



„TTouch® ist eine Berührung mit einer starken Botschaft an die Selbstheilungskraft der Zelle.“

Univ. Doz. Dr. Andreas Heitger, Kinderarzt

Tellington-TTouch® ist eine sanfte, manuelle Körperarbeit, die über der Kleidung ausgeführt wird und den Menschen körperlich, emotional und mental anspricht. Ziel ist es, die Funktion der Zellen zu verbessern und deren Lebenskraft zu stärken.

Entwickelt wurde der TTouch® von Linda Tellington-Jones in den 1980er, ursprünglich als Lern- und Heilungskonzept für Tiere. Mittlerweile hat sie als weltweit anerkannte Körper- und Verhaltenstherapeutin zahlreiche Bücher und Videos veröffentlicht, die in mehrere Sprachen übersetzt wurden (z.B. TTouchforYou®; Kosmos Verlag).

Tellington TTouch for you® – Seminarinhalte

Gesundheit und Lebensqualität für sich selbst und andere

TTouch for You® bietet Ihnen vielseitige Einsatzmöglichkeiten in Ihrem alltäglichen Leben sowie im beruflichen Umgang mit Menschen. In diesem Seminar erlernen Sie die **Grundzüge** der Methode:

- **Entstehung der Methode & Philosophie**
- **Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten von TTouch®**
- **Erlernung der Basis-TTouches in Theorie und Praxis**
- **Feedback erfragen und erspüren**
- **Entwicklung einer unterstützenden inneren Haltung**
- **Selbsthilfe für Alltagsbeschwerden**

Finden Sie durch TTouch® **Entspannung** und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Gönnen Sie sich Zeit um mit sich selbst und anderen in Kontakt zu treten. Genießen Sie die Momente, in denen es in Ihnen still wird und Sie **sich neu wahrnehmen**.

Integrieren Sie Ihre TTouch®-Erfahrung als Bereicherung in Ihr Leben und erzielen Sie mehr Lebensqualität in unterschiedlichen Situationen:

- **Linderung akuter und chronischer Schmerzen** (z.B. Rheuma, Gicht, Migräne, ...)
- **Lösung von Bewegungseinschränkungen und Verspannungen**
- **Stressreduzierung** (z.B. Burn Out, emotionaler Streß, Schlafstörungen, Ängste, ...)
- **Vertiefung und Verbesserung Ihrer sozialen Beziehungen** (Kinder, Partner, Eltern, ...)
- **Unterstützung der Heilung nach Unfällen, Krankheiten und Operationen**
- **Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und des Lernvermögens**



Nonverbale Kommunikation durch Berührung

Kommunikation hat viele Ebenen und ist weit mehr als Worte. Berührung ist die ursprüngliche Form der sozialen Interaktion. TTouch for You® ermöglicht einen neuen Umgang miteinander und schafft dadurch eine Basis für Toleranz und Vertrauen.

- **Sie wollen aus einer Gruppe von Menschen eine Gemeinschaft schaffen?** (z.B. Stärkung des Teamgeistes in Unternehmen, Schulen, ...)
- **Sie wollen Kontakt mit Menschen pflegen, die man verbal nicht erreichen kann?** (Alzheimer, Koma-Patienten, ...)
- **Sie wollen die soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen verbessern?**
- **Sie wollen in kurzer Zeit eine zwischenmenschliche Basis für Vertrauen und Sicherheit schaffen?** (z.B. als Ergänzung in der Psychotherapie, ...)



Linda Tellington-Jones

