

Ambiente für Ihr Wohlbefinden



Einen Geschenkgutschein
für Menschen die Ihnen am Herzen liegen

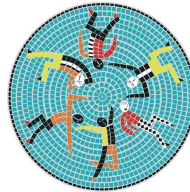


erhalten Sie auf Wunsch mit den von Ihnen
gewünschten Gesundheitsmodulen vor Ort.

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 10.00 - 19.00

Sa 11.00 - 15.00



Udo Robert Riegger
Ganzheitliche therapeutische
Gesundheitsförderung

Oppelner Straße 5
76437 Rastatt

Termine nach Absprache

Telefon 07222 / 406 54 54

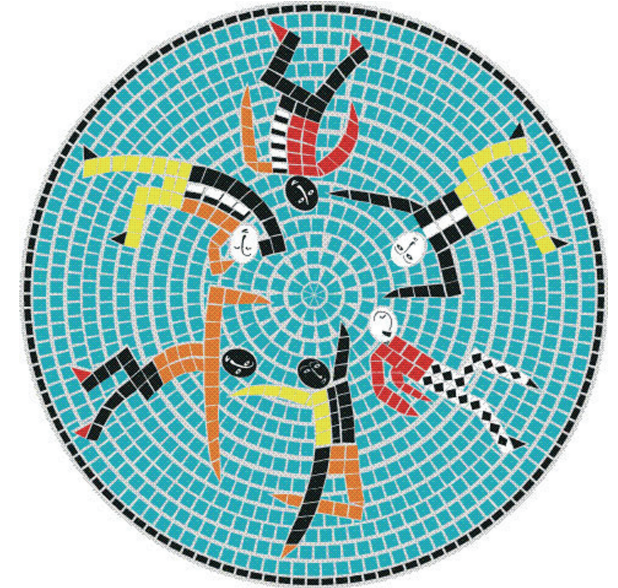
info@zentrum-gesunder-ruecken.de

www.zentrum-gesunder-ruecken.de

Zentrum "Gesunder Rücken"

bei akuten/chronischen Beschwerden.

Für einen baldigen gesunden und starken Rücken!



Ihr Rücken stützt Sie

unterstützen Sie Ihren Rücken.

Wellness and more

als Prävention und

für weitere herrliche Beschwerdefreiheit!

Herzlich Willkommen, lieber Interessent!

Zentrum "Gesunder Rücken"

setzt das Verständnis voraus, dass der Rücken eine große Aufmerksamkeit verdient und dass er als ein wichtiger Bestandteil für eine nachhaltig ganzheitliche Gesundheit wahrgenommen werden muss.

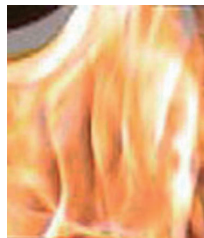
Das Konzept der "Vier Säulen" entwickelte sich über einen langen Zeitraum aus praktischen Tätigkeiten und Erfahrungen heraus, mit der Erkenntnis, dass der Rücken eine zentrale Stellung für die gesamte Gesundheit und für die Balance zwischen Körper, Geist und Seele einnimmt. Mit dem Einfluss medizinisch/therapeutischer Erkenntnisse bestätigt sich immer wieder: Aus dem Zentrum eines gesunden Rückens entspringt ganzheitliches Wohlbefinden.

Biofeedbacktechnologien geben auf nicht-invasive Weise Aufschluss über körperliche, geistige und seelische Zusammenhänge und sind in der Gesundheitsförderung schon lange zuverlässige Berater.

Die "Vier Säulen"

bestehend aus einzelnen Gesundheitsmodulen die in ihren Kombinationen darauf abgestimmt sind, u. g. Grundbausteine der Gesundheit durch ihren Umstimmungscharakter positiv und nachhaltig zu beeinflussen:

- die Durchblutung
- der Stoffwechsel
- das Lymphatische System
- die Entspannungsfähigkeit
- die Seele



Dieses Konzept findet mit Multitherapie seine optimale Umsetzung.

Zentrum "Gesunder Rücken"

bei akuten/chronischen Beschwerden.

Für einen baldigen gesunden und starken Rücken!

