



Gesundheits-Gymnastik formal

- Gymnastik (Lemniskate = Form der liegenden Acht)
- Rücken-Haltungsgymnastik
- Selbstmassage
- Beckenbodenaufbau

Kurse: - Gemeinschaftszentrum Riesbach (gz-zh.ch/riesbach)
- Altersheim Birkenrain Zürich
- Einzelunterricht zur Haltungskorrektur möglich.

Ausserdem: Meditationen und Lemniskaten-Gymnastik Wochenende nach Anfrage

Körpertherapien

Myoreflextherapie (nach Dr. med. K. Mosetter/DE) ist eine manuelle Regulationstherapie. Die Behandlung erfolgt an den Muskelansätzen des Bewegungsapparates. Ich behandle Schmerzen durch Behandlung der Druckpunkte am Sehnenansatz zum Knochen und bringe die gestörte Bewegungsgeometrie wieder in eine Balance. Ich reguliere damit auch das vegetative Nervensystem. Die Meridianpunkte werden einbezogen und das führt zu einer ganzheitlichen Behandlung. (www.myoreflex.de)

Fussreflexzonentherapie ergänzt die Myoreflexarbeit je nach Schmerzstörungen der Muskeln, Organe und Sinne des Kunden.

Bebo-Training für Frauen und Männer Die Übungen des Beckenbodens werden verbunden mit einer Regulierung der Haltungskorrektur der Wirbelsäule. Regelmässig ausgeführte Dehnungs-Kraftübungen stärken die Muskeln und die Skelettstatik.

Indikationen Stress-Symptome, Fehlhaltung, Muskelschmerzen, Gelenkmechanik, Kieferstörung, Schwindel, Tinnitus, Angstzustände, Herzrhythmusstörungen, Sehstörungen, Kopfschmerzen, Skoliose, Lordose. MS, Asthma, Darmstörungen, Geburtstrauma = verspannte HWS, Arthrose, Gelenkschmerzen, ADHS-Störungen bei Kindern und Erwachsenen usw.

Was ist Schmerz Die Ursache können gestörte Bewegungsgeometrien sein oder im Alter auch degenerative Veränderungen. Die Behandlung der Schmerzen wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und gestaltet. Auch Ernährungskomponenten und traumatische Erlebnisse durch Unfälle, Operationen usw. spielen eine Rolle.

Ziel die Körperwahrnehmung wird gefördert, Schmerzen verändern und lösen sich. Die Atmung wird reguliert und vertieft. Dies stärkt die Bewegungs- und Lebensfreude.





Heilsingen

«Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsern Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.»

Yehudi Menuhin

In den letzten Jahren wurde die heilende Kraft des Singens vom deutschen Musiktherapeuten Wolfgang Bossinger in Zusammenarbeit mit anderen Wissenschaftlern grundlegend erläutert und erforscht.

Einfach ausgedrückt, werden das emotionale Gehirn (limbischer Bereich), das für die Gefühle, und das kognitive Gehirn (Neokortex), das für die Sprache und das Denken zuständig ist, wieder vernetzt, indem wir das Singen mit der Bewegung verbinden.

Wir haben auch ein musikalisches Herz, es reagiert auf Schwingungen, Rhythmen und auf die Atemwellen. Die hochdifferenzierten Klangschwingungen im Kehlkopf stimulieren dessen Schleimhäute und fördern eine bessere Durchblutung zwischen Kopf-Hals und Körper. Unser Hörsinn wird wieder sensibilisiert und die eigene Stimme stärkt unser Selbstwertgefühl und fördert unsere Persönlichkeit. Der emotionale und denkende Prozess im Gehirn wird verbunden angeregt.

Indikationen Stress, Trauma-Erlebnisse, Schlaflosigkeit, Atemprobleme, Kehl- und Sprechmuskulatur-Verspannungen, depressive Verstimmungen, Ängste aller Art, sozialer Rückzug, Körperschmerzen verschiedener Ursachen.

Heilgesang nach W. Bossinger Wir singen Kraftlieder mit Bewegung verbunden, ohne Noten. Auch Schweizer Volkslieder werden von mir mit Bewegungsformen, Klatschen, Stampfen, Wiegen usw. gestaltet. Falsches Singen gibt es nicht, nur Freude an der Entdeckung der eigenen Stimme.

Singgruppe Hinweise, wo es solche gibt, werden telefonisch mitgeteilt, sowie auch Weiterbildungsmöglichkeiten in Deutschland und Österreich.

Wohlfühltag-Wochenende in Graz Österreich, Mai und November auf Anfrage.

Einzelbehandlung Auch bei Stimmproblemen und Hals-Schluckverspannungen kombiniere ich Heilsingübungen mit der Myoreflextherapie.

Kosten bei Einzelbehandlungen je nach Absprache

