

SEMINARE

Tao Gesundheitstraining

Eine Kombination fernöstlicher **Körperübungen** und verschiedener Massagetechniken zur **Selbstanwendung**.

- Taiji-Qi Gong
- Meridian Stretches
- Shiatsu Selbstmassage

Die 5 Elemente

Es werden die Grundlagen der 5 Elemente praktisch und theoretisch unterrichtet. Da die 5 Energiequalitäten auch 5 Grundemotionen entsprechen kann der Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen erleichtert werden.

Spezialkurs 5 Elemente

Erfahren Sie in Tagesseminaren die jeweilige Qualität der Elemente in Theorie und Praxis

Meditation

Nach der Hektik des Alltags, genießen Sie unterschiedliche Meditationstechniken, ziehen Sie sich zurück in die innere Stille und danken Sie Kraft für die nächsten Aufgaben.

Energie durch richtige Ernährung

Durch die Auswahl entsprechender „**Lebensmittel**“ kann das **Energiesystem** positiv beeinflusst werden und ein natürlicher Bezug zu dem Thema „**Essen**“ und zum eigenen Körper („**Wohlfühlgewicht**“) entstehen.

Anti - Burnout Tage

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie wieder neue Energie tanken können und beugen Sie somit Erschöpfungszuständen seelischer und körperlicher Art vor.

Power Chi Training – Psychologie der Muskulatur

Jeder Muskel hat neben seiner physiologischen auch eine psychologische Funktion. Wenn man einzelne Muskeln mehr als andere trainiert, hat man daher auch einen Einfluss auf die Gesamtgestalt der Persönlichkeit.

- Einfache Energieübungen
- Hanteltraining
- Körperbereiche und ihre Bedeutung

SMAT Stunden

Durch gezielte Anleitung lernen Sie ihre Muskulatur bewusst anzusteuern.

Beckenboden (Einzel oder Gruppenstunden)

Erlernen Sie ihr Kraftzentrum der Mitte zu aktivieren.

Beckenboden & Biofeedback

Messen der Beckenbodenspannung, ermöglicht Ihnen ihren Trainingsfortschritt zu visualisieren.

Individuelle Einzeltrainingsstunden

Training auf Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse abgestimmt.

Gesundheitsförderungsprojekte

Beratung und Begleitung bei der Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen in Firmen, Betrieben und Schulen.

Gabi Uhl

- Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege
- Fitness- / Beckenbodentrainerin
- Übungsleiterin 40 plus
- Centrics Corefitness Basic Coach

T: 0650/2631604 - M: g.uhl@koeflach-tv.at

Andreas Uhl

- Rehabilitationstrainer / staatl. geprüfter Lehrwart
- Übungsleiter 40 plus
- Gesundheitszirkelmoderator
- Centrics Corefitness Basic Coach

T: 0650/2631610 - M: a.uhl@koeflach-tv.at

Eva Bratschko

- Dipl. Physiotherapeutin
- Kindergartenpädagogin
- Spiraldynamik - Wellness
- Craniosacral Osteopathie für Kinder i.A.

T: 0650/8220423 (ab 15 Uhr) - M: eva_b@koeflach-tv.at

Mag. Uwe Triebel

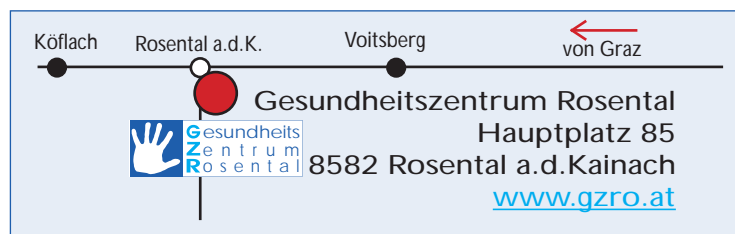
- Klinischer- & Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologe
- Tao Trainer
- Biofeedback/Neurofeedback

T: 0664/1613320 - M: uwe.triebl@breakfree.at

Joachim Jauk

- Dipl. Heilmasseur
- Gesundheits- und Rehatrainer
- Regenata Praktiker
- Shiatsu & Tuina / Skenar Therapeut

Tel: 0676/4729165 - M: jauk.joachim@gmx.at



Fotos: www.photocase.com



Sie besitzen die Freiheit,
sich so zu fühlen,
wie Sie möchten!

www.smat.at

www.breakfree.at

Jeder Mensch verfügt über die notwendigen Ressourcen, sein Leben so zu gestalten, dass mehr Gesundheit und Wohlbefinden möglich ist.

Gesundheit definiert jeder entsprechend seiner persönlichen Ausgangssituation anders. Oft nehmen wir sie lediglich als das Gegenteil von Krankheit wahr, doch ist es eher ein Balancezustand der ständig hergestellt werden muss. Den Entschluss gesünder, anders als bisher zu leben, muss jeder selber treffen.

Wir, die Partner des Gesundheitszentrums Rosental sehen Gesundheit umfassend und wollen Sie unter Berücksichtigung Ihrer jeweiligen Situation auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Leben begleiten und unterstützen.

Mit diesem Folder möchten wir uns und die meist sehr einfachen Methoden vorstellen, die Sie an Ihr Ziel bringen werden.
Mit welchem Anliegen Sie auch immer zu uns kommen – wir freuen uns Auf Ihren Besuch.

