

# Energetraining und Berührung

## Therapeutic Touch in der Kinderkrankenpflege

Rita Rose



Über meine Hände Vertrauen zu einem Patienten zu schaffen, ist mir aus meinem pflegerischen Alltag wohlbekannt. Als Kinderkrankenschwester bin ich eine professionelle ‚Berührerin‘. Die Kunst, mit einer einzigen Berührung den ganzen Menschen anzusprechen, ihm ein Gefühl der Sicherheit zu geben und heilsame Prozesse anzuregen, eröffnete sich mir jedoch erst mit einer besonderen Methode: Therapeutic Touch, der ‚Therapeutischen Berührung‘. Das ist eine Pflegeintervention, die besonderen Wert auf die Qualität der Berührung legt und bewusste energetische Impulse zur Gesundheitsförderung einsetzt. Ihre Erfolge beruhen auf der Kombination von Energiearbeit und gezielter therapeutischer Berührung.

### Ein klinisches Fallbeispiel

Die kleine Marie\*, 7 Jahre alt, befindet sich seit einer Woche auf der Kinderstation der LWL-Elisabeth-Klinik Dortmund, einer Abteilung der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Marie hat massive Probleme mit ihrer Mutter, hört nicht auf sie, macht was sie will. Alle bisherigen therapeutischen Maßnahmen brachten nur kurzfristige Erleichterung im Familienumfeld, nun ist die Mutter der Erschöpfung nahe und sieht die Klinik als letzten Ausweg. Marie, robust und durchsetzungsfähig, mit einer stämmigen Figur und langen, gelockten braunen Haaren, ist im Kontakt zu den Pflegepersonen bisher wenig zugänglich. Hellwach, mit großen braunen Augen, liegt sie abends in ihrem Bett und kann nicht einschlafen. „Mein Bauch tut weh“, ist ihre Erklärung, „hier!“. Ihre flache Hand zeigt in die Nabelgegend, dabei dreht sie sich von der Seiten- in die Rückenlage. Ich erkläre ihr, dass ich es manchmal schaffe, Bauchschmerzen mit meinen Händen ‚wegzuzaubern‘ und frage sie, ob ich das mal versuchen soll. Sie scheint skeptisch, überlegt einen Moment und bejaht dann mein Angebot. Ich lege meine Hände vorsichtig an die Stelle, die sie mir gezeigt hatte, und frage sie, ob es so

gut ist. Ihre Zustimmung ist aufgrund ihrer bisher zugeknöpften Haltung den Erwachsenen gegenüber besonders wichtig für mich.

Bauchschmerz ist ein Phänomen, das bei Kindern häufig vorkommt und oft nicht klar zuzuordnen ist. Die Palette der Möglichkeiten reicht von Blähungen über ernstzunehmende Erkrankungen bis hin zum psychisch bedingten Bauchschmerz, der wiederum viele Ursachen haben kann. In der Zubettgeh-situation bei Marie liegt die Vermutung nahe, dass sie irgendetwas beschäftigt, was sie verbal nicht äußern kann, dafür aber zu Bauchschmerz führt. Da aber durchaus somatische Ursachen zugrunde liegen können, ist es als Pflegeperson wichtig, möglichst ‚neutral‘ mit Marie umzugehen, ohne das diagnostische Ergebnis schon vorweg zu nehmen. Meine Hände ‚horchen‘ jetzt an der angegebenen Stelle, um zu erspüren, was der Körper zu sagen hat. Ich fühle ein aufgeregtes Energiefeld unter meinen Händen, das durch Kribbeln und Stechen auffällig ist. Hier kann ich durch leichtes Entziehen von Energie entspannend wirken. Marie bemerkt „das wackelt irgendwie schön“ und schließt die Augen. Als sich das Energiefeld unter meinen Händen harmonisch anfühlt, gehe ich dazu über, ihren Bauch langsam auszustreichen. Marie schlägt plötzlich die Augen wieder auf und klagt darüber, dass sie Heimweh habe, ihre Mama habe sie heute auch nicht angerufen. Ich erkläre ihr noch mal, warum sie im Krankenhaus ist und dass sie ihre Mama am nächsten Morgen gleich anrufen könne, dabei streiche ich weiter den Bauch aus und verbleibe innerlich in einer offenen Haltung, die nicht wertet, sondern versteht. Marie scheint zufrieden damit und schließt wieder die Augen. Dann lasse ich meine Hände mit langsamen, harmonischen Bewegungen über ihren Körper gleiten. Zwei bis fünf Zentimeter von der Körperoberfläche entfernt, führen die Hände gleichmäßig ausstreichende Bewegungen vom Kopf in Richtung Füße aus, so als würde Badeschaum glattgestrichen. Manchmal

