



# Tellington TTouch for You®

Ich begrüße Sie herzlich auf meiner Tellington TTouch for You® Seite und freue mich, dass Sie sich über Tellington TTouch for You®, den Tellington TTouch® für Menschen, informieren möchten. Es ist eine Methode, die weltweit eingesetzt wird und Menschen miteinander verbindet.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir, gerne auch über mein Kontaktformular, wenn Sie Tellington TTouch for You® selbst erfahren möchten. Für meine Patienten aus Bönen, Unna, Kamen, Hamm, Werl und dem gesamten weiteren Umland bin ich für Tellington TTouch for You® - Behandlungen gut zu erreichen.

## Akkordeon

### 1. Was ist Tellington TTouch for You®?

Tellington TTouch for You® ist ein Körperbehandlung, die mit sanften, präzise kreisenden, hebenden und streichenden Bewegungen die Selbstheilungskräfte jeder einzelnen Körperzelle unterstützt und aktiviert.

#### Wenn Sie mehr wissen möchten.....

Im Tellington TTouch for You® wurden Erkenntnisse und Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen zu einer einzigartigen Methode zusammengeführt:

- Dass **kreisende Bewegungen** auf der Haut eine wohltuende Wirkung haben wissen wir alle.

#### Wenn Sie noch mehr wissen möchten.....

Jede Mutter streicht in kreisenden Bewegungen über das schmerzende Bäuchlein ihres Babys, ganz intuitiv, ohne zu überlegen. Diese Bewegung erzeugt ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit, Sicherheit und sie entspannt. Der Kreis ist das Symbol der Ganzheit.

- **Sanfte Berührungen** der Haut erzeugen ein größeres Wohlbefinde als starker Druck.
- Die Techniken und die Philosophie der **Feldenkrais – Methode** hatten einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung des Tellington TTouch®.

#### Wenn Sie noch mehr wissen möchten.....

Die Überzeugung Dr. Moshe Feldenkrais‘, mit ungewohnten Bewegungen neue Nervenverbindungen zu stimulieren und neue Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen zu ermöglichen, erlauben es uns, uns aus alten Verhaltens- und Bewegungsmustern zu befreien. Dadurch können wir frei entscheiden, alte Muster zu verlassen und das Potential unserer Gehirnzellen erweitern. Wenn der Körper auf ungewöhnliche Weise angstfrei und zwanglos bewegt wird, erhält das menschliche Nervensystem die Chance, mit nur einer einzigen Erfahrung Neues zu lernen. Ein faszinierender Gedanke, der es auf jeden Fall wert ist, es zu versuchen.

- Die Erkenntnisse des britischen Arztes und Nobelpreisträgers **Sir Charles Sherrington** aus seinen Forschungen über das Nervensystem beeinflussten ebenfalls die Entstehung des TellingtonTTouch®.

**Wenn Sie noch mehr wissen möchten.....**

Er entdeckte, dass jede einzelne Körperzelle eine eigene Intelligenz besitzt. Eine gesunde Körperzelle kennt ihre Aufgabe im großen System „Körper“. Sie haben eine gemeinsame, universelle Intelligenz.

- Die Neurologin **Dr. Candance Pert** entdeckte, dass die emotionale Reaktion eines Menschen auf seine Umwelt auf biomolekularen chemischen Reaktionen beruhen.

**Wenn Sie noch mehr wissen möchten.....**

Diese biochemischen Reaktionen sind veränderbar, d.h., auch die Reaktionen des Menschen können verändert werden. Eine ganz wichtige Erkenntnis, denn sie erklärt dass es möglich ist, die Angst auf der Ebene der Zelle (im Gedächtnis der Zelle) zu lösen.

In verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen wurde der Einfluss des TellingtonTTouch for You® auf verschiedene Körperparameter untersucht.

**Wenn Sie mehr wissen möchten.....**

- **„Auswirkung von Tellington TTouch auf gesunde Erwachsene, die eine Venenpunktion erhalten sollen“** M. Cecilia Wendler, Nursing Systems, University of Wisconsin-Eau Claire, WI54702-4004

Diese Untersuchung zeigt, dass eine nur 5-10 minütige Behandlung mit TellingtonTTouch for You® das Stresshormon Adrenalin, den Blutdruck und die Herzfrequenz messbar senkt.

- **„Die Verwendung von TellingtonTTouch® in der physikalischen Therapie“**  
Kathy Cascade, MPT
- **„Studie über den therapeutischen Einsatz der Tellington-TTouch®-Methode bei Fibromyalgie“** Susanne Kobel, Diplomarbeit TEN hfnh, Traditionelle Europäische

Naturheilkunde Höhere Fachschule für Naturheilverfahren und Homöopathie Paramed  
in Baar, Schweiz

- **Anna Wise** (Spezialistin für Biofeedback und Gehirnstromaktivitäten) führte Experimente auf dem Gebiet des Neurofeedbacks durch. Dazu benutzte sie den „Mind Mirror“, eine Form des EEGs, der von **Maxwell Cade**, einem englischen Psychologen, entwickelt wurde. Dieses Gerät misst die Gehirnströme.