Psychologie

Bringen Sie ihr inneres Licht zum Leuchten, Ihr Ich zum Wachsen!



Das Tempo und die Belastungen des Alltags führen häufig zu Beschwerden und Unwohlsein. Oft besteht Unklarheit über die eigenen Wünsche, Ziele und Gefühle. Darüber wie man den weiteren Lebensweg bestreiten soll. Die Erkenntnisse und Methoden der Psychologie sind hier eine wichtige Unterstützung, damit ein Prozess der Veränderung in Gang kommt.

Im Rahmen der **klinisch-psychologischen Behandlung und Diagnostik** haben wir folgende Schwerpunkte:

- Psychosomatik und Stressmanagement
- Burnout & Depression
- Gesundheitspsychologische Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit
- Persönlichkeitsentwicklung

Gesundheitstraining

Vom Wissen zur Anwendung – vom Wollen zum Tun!



SMAT – SanftesMuskelAufbauTraining ist ein umfassendes Konzept zur Prävention und Rehabilitation von muskulären Dysbalancen und deren Folgeproblemen, wie Rücken- und Gelenksbeschwerden und Haltungsschwächen. Wir erarbeiten mit Ihnen einen persönlichen Trainingsplan, der die Elemente Koordination, Stabilisation, Kraftausdauer und Muskeltraining berücksichtigt. Unser Angebot umfasst:

- SMAT-Stunden(Gruppe mit max. 8 Personen)
- Beckenbodentraining (Einzel oder Gruppe)
- Beckenboden & Biofeedback
- individuelle Einzeltrainingsstunden
- sensomotorisches Muskeltraining

Gemeinsam definieren wir Ziele und das SMAT Team begleitet, motiviert und unterstützt Sie, damit Ihr Vorsatz zu einem spür- und sichtbaren Ergebnis führt.

Physiotherapie

Bewegungsfähigkeit bedeutet Leben!



Das Tätigkeitsfeld der Physiotherapie ist vielfältig und unterstützt nicht nur dabei, Ihre Beweglichkeit **nach Unfall, Operation oder bei chronischen Leiden** wieder herzustellen oder zumindest zu verbessern. Das Hauptaugenmerk liegt darauf,

- Funktionsstörungen des Bewegungssystems zu vermeiden,
- physiologische Bewegungsabläufe zu erhalten oder wieder herzustellen,
- sowie Fehlhaltungen oder Fehlverhalten bei Alltagsbewegungen zu korrigieren, noch bevor sie zu hartnäckigen Leiden werden.

Nach genauer Analyse der Beschwerden werden die individuellen Ziele vereinbart. Beides bildet die Basis für das therapeutische Behandlungskonzept, damit Sie beweglich und schmerzfrei Ihren Alltag erleben können.

Die Prävention liegt uns besonders am Herzen. In unserem **Rückentherapiecenter** erlernen Sie das segmentale Stabilisationstraining der Lendenwirbelsäule basierend auf dem **„4 Stufen Therapie-Konzept“ nach Dr. Wolff**. Die Therapie führt zu schneller und langfristiger Beschwerdefreiheit.

Regeneration

Durch Reinigung neue Kräfte aufbauen!



Übersäuerung unseres Stoffwechsels mit der einhergehenden Entmineralisierung und Verschlackung unseres Organismus ist Ursache von chronischen Leiden und verschiedenen Zivilisationskrankheiten. **REGENATA nach Jentschura** ist basische Lebenspflege, die zu nachhaltiger Regeneration führt. Sie umfasst vier Säulen:

- Basisches Trinken und basenbildende Ernährung (Lösung der Schlacken mit Tee, Ausschwemmen, Basische Ernährung und Zufuhr von Vitalstoffen)
- Basische Körperpflege (Basische Bäder und Bürstungen)
- Körperreinigende Behandlungen (Bürstenmassage, Kräutertempelmassage, Manuelle Lymphdrainage)
- Aerobe Bewegung und ganzheitliche Entspannung (Nordic Yoga Walking, Tao Gesundheitstraining, Schneeschuhwandern)

Individuell erstellen wir Programme mit den Schwerpunkten Reinigung und Regeneration, Gesundheit und Schönheit, Cellulite und Haarregeneration.

Körperarbeit

Achten Sie auf Ihren Körper - er lügt nie!



Spannkraft, Vitalität, Haltung und die Bewegungen unseres Körpers drücken aus, wie wir sind und was in uns steckt. Unter Körperarbeit fassen wir eine Vielzahl von teilweise sehr unterschiedlichen Methoden der direkten Arbeit am und mit dem Körper zusammen, die zum Ziel haben, Harmonie in Körper, Seele und Geist herzustellen. Wir arbeiten nach der Methode des Tao Trainings, welches aus drei Teilen besteht:

- Power Chi Training umfasst einfache Energieübungen in Kombination mit leichtem Hanteltraining.
- Harmonisierung des Energiesystems, der Fluss des Qi in den Meridianen wird angeregt und ausgeglichen.
- Shen Dao ist strukturelle Körperarbeit mit dem Ziel, durch tiefe Arbeit am Bindegewebe Verspannungen und Fehlhaltungen zu korrigieren. Der Körper erhält in seinem natürlichen Rahmen eine neuere und schönere Form.