

Die Gesundheitszeitung

Dormagen
Köln
Erfstadt

20 Jahre
PRAXIS
BOHLANDER

- Frauengesundheit
- Faszientherapie (Myofascial Release)
- Shiatsu (Japanische Akupressur)

Die Welt verändert und entwickelt sich rasant und unsere Gesundheit kann davon profitieren oder einem Risiko ausgesetzt werden. Noch nie gab es mehr Wissen und leichteren Zugang zu Erkenntnissen über „gesunde Ernährung“, „gesunden Sport“ und vieles andere mehr, um unsere Lebens-Qualität zu verbessern. Aber wie treffen wir die richtige Entscheidung für uns? Woran erkennen wir ob wir auf dem richtigen Weg sind und unser Ziel erreichen werden?

Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen gesund und vital zu sein und zu bleiben. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle: Work Life Balance steht heute im Mittelpunkt der Bemühungen, die ökonomische Organisation des Arbeitsplatzes ist wichtig aber die gesunde, zu nachhaltiger Erholung führende Freizeit ist auch nach Ansicht der Profis weit wichtiger als wir denken.

„Wer sich keine Zeit für seine Gesundheit nimmt wird sich bald Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen“ (Prof. Ingo Froböse Sporthochschule Köln).

Deshalb möchten wir Ihnen mit dieser neuen Gesundheitszeitung auch einen Einblick in aktuelle Erkenntnisse über das Zusammenwirken sogenannter „Alternativer“ oder „Komplementärer“ Therapie-Methoden geben, die in unseren Praxen von qualifizierten Mitarbeitern für Sie angeboten werden.

Immer noch gilt: Werden Sie aktiv – bleiben Sie so, wie Sie am liebsten sein möchten: GESUND!

Jhr A. Bohlender



Frauengesundheit und Ayurveda (indische Heilkunst)

Hier wird der Mensch als untrennbare **Einheit von Körper, Geist, Seele und Umwelt** betrachtet. Ayurveda („Wissen vom Leben“) hat das Ziel, ein Gleichgewicht herzustellen und die **körpereigenen, natürlichen Prinzipien zu nutzen und zu aktivieren**, die die Gesundheit aufrechterhalten.

Dazu zählen neben der Analyse des individuellen Körpertyps (Dosha = Konstitution), eine Anregung der Körperfunktionen durch spezielle Massagen und bewusste Bewegung (Yoga = Weg zur Erkenntnis) und Ernährung.

Was bewirkt die ayurvedische Massage zur Stärkung der Frauengesundheit („Breast care“)?

Sie lässt **Narben** und verklebtes Brustgewebe nach Operationen **weicher** werden, **lindert Brustbeschwerden** während des Monatszyklus. Sie **vermindert** die Gefahr von **Dehnungstreifen** während Schwangerschaft, Stillzeit oder starken Gewichtsveränderungen, **reduziert Schmerzen** und Empfindlichkeiten.

Sie kann zu **verbesserter Form** und Spannkraft der Brust beitragen und unterstützt ein **positives Verhältnis** zwischen sich und den **weiblichen Eigenschaften** des Körpers.

Was wir konkret machen

Diese besondere Massage findet entspannt auf einer **weichen Matte** auf dem Boden liegend statt. Sie werden immer in einem **sicheren Rahmen** mit Laken oder Handtüchern bedeckt und in einer ruhigen, wohltuenden und **angenehmen Atmosphäre** massiert.

Es werden **Rücken, Hals, Nacken, Schultern, Bauch, Brust** und Gesicht bei den sanften Streichungen, Kreiselungen, Druckpumpen und Dehnungen mit einbezogen.

Wissenswertes

Sehr wichtig ist dabei, die **achtsame Berührung**, die Ihnen Geborgenheit, Trost und Anerkennung spendet. Wir tun nur das, was sich für Sie **stimmig anfühlt**. Mit der Massage sprechen wir unter anderem Energiepunkte (Meridiane), Faszien, Muskeln und Lymphgewebe an.

In Kombination mit einem hochwertigen speziellen Öl kommen verschiedene Stoffe in Fluss, so dass dies eine verbesserte Durchblutung des Gewebes und Versorgung mit frischen Nährstoffen der Zellen zulässt.

Auch der Geist und die innere Haltung werden durch **positive Gedankenausrichtung** mit einbezogen.

Unterstützend leiten wir Sie durch leicht erlernbare **Asanas** (Körperübungen aus dem Yoga), und **Meditationen**, welche speziell auf die Brust und Frauengesundheit ausgerichtet sind **zu aktiver Mitgestaltung Ihrer Gesundheit an**.

