

Wellnesstag

(30 bis 60-minütige Workshops)

- Was:** Beckenboden- und Rückenschmerzen verstehen und aus osteopathischer Sicht selbst behandeln
- Schulter-Nackenschmerzen aus osteopathischer Sicht selbst behandeln
- Schmerzlindernde Heilkräuter und Gewürze in der Phytotherapie (Heilpflanzenkunde)
- Elemente Duft Qi Gong
- Progressive Muskelentspannung (im Sitzen)
- Traumreise/kurze Meditation

Kurzbeschreibungen siehe Rückseite

- Wann:** 2. November 2024, von 11:00 bis 16:00 Uhr
1. Februar 2025, von 11:00 bis 16:00 Uhr

- Wo:** Gesundheitspraxis Melanie Manchen, Merkurstraße
45-47, 24943 Flensburg

- Kosten:** 60,- Euro inkl. Getränke und Snacks

Um Anmeldung wird gebeten

telefonisch: 0461/5058909

per E-Mail: praxis@gesundheitspraxis-manchen.de

Per Link: [Anmeldung](#)

Kurzbeschreibungen der Anwendungen:

Beckenboden- und Rückenschmerzen verstehen und aus osteopathischer Sicht selbst behandeln - Melanie

Hier wird einfach und anschaulich an Skelett und Lehrtafeln erklärt, wie der Beckenboden und unterer Rücken mit den Eingeweiden im Verhältnis, Zusammenhang und Spiel funktionieren und sich gegenseitig bedingen. In kleinen kurzen Anleitungen lernen wir praktisch darauf einzugehen und diese Tipps und Kniffe einfach und zeitsparend im Alltag umzusetzen.

Schmerzlindernde Heilkräuter und Gewürze in der Phytotherapie (Heilpflanzenkunde) - Annette

Wie Schmerzen entstehen kann Ihnen kein Arzt sagen. Das weiß Ihr Körper nur alleine. Schmerzen gelten als bester Lehrer und sie stehen immer am Ende eines Prozesses. Sie zwingen uns etwas zu unternehmen. Schmerzen an sich sind nicht immer eine Erkrankung, sondern ein Alarmsignal, das uns darauf hinweist, dass mit der Funktion unseres Körpers etwas nicht in Ordnung ist.

In einer kurzen Einführung möchte ich Ihnen ein paar Helfer aus der Natur vorstellen, die eine nachgewiesene schmerzlindernde Wirkung haben.

Progressive Muskelentspannung (im Sitzen) - Martina

Bei der progressiven Muskelentspannung macht man sich den Effekt zunutze, dass durch den Wechsel von An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen weitere Entspannungsprozesse im gesamten Körper folgen. So sinkt beispielsweise der Blutdruck, der Pulsschlag und die Darmtätigkeit werden reduziert und auch die Atmung wird ruhiger.

Schulter-Nackenschmerzen aus osteopathischer Sicht selbst behandeln - Melanie

In diesen Workshops erkläre ich anschaulich an Skelett und Lerntafeln wie der Schulter/Nackengebiet mit Organen, Faszien und neuralen Strukturen in Verbindung steht. Ich gebe alltagstaugliche Tipps und werde auf individuelle Probleme eingehen.

Elemente Duft Qi Gong - Annette

Qi Gong ist neben Yoga die älteste bekannteste Heilgymnastik des Ostens. Im Gegensatz zu westlichen Übungsmethoden schließt Qi Gong die meditative Ausrichtung des Gehirns mit ein, was es zu einer effizienten Heilmethode macht.

Um diesen Ansatz auch für westliche Menschen erfahrbar zu machen, verbinde ich die Übungselemente des Qi Gong, die im Organbereich liegen (Elemente) mit Aromaölen, die direkt auf das zentrale Nervensystem und das Gehirn wirken.

Traumreise/kurze Meditation - Martina

Eine Traumreise ist eine Art geführte Meditation, mit der man gedanklich beispielsweise an einen wunderschönen Ort reist. Ziel dieser Entspannungsgeschichten ist, sich diesen Ort nicht nur vorzustellen, sondern auch mit allen Sinnen zu erleben und gleichzeitig eine tiefe Entspannung zu empfinden.