**Wenn Sie noch mehr wissen möchten.....**

**Anna Wise** entdeckte vier verschiedene Frequenzen beim Menschen: Alfa-, Beta-, Theta- und Delta-Wellen, die wir in bestimmten Situationen aussenden. Menschen, die z. B. sehr kreativ oder in der Meditation geübt sind, zeigen alle 4 Frequenzen gleichzeitig. Dieser Zustand wurde von **Maxwell Cade** als „Awakened Mind“ oder „Flow“- Zustand bezeichnet.

**Dr. h.c. Linda Tellington-Jones** untersuchte zusammen mit **Anna Wise**, ob sich der TellingtonTTouch® auf die Gehirnfrequenzen eines Menschen auswirken könnte. Die untersuchten Studenten zeigten alle vier Wellen im EEG, während sie eine Person mit TellingtonTTouch® behandelten!

Dieses Ergebnis erklärt, weshalb der TellingtonTTouch for You® im pädagogischen und ergotherapeutischen Bereich erfolgreich sein kann. Er fördert intensiv die Selbstwahrnehmung und steigert das Konzentrationsvermögen.

## **2. Entstehung des Tellington TTTouch for You®**

- **Dr. h.c. Linda Tellington-Jones**  
Tellington TTTouches® wurden von Dr. h.c. ( Wisdom University, San Francisco, USA) Linda Tellington-Jones, einer gebürtigen Kanadierin, bereits 1983 entwickelt. Diese Körpertherapie arbeitet mit sanften kreisenden, hebenden und streichenden Berührungen der Haut, die ursprünglich für die Behandlung von schwierigen Pferden entwickelt wurden.

**Wenn Sie mehr wissen möchten.....**

Dr. h.c. Tellington-Jones war schon in jungen Jahren Reitlehrerin. Sie leitete gemeinsam mit ihrem ersten Mann Wentworth Tellington ein international bekanntes Internat zur Ausbildung von Reitlehrern und ein Pferdeforschungszentrum in den USA. Mit 36 Jahren verließ sie ihr altes Leben, verkaufte die Pferde und den Stall und ging nach Europa. „Ich hatte eine Aufgabe zu erfüllen, nämlich die Beziehung zwischen Mensch und Pferd in der Reiterwelt zu verbessern.“ („Tellington TTTouch® for You!“ Linda Tellington-Jones & Sybil Taylor, Kosmos Verlag, Ausgabe 2003, S.28) Sie machte eine Ausbildung bei Dr. Moshe Feldenkrais, trainierte weiter Pferde in Europa und suchte neue Wege im Umgang mit Pferden. Nach dem 1983 der

Tellington TTouch® entwickelt wurde, unterrichtete ihn Dr. h.c. Tellington-Jones weltweit. Seit vielen Jahren lebt und lehrt sie auf Hawaii. Auch mit über 75 Jahren reist sie um die Welt, als Botschafterin der Tiere und des Tellington TTouch®. Regelmäßig gibt sie Kurse in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die von Karin Petra Freiling organisiert werden.

- **Die Tiere**

Die Tellington TTouches® sind seit 1983 in der Pferdeszene bekannt. Ausgehend von den Pferden werden Tellington TTouches® bereits seit über 10 Jahren für andere Tierarten, sowohl Haus-, Nutz- als auch Zootiere, weltweit eingesetzt.

- **Die Menschen**

Mit der Zeit wurden die Tierbesitzer neugierig. Sie wollten auch einmal „am eigenen Leibe“ erfahren wie sich das anfühle, was ihre Tiere so entspannte und ausgeglichen machte. Eigene Erfahrungen von Dr. h.c. Tellington-Jones und die vielen Berichte der mit Tellington TTouches® behandelten Menschen wurden dokumentiert. 2001 veranstaltete sie weltweit die ersten Kurse für Menschen.

### **Wenn Sie mehr wissen möchten.....**

2003 entwickelte sie zusammen mit der Dipl. Biologin Karin Petra Freiling eine dreijährige Ausbildung für Tellington TTouch for You®-Lehrer in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Diese Ausbildungen werden von Karin Petra Freiling geleitet, und von ihrer Mutter Hella Koss gemanagt und betreut.

Ja - und so entstand TellingtonTTouch® for You.