Und noch etwas Wichtiges:

Dies ist keine erotische Massage



Ayurvedische Massage

Dauer: 60 bis 90 min

Therapeuten: Team-Mitarbeiterinnen mit Ausbildung durch die indische Ayurveda Meisterin Taruna

Faszien-Therapie

John F. Barnes (Myofascial Release)

MFR unterscheidet sich von anderen Faszien-Therapien sehr stark. Das Ziel ist nicht vordergründig nur eine mechanische Mobilisation der Faszien sondern eine heilsame Einwirkung auf die Mobilisation der Heilenergien des Körpers und des ganzen Menschen.

Ziel ist, einen durch Schmerzen und Einschränkungen geprägten Zustand so zu verändern, dass eine Lebensveränderung und dadurch auch eine Veränderung der Beschwerden ausgelöst wird.

Es kommt oft im Laufe der Myofascial Therapie zu starken körperlich-seelischen Reaktion (Unwindung), die begleitet durchlebt werden müssen, um alte Verletzungen auf körperlicher und seelischer Ebene auflösen zu können.

Durchführung

Nach einer genauen Untersuchung und Besprechung ihrer Ziele wird durch lang anhaltende sanfte Berührung von durch Spannungen und Verklebungen betroffenen Stellen am Körper, das Fasziengeflecht gelöst und in Bewegung gebracht. Sie werden aufgefordert sich zu entspannen, loszulassen und aufkommende Gedanken und Gefühle zu durchleben und zu akzeptieren.

In verschiedenen Positionen (Rückenlage, Bauchlage, Seitlage, Sitz ...) lösen sich Ketten von Störungen langsam, spontan und meist angenehm auf. Ihre Atmung wird tiefer, die Durchblutung verbessert sich. Nach einer Behandlung fühlt sich Ihr Körper lockerer und angenehm gelöst an.

Faszien-Therapie

Dauer: 30 bis 60 min

Therapeuten:

Alexander Bohlander Osteopath/Physiotherapeut/Heilpraktiker, Ausbildung in MFR 2015 bei John Barnes, Sedona/USA, Anne Stranka Physiotherapeutin, Shiatsu-therapeutin und Ausbildung März 2017 in Sedona/USA und Bodo Kurz Manualtherapeut und Ausbildung März 2017 in Sedona/USA).

Shiatsu (Japanische Akupressur)

Shiatsu ist eine in der Mitte letzten Jahrhunderts in Japan entwickelte, ganzheitlich orientierte Form der Körperarbeit. Es basiert in der Hauptsache auf dem Wissensschatz der chinesischen Medizin, integriert jedoch auch moderne westliche Techniken aus der manuellen Medizin.

Wörtlich übersetzt heißt der Begriff Shiatsu soviel wie „Fingerdruck“ (Shi = Druck, Atsu = Finger). Mit Hilfe der Finger, insbesondere des Daumens aber auch der Handflächen, Ellbogen, Unterarme und Knie wird beim Shiatsu sanfter Druck auf bestimmte Energiebahnen (Meridiane) im Körper ausgeübt.

Daneben dienen vielfältige Dehnungen und Gelenkrotationen der Stimulierung der Energie bzw. der Auflösung energetischer Blockaden. Bestimmte Meridiandehnungsübungen, die alleine durchgeführt werden können, ergänzen die Behandlung.

Shiatsu unterstützt und hilft den freien Fluss unserer Lebensenergie (Ki) wiederherzustellen und ihn beizubehalten und stellt somit eine wertvolle Hilfe in jedem Heilungsprozess dar.

Die Shiatsu-Sitzung findet auf dem Boden auf einer großen Matte statt. Der Klient trägt dabei bequeme Kleidung.

Shiatsu-Sitzung

Dauer: Eine Sitzung dauert in der Regel 60 min

Therapeuten: Ausgebildete Shiatsu Praktiker des Praxis Teams



Jubiläums-Gutschein

Frau/Herr _____

erhält für diesen Gutschein

eine Probebehandlung mit Beratung (40 Minuten).

Der Termin kann telefonisch vereinbart werden.

Der Gutschein ist gültig bis 31.12.2017.



Springs 1 Zentrum
Krefelder Straße 18
50670 Köln

Springs 2 Deutz
Constantinstraße 90-92
50679 Köln

Fon: 0221.167946-7
Fax: 0221.167946-8
info@springs-koeln.de

Springs 3 Sülz-Klettenberg
Gottesweg 169
50939 Köln

Fon: 0221.56090772
Fax: 0221.167946-8
suelz@springs-koeln.de

www.springs-koeln.de

**PRAXIS
BOHLANDER
Dormagen**

Bahnhofstraße 30
41539 Dormagen
Tel. 02133 / 215050
Fax 02133 / 215051

www.bohlander-praxis.de
info@bohlander-praxis.de
erftstadt@bohlander-praxis.de

Erftstadt

→ Am Marien-Hospital
Münchweg 1-3
50374 Erftstadt
Tel. 02235 / 4679636
Fax 02235 / 9290906

→ Lechenich
Drosselweg 47a
50374 Erftstadt
Tel. 02235 / 76704
Fax 02235 / 9290906

