sie lernen durch kurze und gezielte Sequenzen Stress im Alltag und am Arbeitsplatz abzubauen.

Der abgeschlossene Kurs PMR ist eine Präventionsmaßnahme und ist nach §20 SGB V zertifiziert. Viele Krankenkassen erstatten ihren Mitgliedern bis zu 90% der Kursgebühren.