Dr. h.c. Linda Tellington-Jones  
und Karin Petra Freiling



Dr. h. c. Linda Tellington-Jones und Hella Koss

### **Wenn Sie noch mehr wissen möchten.....**

Für ihre Qualifizierung besuchte Karin Petra Freiling viele Jahre TTEAM-Seminare und ist geprüfte Tellington TTouch®-Instruktorin. Außerdem leitet Karin Petra Freiling gemeinsam mit Dr. h.c. Tellington-Jones die Tellington- TTouch for You®-Seminare auf Hawaii. Im Laufe der Jahre hat Karin Petra Freiling Tellington TTouch for You® an vielen Menschen praktiziert. Sie hat im Laufe ihrer Lehrtätigkeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz fast 100 Tellington TTouch for You® - Practitioner ausgebildet.



Karin Petra Freiling

### **3. Bei welchen Problemen hilft Tellington TTouch for You®?**

Tellington TTouch for You® hat viele Besonderheiten. Eine davon ist sein großes Anwendungsspektrum. Erwachsene und Kinder profitieren gleichermaßen von dieser Therapie. Chronische und akute Erkrankungen, Befindlichkeitsstörungen und Verletzungen lassen sich lindern oder deutlich verbessern. Hier ein kleiner Überblick von **A** wie Angst bis **Z** wie Zähneknirschen:

- Angst und Unruhezustände
- Kiefergelenkprobleme
- Konzentrationsschwäche
- Müdigkeit
- Muskel- und Gelenkbeschwerden
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Stress
- Verdauungsbeschwerden
- Verletzungen
- Verspannungen
- Wundheilung
- Zähneknirschen

Unterstützend wirkt Tellington TTouch for You® vor und nach Operationen. Bei vielen chronischen Erkrankungen kann es eine Linderung und/oder eine Verbesserung der Lebensqualität bringen.

#### **Ein kurzer Erfahrungsbericht:**

Eine Patientin, die als Jugendliche zwei große operative Eingriffe im Gesicht vornehmen lassen musste und durch Tellington TTouch for You® eine deutliche Verbesserung erlebte, hat ihre Erfahrung kurz zusammengefasst:

„Der Satz "Erinnere Dich Deiner Vollkommenheit" hat mir neue Körperhorizonte gegeben. Frau Dr. Diebener erinnert meine Zellen und mich mit sanfter Massage nach Tellington TTouch for you daran, dass mein Körper gut ist, so wie er ist. Genau diese Zufriedenheit und Achtsamkeit fehlten mir bisher.

30 Jahre alte Gesichtsschmerzen haben sofort auf die Tellington TTouch for you-Methode reagiert. In der ersten Nacht danach konnte ich sehr tief schlafen, was ich sonst nicht kenne. Heute bin ich schmerzfrei im Gesicht. Diese Erfahrung gibt mir das Vertrauen, dass auch der Rest meines Körpers seine Balance finden wird.“ S.S. , 48 Jahre

#### 4. Beispiele für Tellington TTouch for You® in der Zahnarztpraxis

- **Angst vor der Behandlung beim Zahnarzt:** Hier helfen der Heart Hug und der Tellington TTouch® am Mund. Sie beruhigen und lösen den Stress. Mund - TTouch® und Heart Hug können von den Patienten leicht erlernt und dann bei Bedarf selbst ausgeführt werden.
- **Kiefergelenkprobleme:** Der Muschel- TTouch®, der Python-Heber® und der Waschbär- TTouch® lockern die Muskulatur und lindern Schmerzen.
- **Wundheilung:** Der Waschbär- TTouch® äußerlich und um die Wunde herum sanft ausgeführt, lindert den Schmerz und lässt die Wunde besser heilen.
- **Zähneknirschen:** Mund - TTouch®, Muschel- TTouch®, Python-Heber® und Waschbär- TTouch® lockern die Gesichts- und Kaumuskulatur; der Heart Hug hilft dem Patienten, mit den stressenden Faktoren besser umgehen zu können.

Unter meiner Anleitung können in der Zahnarztpraxis viele Tellington TTouche® erlernt und zu Hause selbst angewendet werden.

#### 5. Beispiele für Tellington TTouch for You® in der Heilpraktikerpraxis

- **Muskel- und Gelenksbeschwerden (akut und chronisch):** Präzise kreisende und hebende Tellington TTouche® lockern und entspannen die Muskulatur, verbessern die Sauerstoffversorgung des Gewebes, unterstützen damit die Selbstheilungskräfte und lindern den Schmerz.
- **Schlafstörungen und Stress:** Der Heart Hug hilft dem Patienten, seine Einstellung zu belastenden Situationen und Gedanken zu verbessern und damit zur Ruhe zu kommen.
- **Verspannungen:** Muschel- TTouch®, Python-Heber®, Wolkenleoparden-TTouch® und Waschbär- TTouch® lockern, entkrampfen, gleichen aus und beschleunigen die Heilung.

Unter meiner Anleitung können in der Heilpraktikerpraxis viele Tellington TTouche® erlernt und zu Hause selbst angewendet werden.