muss ich neu ansetzen, wenn das Energiefeld nicht gleich zu ‚glätten‘ ist. Insgesamt entsteht ein flüssiger Rhythmus, in dem Marie sich zu entspannen scheint: Ihre Atmung verlangsamt und vertieft sich allmählich, nach etwa fünf Minuten spüre ich überall ein gleichmäßiges feines Summen unter meinen Händen, Zeichen dafür, die Behandlung nun zu beenden. Marie dreht sich auf die Seite und kuschelt sich in ihr von zu Hause mitgebrachtes Kissen. Kurze Zeit später ist sie eingeschlafen – ohne den Bauchschmerz nochmal zu erwähnen.

Im weiteren Verlauf der stationären Behandlung möchte Marie abends häufig von mir in ihr Zimmer gebracht werden. „Dann sollst Du das wieder mit den Händen machen“, fügt sie als Erklärung hinzu. Regelmäßig schläft sie nach kurzen Therapeutic Touch-Behandlungen schnell ein, den Bauchschmerz ‚braucht sie‘ anscheinend nicht mehr.

### Therapeutic Touch als ergänzende Behandlungsmethode

Kinder können häufig nicht genau artikulieren, was sie bedrückt, entweder weil sie noch zu klein sind, um sich verständlich zu machen, oder weil Körper und Psyche nicht klar zu trennen sind. Wenn aber durch eine ganzheitliche Intervention ein Zugang gefunden wird, in dem ein Patient sich entspannen kann und sich öffnet, dann ist einmal für den Patienten viel gewonnen, weil sein Leid damit kleiner wird, zum anderen aber auch für die Pflegeperson, weil sie aktiv daran teilhaben kann und zusätzlich der klinische Tagesablauf erleichtert wird. Therapeutic Touch (TT) ist eine ergänzende Methode zur Schulmedizin und kann als eigenständige Pflegeintervention im Pflegeprozess eingesetzt werden. In Pflegeberufen sind die Hände das alltägliche ‚Werkzeug‘. Als Kinderkrankenschwester habe ich schon immer viel und gern berührt. Die Hände aber gezielt als ursprüngliche Kraft und heilsames Mittel einzusetzen, bringt mir viele „berührende“ Momente (Abb. 1).

\* Patientennamen geändert

## Die Methode und ihre Grundlagen

Therapeutic Touch (TT), das „Therapeutische Berühren“, wurde schon vor 40 Jahren in den USA entwickelt. Dolores Krieger, Krankenschwester und Pflegeprofessorin an der New York University, suchte nach einer Methode, die das Befinden und die Vitalität der Patienten im Krankenhaus verbessert (1). Gestützt auf die weit verbreitete Annahme, dass der Mensch ein Energiefeld besitzt, studierte sie alte Heilweisen der Naturvölker und übertrug diese auf den Kontext der modernen Krankenhausbearbeitung. Sie beließ es aber nicht bei theoretischen Überlegungen, sondern setzte diese unmittelbar in die Praxis um, indem sie eine standardisierte, auf den Alltag im Krankenhaus zugeschnittene, energetische Methode entwickelte, die leicht zu erlernen und ohne zusätzliche Hilfsmittel jederzeit anwendbar ist – schließlich haben wir die Hände immer dabei. Die Standardbehandlung folgt festgelegten Schritten: Zentrieren, Einschätzen des Energiefeldes, Behandlung und Evaluation. TT dient zunächst der Entspannung, kann aber weit mehr bewirken: Beschleunigte Wundheilung, Schmerzlinderung, Angstreduzierung, Auflösung von Unruhezuständen sowie Steigerung von Wohlbefinden und Vitalität sind nur einige der vielen positiven Auswirkungen der Methode. Ziel einer je-

den Behandlung ist es, das Energiefeld, was sich über die Körpergrenzen hinaus erstreckt, nach Ertasten mit den Händen zu harmonisieren. Dadurch erhält die Berührung eine zusätzliche Dimension: die bewusste Energielenkung (siehe Kasten).

