

# RAHLSTEDTER GESUNDHEITSTAGE 2016

Anzeigensonderveröffentlichung



## Sanza bei Schmerzen und Stress

Das Sanza-System der Firma Santerra kann als unterstützende Therapie bei vielen Beschwerden, z. B. am Bewegungsapparat, eingesetzt werden, etwa mittels eines speziellen Kissens oder Laserstabs. Die Kombination aus Biofrequenzstrom, magnetischen Hüllkurven und Lasern steigert das Wohlbefinden, erhöht die Gehirnleistung und optimiert Muskelkraft und Ausdauer. Angewendet wird es bei Schmerzen, Wund- und Knochenheilungsprozessen, bei Problemen am Stütz- und Bewegungs-

apparat, Kreislauf- und Blutdruckbeschwerden sowie Durchblutungsstörungen und Hauterkrankungen. Sanza fördert den Stressabbau, stärkt die Abwehrkräfte, verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel und sorgt für Entspannung, gesunden Schlaf, Zellregeneration, Leistungssteigerung und Regeneration im Sport.

Elke Wyrowski erklärt an ihrem Stand die Methode und berät zu den Anwendungsgebieten und Möglichkeiten des Sanza-Systems.

**Aktionen am Stand:** 2 Minuten Sanza-Laserstabbehandlung an den Akupunkturpunkten im Gesicht, um das Gleichgewicht der Muskelspannung im Körper wieder herzustellen, im Anschluss Blut-Sauerstoff-Fingermessung

## Raum für Körper, Geist & Seele

Im „Raum für Körper, Geist & Seele“ helfen unterschiedliche Anbieter mit ihren vielfältigen Kompetenzen und Schwerpunkten den Menschen, ihr Leben gesünder, selbstbewusster und mit Freude und Leichtigkeit zu gestalten. Es werden verschiedene Therapie- und Anwendungsmethoden vorgestellt. Britta Stempel: hochwertige ätherische Öle von Young Living®. Heike Ruskowski: kinesiologischer Muskeltest,

geistiges Heilen, Quantenheilung. Stefanie Heinzen: Kinesiologische Balance - Lebensenergie erhalten und stärken und in Stresssituationen gelassen bleiben. Yasmine von Haßler: Energetisches Facelifting, Vitaflex Handmassage®, Akupressur-Anwendung am Kopf zum Lösen von Blockaden. Christel Kirchner: Energetische Gesichtsmassage - ein natürliches Facelifting, Matrix 2-Punkt-Methode.

**Aktionen am Stand:** Verwöhn-Anwendungen und Beratung zu den einzelnen Angeboten.

## Gelassen, flexibel und stark

Mit den Übungen des Tai Chi Chuan verbessert sich die Fähigkeit, den eigenen Körper feiner und intensiver wahrzunehmen und eine die Wirbelsäule entlastende Haltung einzunehmen. Die innersten Muskeln, Bänder und Sehnen, die die Wirbelsäule stützen, werden beweglicher und kräftiger. Füße, Beine und Rücken werden elastisch und stark. Die Atmung verbessert sich, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt und der Energiefluss wird intensiviert. Der Geist beruhigt sich, da alle Übungen langsam und konzentriert ausgeführt werden. Hierdurch kann zugleich eine blutdruck-

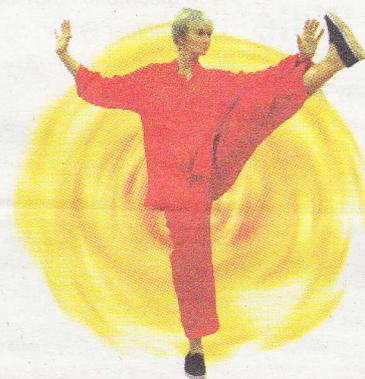
senkende Wirkung entstehen. Auch der Gleichgewichtssinn wird geschult, da alle Übungen im Stehen und häufig auch nur auf einem Bein stehend durchgeführt werden. Dies dient einer gerade mit zunehmenden Alter immer wichtiger werdenden Sturzprophylaxe.

Da bei allen Übungen Druck bzw. Zug auf die Knochen ausgeübt wird, kann aktiv auch einer Osteoporose entgegenwirkt werden. Finden Sie in der Tai Chi Schule Stephanie Pankus in der Ruhe Ihre innere Mitte und Gelassenheit wieder und spüren Sie, wie sich der Stress auflöst und sich Entspannung einstellt.

**Aktionen am Stand:** Beratungsgespräche und Gutscheine, für 2-3 kostenlose Probestunden, Geschenkgutscheine für die Schnupperkurse 2017

## TAI CHI SCHULE

Stephanie Pankus



Schlangenstil der Yang Familie

### Neue Schnupperkurse

Probieren Sie doch im neuen Jahr einfach mal was Neues aus! Für Tai Chi bieten wir ab 16.01.2017 8-wöchige Schnupperkurse an und für Chi Kung ab 19.1.2017 vormittags.

**Auch als Gutschein zu Weihnachten.**

#### Kostenlose Probestunden:

Mo, 9.1.2017, 20.10 Uhr, Di, 10.01., 10.00 Uhr oder 18.00 Uhr sowie Do, 12.01.2017, 10.00 Uhr.

**Bitte anmelden:** Tel. 040-67585250 oder [s\\_pankus@web.de](mailto:s_pankus@web.de)  
Grubesallee 2, HH-Rahlstedt, [www.taichi-snake.de](http://www.taichi-snake.de)





### System Magnetfeldtherapie

**SANZA**  
Die Kombination aus Biofrequenzstrom, magnetischen Hüllkurven und Lasern steigert Ihr Wohlbefinden, erhöht Ihre Gehirnleistung und optimiert Ihre Muskelkraft und Ausdauer.

**Als begleitende Therapieform**  
Bei Schmerzen, Wund- und Knochenheilungsprozessen, bei Problemen am Stütz- und Bewegungsapparat, bei Kreislauf- und Blutdruckbeschwerden, Durchblutungsstörungen und Hauterkrankungen.  
Weitere Infos unter **Tel: 0177 - 85 84 834**

**Elke Wyrowski • [www.wellness-hamburg.eu](http://www.wellness-hamburg.eu)**  
Brockdorffstr. 72 - 22149 Hamburg





„Jeder Mensch braucht einmal Zeit für sich. Ich auch.“

Kostensübernahme durch alle Pflegekassen möglich

**Sie genießen Ihre Freizeit, wir betreuen Ihre Angehörigen.**  
Sie bestimmen die Zeit. Auf die Minute. Von wenigen Stunden bis zu ganzen Tagen.  
Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich:  
**040 - 675 85 043**  
[hamburg-nord-ost@homeinstead.de](mailto:hamburg-nord-ost@homeinstead.de)  
[www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)  
Schrankenweg 8, 22143 Hamburg

*Zuhause umsorgt*