



Luft für die Schmerzzonen

ANZEIGE

"Endlich haben wir wieder freie Plätze"



beautytek-Studio Edith Dold
www.beautytek-dold.de

Ihr verlässlicher und beständiger Partner, wenn es um Ihre Schönheit geht!
beautytek ist eine kosmetische, schmerz- und nebenwirkungsfreie Behandlungsmethode

Behandlungsbeispiel

Auch für Männer!



Die Ergebnisse der kosmetischen Behandlung sind auch im Zusammenhang mit den geänderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten des Behandelten zu sehen.

Viele Kunden konnten auf Grund unserer mehrjährigen Erfahrung gute Ergebnisse erzielen im Bezug auf:

- Gewebestraffung im Gesicht
- Körperformung - Busenstraffung
- Fettreduktion - Gewebestraffung am Bauch, Armen, Beinen und Po - kosmetische Behandlung von Cellulite, Narben und Falten - Verbesserung des Gewebes nach Diät, Schwangerschaft oder chirurgischen Eingriffen

Probebehandlung mit 10,-€ Preisnachlass

Überzeugen Sie sich selbst bei einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgespräch!

Beratung und Termine:
Schonach, Salzgasse 15 Tel. 07722/8689622
Bad Dürkheim, Friedrichstraße 1 Tel. 07726/378850
Mobil 0151/12737626

Der Mensch atmet wie er lebt: Heute ist das meistens hektisch, oberflächlich und angespannt. Tiefe und natürliche Atmung erreicht alle Organe, löst Stresssymptome auf und stärkt die Lebenskraft. Die Trossinger Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler hat für die Leserinnen und Leser von „Gesundheit!“ ein vierteiliges Übungsprogramm zusammengestellt. (Teil 4 und Schluß)

1. Rückenatmung

Diese Übung hilft auch gegen Rückenschmerzen: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und beugen den Oberkörper nach vorne, stützen Sie die Unterarme auf. Lassen Sie den Atem nun gezielt in den Rücken hineinströmen. Spüren Sie, wie der Einatemstrom den Rücken weitet und die Ausatmung ihn wieder schmaler werden lässt. Atmen Sie vor allem in die Stellen, die sonst schmerzen oder sehr verspannt sind.

2. Dehnungs-Atmübung

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand, so dass Sie sich auf die Knie und Hände aufstützen. Der Rücken ist dabei bis zum Hinterkopf gerade. Dann den rechten Arm seitlich so hoch wie möglich anheben (dehnen) und zum Arm schauen, dabei einatmen. Danach langsam ausatmen und den Arm wieder senken, am Schluss (der Ausatmung) noch einen Katzenbuckel machen. Dadurch wird die Ausatmung verlängert und vertieft. Im Wechsel mit dem anderen Arm üben.

3. Flankenatmübung

Legen Sie sich auf den Boden, stellen Sie beide Füße auf und legen Sie

beide Hände unter den Kopf, so dass die Ellenbogen nach außen zeigen. Legen Sie dann beide Knie auf die rechte Seite und spüren Sie die Dehnung in der linken Seite. Atmen Sie 2-4 Mal ein und aus und spüren Sie bewusst den Atem in der linken Seite. Danach in einer bequemen Lage einen Moment nachspüren und beide Seiten vergleichen. Danach zur anderen Seite üben.

4. Reinigungs-Atmübung

Legen Sie sich gestreckt auf den Rücken, die Arme liegen neben den Seiten. Dann einatmend beide Arme gestreckt nach hinten führen. Anschließend den Atem langsam ausströmen lassen und dabei beide Knie mit beiden Händen zum Bauch ziehen. Abwarten, bis alle verbrauchte Luft ausgeströmt ist. Danach den Atem von alleine wieder kommen lassen und dabei die Füße wieder aufstellen und die Arme nach hinten strecken.

Heike Höfler, *Atme Dich gesund*, Oesch-Verlag, Zürich, 160 Seiten, 14,96 Euro, ISBN 978-3-0350-5077-6
www.heike-hoefler.de