Die Erkenntnisse zum Energiefeld hatten auch bereits die Arbeit der Theoretikerin Martha Rogers, ebenfalls Krankenschwester und Professorin an der New Yorker Universität, beeinflusst (2). Ihre Theorie, dass der Mensch in einem offenen System ständig im Austausch mit seiner Umgebung steht, bildete eine der entscheidenden Grundlagen für die Entwicklung von TT. In den USA ist Therapeutic Touch seit langem in Krankenhäusern, Einrichtungen der Altenpflege und in der Psychiatrie in den Pflegealltag integriert. Zusammen mit der Massage liegt TT dort auf Platz 3 der ‚Hitliste‘ der von Hebammen am häufigsten verwendeten Methoden zur Unterstützung der Geburt.

Wie keine andere, auf energetischen Prinzipien beruhende Komplementärtherapie ist TT Gegenstand wissenschaftlicher Veröffentlichungen. Mehr als 600 Studien, Diplomarbeiten und auch Erfahrungsberichte aus der Krankenhauspraxis – hauptsächlich in den USA und Kanada – liegen bis heute vor. Die Ergebnisse sprechen für die Wirksamkeit von TT als Begleitmaßnahme und Pflegeintervention bei den unter-

schiedlichsten Patienten, unter anderem bei HIV-infizierten Kindern, Frühgeborenen und Patienten mit bösartigen Erkrankungen, chronischen Schmerzen oder Arthritis sowie zur Unterstützung bei Chemotherapie und Operationen.

Um Therapeutic Touch wie in den USA als ernstzunehmende Methode in die europäischen Gesundheitssysteme einzugliedern, bildeten die TT-Institutionen in Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Österreich und den skandinavischen Ländern (einschließlich Südafrika) die International Therapeutic Touch Association mit Sitz in Utrecht, Niederlande. Durch die Entwicklung von Richtlinien, die ständig neuen Erkenntnissen angepasst werden, will sie einen international anerkannten Standard garantieren. So ist gegenwärtig die Definition von Therapeutic Touch: TT bedeutet das Dirigieren und Modulieren von Chi, wobei Chi als humane Lebensenergie definiert wird. ‚Dirigieren‘ bedeutet das bewusste Lenken der Energien und ‚Modulieren‘ das Verändern von Frequenzen, das heißt der Qualität des Energiefeldes.

Dem neuen Forschungsstand entsprechend hat sich TT in Deutschland weiterentwickelt. Amerika unterliegt und bevorzugt einen Non-Touch-Trend, d.h. es werden weniger direkte Berührungen ausgeführt. Die TT-Behandlungen finden mehr im Energiefeld, das den Körper umgibt, statt. In Deutschland wird diesem Trend kaum gefolgt. Gerade weil Berührung zu den Grundbedürfnissen des Menschen zählt und neue Studien die Wirksamkeit von Berührung belegen, wird bei uns viel Wert auf das Erlernen verschiedener Berührungstechniken gelegt. Jeder soll so berührt werden, wie er es braucht und wie es ihm gut tut.

## Neurophysiologie der Berührung

Die Berührungsforschung zur ‚haptischen und taktilen Wahrnehmung‘ ist relativ neu. Gerade der Tastsinn ist für die Entwicklung, das Wachstum und das Wohlbefinden des Menschen wichtig. Zarte Berührungsreize werden über so genannte C-Fasern der Nerven direkt ins limbische System des Gehirns geleitet, das unsere Gefühlswelt verwaltet. Nach heutigem Forschungsstand ist der Tastsinn der zuerst entwickelte Sinn: Schon in der sechsten Schwanger-



Abb. 1: Therapeutic Touch bringt auch der Pflegeperson viele „berührende“ Momente

schaftswoche werden Tastempfindungen vom Embryo registriert. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen aktiver Berührung der Haptik, und der passiven Berührung, der taktilen Wahrnehmung. Die Haut beherbergt als größtes Sinnesorgan an ihrer Oberfläche und auch in tieferen Schichten verschiedene Tastkörperchen, die jederzeit Auskunft geben über die Körperstellung im Raum, über Druck, Vibration, Temperatur, Schmerz und Berührung in ihren verschiedensten Varianten. Relevant ist, dass sich an den Händen besonders viele Tastkörperchen befinden. Schon im Mutterleib wird ein ‚haptisches Gedächtnis‘ angelegt, das im Lauf des Lebens immer mehr erweitert wird.