1. Säule "Das Gespräch"

- Bewusstwerden
- Unwohlsein, Schmerzempfindung,
- psychosozialer Stress

2. Säule "Biofeedbacktechnologie"

- Systemanalyse (nicht-invasiv)
 - Defizit-Test: Vitalstoffe (Mineralien, Vitamine, Aminosäuren)
 - Harmonisierung des Stresslevels sowie psychischer Belastungsblockaden*
 - Bioenergetische Regulation der Vitalität & Energie*
- * zusätzlich optional: visuelles/akustisches Relaxmodul

3. Säule "Bodywork" (Beschwerden/Prävention)

- Oszillierende Massage mit Infrarot-Tiefenwärme
- Andullationstherapie (Bauchgurt bzgl. Fiszeral fett)
- Lüftung der Wirbelsäule
- Manuelle Massagen (energetisch-vitalisierend) mit Elementen aus TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)
- Kinesiology Taping bei muskulären Beschwerden

4. Säule "Beratung und Tipps"

- Bewegung und Stärkung (effektiv für den Alltag)
- individuelle alltagsrelevante Ergonomie
- Entspannungsmethoden
- Tipps zur Ergonomie am Arbeitsplatz

Multitherapie-/ Wellness and more- Einheiten
umfassen alle Inhalte der 4 Säulen. pro Einheit 160.- €
Dauer einer Einheit ca. 180 - 200 Minuten

Genießen Sie das Privileg, dass nur Ihre Einheit am Termin tag durchgeführt wird. So ist für Sie die uneingeschränkte Aufmerksamkeit und Zuwendung ihres Therapeuten gewährleistet. Zudem gibt es keine Wartezimmeratmosphäre und keine sonstigen Unterbrechungen während Ihres Besuches.

Bitte zum Termin mitbringen: Ein Badetuch auf dem Sie bequem liegend Platz finden, wohlige Hausschuhe oder dicke Socken.

Wellness and more

als Prävention und

für weitere herrliche Beschwerdefreiheit!

Eine Schmerzphase zu durchstehen verlangt, nicht nur vom Betroffenen, sehr viel Energie und Kraft. Schmerzen verringern in höchstem Maße die Lebensqualität und die Lebensfreude.

Wer zukünftig bewusst etwas verändern will, nutzt diese schlimme Zeit als Lernphase um seinen Körper kennen zu lernen und um ihn während und nach der Leidenszeit darauf vorzubereiten, dass sich eine solche nicht wiederholt.

Es gilt die Stärken und Schwächen seines Körpers zu verstehen, Belastungen als Stärkung zu nutzen, mögliche Defizite an Vitalstoffen (Mineralien, Vitamine, Aminosäuren) aufzudecken, sich mit Bewusstheit zu bewegen und sich eine Schmerz vermeidende Verhaltensweise anzueignen um so weitgehendst beschwerdefrei zu leben.

Ihre Beschwerdefreiheit können Sie nun unter Nutzung der einzelnen Gesundheitsmodule aus den "Vier Säulen" pflegen und erhalten.

Warten Sie nicht wieder auf die Schmerzen. Bleiben Sie beschwerdefrei. Stärken Sie ihre Schwachstellen mit Genuss. Da alle Gesundheitsmodule miteinander kombinierbar sind, bietet sich Ihnen eine umfangreiche Auswahl für ein individuelles Wellness - Gesundheits - Programm.

Beispiel: **Wellness and more - Einheit**
Entspannung - Harmonisierung - Wohlbefinden

- Oszillierende Massage mit Infrarot und Andullationstherapie
- Lüftung der Wirbelsäule
- Ausgedehnte manuelle Ganzkörper-Massage mit TCM-Elementen (Hot Stone, Gua Sha, Schröpfkopf, reine Hand-Öl) energetisch-vitalisierend, Fußreflexionsmassage
- Harmonisierung des Stresslevels / psych. Belastungsblockaden
- Bioenergetische Regulation der Vitalität & Energie
- Kinesiology-Taping bei sich anbahnenden muskulären Beschwerden
- Tipps zur Ergonomie am Arbeitsplatz

Alles mit Blick auf die Stärkung festgestellter Schwachpunkte.