

Säule ENTSPANNUNG

Das autogene Training

Das **autogene Training** gehört zu den anerkanntesten und sehr häufig praktizierten Entspannungstechniken. Bei richtiger Ausführung ist es ein idealer Weg um mehr Konzentration, Entspannung und Erholung zu finden.



Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Diese Entspannungsmethode, die auch **Tiefenmuskelentspannung** genannt wird, ist leicht erlernbar, effektiv und überall einsetzbar. Bei der richtigen Ausführung der Technik werden besondere Anforderungen an Ihre Fähigkeit zur Körperwahrnehmung gestellt.

Die Säulen der Gesundheit

Bereits der antike griechische Arzt **Hippokrates** beschwor die Säulen der Gesundheit: **Umwelt und Bewusstsein, Bewegung, Ernährung und Entspannung**. Wer all diesen Säulen angemessen gerecht wird, dessen Lebenstempel steht auf festen Stützen und er kann sich des wunderbaren Effekts ansteckender Gesundheit erfreuen.

Ein gesundes Leben kann, im Einklang mit der Natur, schon im Vorfeld Krankheiten verhindern.

Ziel des Aktivprogramms

Ist die Inspirierung zu einer ausgeglichenen Lebensführung, die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude schenkt.

Anmeldungen

Selbstverständlich stehe ich Ihnen für weitere Informationen bezüglich dieses Wellnessprogrammes oder individuelle Terminvereinbarungen sehr gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung. 0664/ 21 055 05.



Die Säulen der Gesundheit

*Aktiv durch
Entspannung, Bewegung und
Ernährung*

Mag. Alexandra Koschat

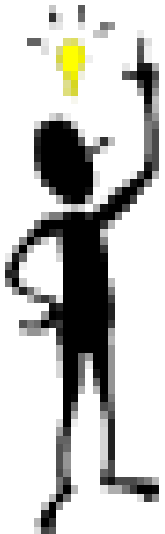


Säule UMWELT und BEWUSSTSEIN

SHIATSU

SHIATSU ist eine **japanische Fingerdruckmassagemethode**, die sie in wenigen Minuten schmerzfrei, energiegeladen und tief entspannt sein lässt.

Es ist sehr leicht zu erlernen und auch einfach in seiner Anwendung bei **Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Beschwerden im Bauch- und Darmbereich, Verspannungen im Schulterbereich** und bei **Menstruations- und Vornenstruationsbeschwerden**. Außerdem bietet es auch Abhilfe bei **Depressionen und Schlafstörungen**.



Säule BEWEGUNG

Bewegung ist uns von Natur aus auferlegt und unerlässlich und bildet, in richtiger Form angewandt, den täglichen Beitrag zum körperlichen und geistig-seelischen Gleichgewicht.



Folgende Sportarten helfen uns, eintönigen Belastungen im Alltag entgegenzuwirken und damit Stress abzubauen. Hierbei werden Belastungen und Ärger einfach in aktive Bewegung umgesetzt.

- **Aqua Jogging**
- **Walking**
- **Radfahren**
- **Schwimmen**

Säule ERNÄHRUNG

Die tägliche Ernährung beeinflusst auf vielfältige Art unser Leben. Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Wohlbefinden (Wellness), sowie körperliche und mentale Leistungsfähigkeit werden durch unser Ernährungsverhalten (mit-) beeinflusst.

Eine dem Bedarf angepasste Ernährung gewährleistet in allen Lebenssituationen die optimale Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit.

Für diejenigen, die schon seit geraumer Zeit das Gefühl verspüren, etwas hinsichtlich Ernährung und Essgewohnheiten ändern zu wollen, ist dieses Aktivprogramm der ideale Startbeginn.