Das Berührungsgedächtnis entscheidet, ob eine Berührung dem Gehirn als neu gemeldet wird, oder ob es sich um eine routinemäßige taktile oder haptische Wahrnehmung handelt. Alte, eingeübte Berührungserfahrungen gelangen nicht in den Vordergrund, außer wir wollen sie bewusst wahrnehmen. Bei neuen Reizen entsteht allerdings geradezu ein Synapsenfeuerwerk, was das Gehirn veranlasst, neue Nervenverbindungen zu bahnen. Dies geschieht nicht nur im Kindesalter, wie man früher glaubte, sondern während des ganzen Lebens. Kein zerebrales Muster ist für immer festgelegt: Neue Berührungseize bieten die Chance für positive Veränderung, selbst bei schwersten Erkrankungen.

## Wissenschaftliche Ergebnisse zur therapeutischen Berührung

Das deutsche Haptiklabor der Universität Leipzig mit der Forschungsgruppe um Professor Martin Grundwald hat sich mit den chemischen Abläufen bei einer Berührung beschäftigt (3): Viel Berührung führt zu positiven Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung und fördert die Produktion des Beziehungshormons Oxytocin; ebenso werden Wachstums- und Stresshormone beeinflusst (4). Berührungsmangel löst Gegenteiliges aus, bis hin zu lebensbedrohenden Prozessen und Krankheitsbildern bei fehlender Berührung (5). Im Touch Research Institute in Florida wurde schon in den achtziger Jahren damit begonnen, Frühgeborene in einem bestimmten Rhythmus zu massieren, mit dem Ergebnis, dass die kleinen Patienten um 47 % besser zunahmen, wacher und ausgeglichener waren, Entwicklungsrückstände schneller aufholten und besser schliefen. Dem ‚biologi-

schen Mechanismus‘ ist man auf der Spur. Man nimmt an, dass die Stimulation durch Berührung und Massage folgendes auslösen kann: a) gesteigerte Proteinsynthese, b) gesteigerte Vagus-Aktivität mit der Folge höherer Insulinproduktion und Steigerung der Verdauungsaktivität und c) verminderte Cortisolausschüttung (6). Alle wesentlichen Studien zum Thema Therapeutic Touch sind auch in der Datenbank der Internationalen Schule für Therapeutic Touch und Energie (ISTTE) zu finden (7).

## Berührung und Energie ergänzen sich

Wenn wir jemanden berühren, ist uns in den meisten Fällen gar nicht bewusst, welchen unschätzbaren Wert wir ‚in den Händen halten‘. Wir sind im heutigen Berufsalltag gezwungen, möglichst viele Pflorgetechniken zu kennen, die uns helfen, die Arbeit schnell und effizient zu erledigen. Wir wissen es alle: Routiniert und funktionsgesteuert haben wir für die ursprünglichen Bedürfnisse der Patienten immer weniger Zeit. Kontakt schaffen, Halten, Trösten, Zuhören, Spielen, einfach da sein für jemanden, kommt oft zu kurz. Auch unser eigenes Bedürfnis nach bereichernden Kontakten mit Patienten ist in den Hintergrund gerückt. Mit dem Wissen, dass das Energiefeld des Menschen bewusst gelenkt werden kann und dass Berührung von neurophysiologischer Bedeutung ist, wird deutlich, dass die Pflegekräfte eine wichtige Stellung für den Patienten einnehmen, als Beziehungs- und Vertrauensperson und als energetisch wirkende Kraft im Pflegeprozess (Abb. 2).

Bei der Ausbildung in Therapeutic Touch und Energietraining wird gezielt auch auf den Umgang mit Nähe und Distanz eingegangen. Häufig können wir schlecht abschalten, nehmen Probleme mit nach Hause, fühlen uns belastet. Das konfliktreiche Problem von „zu nah dran sein“ löst sich auf, wenn die Schritte der TT-Behandlung beachtet werden: sich selbst spüren und fokussieren (Zentrieren), das Energiefeld einer Person bewusst wahrnehmen (Scannen), in das Energiefeld einer Person eintauchen (Assessment und Evaluation) und sich bewusst wieder aus dem Energiefeld der Person lösen. In der Behandlung mit möglichst intensiver Berührung präsent zu sein und sich zu öffnen, bereichert ungemein, wenn man es schafft, anschließend wieder die nötige Distanz herzustellen.



