

# Angebotene Therapien

## Psychologischer Bereich:

Bei Bedarf und Wunsch erfolgt eine seelenheilkundlich orientierte psychologische Begleitung und Beratung in Gruppen- und Einzelgesprächen.

Hier können sowohl Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung, Partnerschaft und Zukunftsgestaltung bearbeitet, als auch ein neuer Umgang mit Depression, Angst und körperlichen Beschwerden gefunden werden.

## Eurhythmie – Heileurhythmie

Durch die eurhythmische Bewegung wird die Sprache, die wir gewöhnlich nur hören können, sichtbar im Raum. Diesen lernen wir zuerst im Kreis wahrzunehmen. Die Eurhythmie ist ein innerliches Durchkrafen des sich bewegenden Menschen und wirkt als seelisches Turnen harmonisierend auf den gesamten Organismus. Dies erreichen wir z.B. dadurch, dass wir lernen, eine Geste langsam Entstehen zu lassen, um sie mit unseren Empfindungen zu beleben, was nur in der Ruhe möglich ist. Wir merken dabei, wie eine schöne Bewegung, in der die Formkraft der Sprache sich manifestiert, auf unsere Seele aufbauend wirkt. Die unkontrollierte Peitsche des Rufes „Schnell, schnell, schnell“ weicht endlich vor der behutsam geführte Bewegung, die uns stärkt und auf unsere Umgebung eine unmittelbar wohlthuende und positive Wirkung ausübt.

In der hygienischen Eurhythmie arbeiten wir im Alpenhof in der Gruppe daran, kränkende Folgen unseres Alltagslebens auszugleichen.

In der Heileurhythmie übt der Patient in der Einzeltherapie an ausgewählten Lautbewegungen, welche für seine Erkrankung notwendig sind. Sie wird vom Arzt verordnet in nahezu allen physischen Symptom-Bereichen und bei psychosomatischen Erkrankungen.

## Rhythmische Massage:

Rhythmische Massage ist eine sanfte, fließende Behandlung.

Sie basiert auf der klassischen Massage, hat aber durch den Hintergrund der anthroposophischen Medizin eine umfassendere Wirkung. Sie stärkt die Mitte, das Rhythmische System und wirkt somit harmonisierend und ausgleichend. Durch die Anwendung spezieller Griffe und Bewegungsformen kann eine Behandlung anregend oder beruhigend auf das Nerven-Sinne-System oder den Stoffwechsel wirken; kann hüllend, inkarnierend oder lösend sein. Dies wird durch die Auswahl eines entsprechenden Öles noch unterstützt.

## Öldispersionsbad

Am Anfang stand die Idee, Öl mit Wasser stabil zu verbinden. Wasser und Öl stoßen sich normalerweise ab und verbinden sich nicht. Mit einem speziell entwickeltem Apparat, der Wasser fein vernebelt und Öl ansaugt, legt sich das Öl um die Einzelnen Wassertröpfchen. So bildet sich eine stabile Verbindung, die über Stunden besteht und sich auf die Haut des Badenden wie eine Hülle legt.

Der gesamte Organismus wird angeregt auch unterstützt durch eine gezielte Bürstenmassage. Dies fördert eine Erwärmung und Entspannung von innen heraus, die durch eine an das Bad anschließende Ruhepackung weiter getragen wird.

## **Kunsttherapie**

Im künstlerischen Prozess betritt der Mensch eine andere Ebene, das heißt, er entfernt sich von der alltäglichen und gelangt in eine unmaterielle Welt. Ein Raum für Leben entsteht. Kunsttherapien basieren auf den elementaren Mitteln jeder einzelnen Kunst, die gezielt eingesetzt werden können. Solche Elemente sind z.B. Form in der Plastik und Farbe im Malerischen. Durch deren Wirkung auf psychologische und physiologische Vorgänge im Menschen können Regenerationskräfte aktiviert werden.

Das Plastisch-therapeutische bringt Erleben, Handeln und Vorstellen in ein lebendiges Wechselspiel. Gezielt angewandt wirkt es stärkend und regulierend auf die Vital-Kräfte einerseits und auf die Ich-Kräfte andererseits.

Maltherapie harmonisiert und fördert das Erleben und Gestalten von Farbqualitäten. Sie dienen der Selbsterfahrung und im hohen Maße der Sensibilisierung. Dabei geht es um Vertiefung und Intensivieren. Es werden seelische Prozesse und Organtätigkeiten zu einem individuellen Ausgleichen angeregt.