



Übungen aus der Praxis für Wirbelsäule, Muskulatur, Energiefluss

Aus dem ganzheitlichen Therapiekonzept der Praxis für Naturmedizin werden praktische Übungen für den Alltag vorgestellt, die dabei helfen können, den Energiehaushalt auszugleichen, Stress abzubauen und beweglich zu bleiben.

In mehreren Einzelcoachings (Terminserie von ca. 3-5 Terminen) erlernen Sie Übungen

- zur Aktivierung und Ruhefindung,
- für die Beweglichkeit der Wirbelsäule
- zur sanften Dehnung der Muskulatur
- zur Aktivierung des Lymphflusses

Es wird in Ruhe und in Ihrem Tempo eingeübt, beim nächsten Termin wiederholt und mit weiteren Übungen aufgebaut, alles individuell an Sie angepasst.

Wenn Sie akute Beschwerden des Bewegungsapparats haben, so ist es sinnvoll, vor Beginn der Übungsserie mit manuellen Therapieverfahren zu arbeiten. In den separaten Übungsterminen erlernen Sie passende Übungen, die Ihnen dabei helfen können, dass Beschwerden sich mit der Zeit abbauen, bzw. der Körper sich langfristig stabilisieren kann.

Wenn Sie chronische Beschwerden haben, die sich in keiner akuten Schmerzhaltung zeigen oder wenn Sie einfach vorbeugen möchten, so können Sie die Übungsserie natürlich auch sofort wahrnehmen, ohne zuvor in die manuelle Therapie zu kommen.

Die Terminvereinbarung erfolgt unter

Praxis für Naturmedizin

Diana Deuschle
Heilpraktikerin
Max-Planck-Str. 121
85435 Erding

Tel.: 08122/95 98 838

Sprechstunden:

montags bis freitags nach Vereinbarung