Abb. 2: Das Energiefeld kann ertastet und bewusst gelenkt werden

Der Wechsel von zwischenmenschlicher Nähe und wieder für sich sein zu dürfen, ist ungewohnt und für viele ein Hemmschuh. „Dann wollen die doch ständig was von mir“, ist eine Befürchtung, sich auf Nähe und Kontakt einzulassen. Tatsächlich wollen die jungen Patienten sehr schnell sehr viel mehr von dieser Art Berührung. „Machst Du das morgen wieder?“ ist eine der meist gestellten Fragen der Kinder nach der Behandlung. Auch hier hilft die strukturierte Ausbildung wesentlich, sich von allzu vielen Wünschen abgrenzen und entscheiden zu können, was gegeben werden soll. Nach dem energetischen Grundlagenmodell von Martha Rogers (5) ist der Energiefluss bei zwischenmenschlichen Kontakten immer vorhanden. Den Fluss mit seinen Händen wahrzunehmen und zu spüren, selbst dort, wo keine Worte möglich sind, führt zu einer Verfeinerung unserer Sinne und ist zusätzlich ein Geschenk für uns selbst: Für unsere persönlichen Beziehungen in Partnerschaft und Beruf, unsere Entwicklung, unser Auftreten und unseren Weg.

Die Ausbildung in Therapeutic Touch und Energietraining ist so gestaltet, dass zunächst der eigene Körper mit verschiedenen Berührungstechniken und energetischen Körperübungen bearbeitet wird. Wir geraten dabei in den Genuss, erst einmal etwas für uns selbst zu tun, bevor wir dem Patienten zur Verfügung stehen. Wir spüren an uns selbst, wie wohltuend es ist, wenn Energie frei durch den Körper fließt und können die Behandlungstechniken mit all ihren positiven Auswirkungen selber erfahren. „Der Schmerz ist irgendwie an-

ders“ äußert während der Energiebehandlung eine Kollegin, die häufig unter Schulter-Nackenschmerzen leidet. „Jetzt rutschen meine Schultern nach unten... ist das schön warm....oh, der Schmerz ist plötzlich weg... kannst Du Deine Hände bis morgen dalassen?“ Am nächsten Tag berichtet sie, auch über Nacht schmerzfrei geblieben zu sein. Augenzwinkernd fragt sie: „Kannst Du nicht vorbeugend noch mal behandeln?“. Von Beginn der Ausbildung an lernen wir mit dem Sinnestraining, Berührung zu vertiefen und verschiedene Energiearten differenziert anzuwenden. Die Berührung mit einer guten Absicht zu verbinden, respektvoll

und wertfrei der Person gegenüber zu sein, sich für den Kontakt zu öffnen, sind wesentliche Voraussetzungen. Die Berührung mit so viel Energie auszuführen wie gerade gebraucht wird, macht eine gute Behandlung aus.

### Kreative Professionalität

TT ist in den Arbeitsalltag gut integrierbar, weil die Behandlung zwar nach festgelegten Schritten abläuft, aber dennoch sehr flexibel gestaltet werden kann, nämlich als kurze, wenige Minuten dauernde Intervention oder als Behandlung über 15 bis 20 Minuten. Der Kreativität sind in der Anwendung

keine Grenzen gesetzt, ob beim Spiel, beim Blutdruckmessen oder beim Gute-Nacht-Sagen. Die Übung besteht darin, es zu tun.

Für die Pflegeperson ist im Berufsalltag das Sinnestraining ein hilfreiches Mittel. Ich lasse mich zunehmend weniger von Misstimmungen im Team oder von Vorgesetzten alterieren, kann viel besser abschalten und bleibe in Krisensituationen handlungsfähiger. Meine Arbeitszufriedenheit ist deutlich gestiegen, weil mein Streben nach Eigenständigkeit und beruflicher Kreativität trotz aller widrigen Umstände wieder Raum und Nahrung gefunden hat.

### Literatur & Quellen

- 1) Krieger, Dolores: Therapeutic Touch, Die Heilkraft unserer Hände, Bauer Verlag, 2. Auflage 1995
- 2) Rogers, Martha: Theoretische Grundlagen der Pflege, Eine Einführung, Lambertus Verlag, 3. Auflage 1997
- 3) Grunwald, Martin: ‚Gefühlte Welten‘, in: Gehirn und Geist, 3/2004, S. 18-23
- 4) Henschel, Uta: Das Verlangen nach Berührung, in: Geo, Heft 06/2004, S. 114-140
- 5) Anders, Wolfgang u. Weddemar, Sabine: ‚Häute scho(e)n berührt, Körperkontakt,‘ in: Entwicklung und Erziehung, Borgmann-Verlag, 1. Auflage 3/2001
- 6) Field, T. (2001). Massage therapy facilitates weight gain in preterm infants. Current Directions in Psychological Science, 10, 51-54
- 7) alle abstracts in Deutsch unter [www.istte.de](http://www.istte.de) oder [www.therapeutictouch.de](http://www.therapeutictouch.de)

Rita Rose  
 Lehrerin für Therapeutic Touch und Energietraining  
 Mastercoach Gesundheit  
 Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
 in der Kinder- und Jugendpsychiatrie  
 Praxis für Therapeutic Touch, Energietraining  
 und Gesundheitscoaching  
[praxisrose@energietraining.com](mailto:praxisrose@energietraining.com)

## Therapeutic Touch (TT) und Energietraining

Therapeutic Touch & Energietraining kommen zum Einsatz in: Kranken- und Altenpflege, Physiotherapie/Massage, Psychiatrie, Self-Care, Gesundheitsvorsorge, Wellness/Sport. Für die TT-Behandlung sind standardisierte Schritte vorgegeben, je nach Bedarf und Zeit ist hier Flexibilität nicht nur möglich, sondern wichtig:

### 1. Zentrieren

Der/die Behandelnde konzentriert sich auf seine eigene Körperwahrnehmung und entspannt sich bewusst körperlich, geistig, emotional. Diese Eigenfokussierung ermöglicht erst eine intensive und umfassende Konzentration auf den Patienten.

### 2. Einschätzen (Assessment)

Mit allen Sinnen wird der momentane Zustand des Patienten wahrgenommen und eingeschätzt. Neben Aussehen, Stimme, Körperbau, Haltung, Muskeltonus... wird das gesamte Energiefeld des Patienten mit den Händen erspürt, um Asymmetrien, Frequenzunterschiede, Problemzonen festzustellen.

### 3. Behandlung

Durch spezielle TT-Techniken wird an Energiezentren und -bahnen, Reflexzonen, Akupunkturpunkten und im Bereich der festgestellten Asymmetrien der allgemeine Chi-Fluss harmonisiert bzw. das Energieniveau erhöht.

### 4. Auswertung (Evaluation)

Abschließend wird das Behandlungsergebnis erneut eingeschätzt und gegebenenfalls korrigiert. Beobachtungen und Maßnahmen werden dokumentiert.

Techniken und Übungen des Energietrainings bilden eine unverzichtbare Ergänzung zur TT-Behandlung.

Das eigene Energieniveau kann durch Energietraining dauerhaft erhöht werden. Energetische Körperübungen lassen sich in Kombination mit Atmung, Meditation oder Tanz durchführen. Die erlernten Energieübungen können zu Hause und am Arbeitsplatz trainiert werden, zur Entspannung, für die eigene Gesundheit.

Therapeutisch zu berühren, ist ein Potential, das jedem Menschen innewohnt. In den Fortbildungen zum TT Practitioner (Zertifikat/ Gesundheitsberufe), Energietrainer/In (Zertifikat/unabhängig vom erlernten Beruf, Ziel: eigene Praxis) erlernen die Teilnehmer die Standardbehandlungen und darüber hinausführende Techniken. Therapeutic Touch ist als Pflegeintervention eine Zusatzqualifikation für alle Pflegeberufe. Jedes Seminar der Ausbildung kann aber auch einzeln besucht werden, einfach um gesund zu bleiben, Lebensfreude und Kraft zu schöpfen, den täglichen Stress zu bewältigen bzw. den eigenen Weg bewusst und achtsam weitergehen zu können.

### Ausbildung & Informationen: Deutsches Institut für Therapeutic Touch/ISTTE Haltern am See

Sabine Dietrich, R.-Freericks-Str. 12,  
 45721 Haltern am See  
 Tel.: 02364 / 508885  
 E-Mail: [schule@istte.de](mailto:schule@istte.de)  
 Internet: [www.istte.de](http://www.istte.de)

