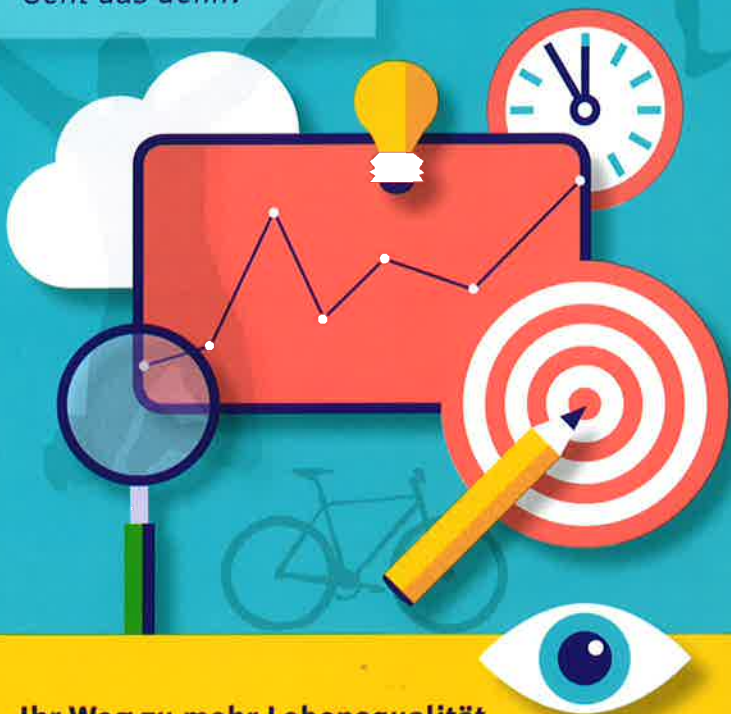


Nachhaltig rundum wohlfühlen

Geht das denn?



Ihr Weg zu mehr Lebensqualität

Körperbewusstsein – statt nur funktionieren

*Sie wissen nur zu gut, was es heißt,
Schmerz zu empfinden? Haben aber gelernt,
sich damit arrangieren?*



Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ob Schmerzen, Abnutzungen, Gelenkdeformationen oder körperliche Fehlhaltungen nicht nur „zufällig“ entstanden sind, sondern konkret mit der Nutzung Ihres Körpers zusammenhängen?

Sind Sie bereit, die Verantwortung für Ihren Körper und seine Heilprozesse selbst zu übernehmen?

Mein Angebot für Sie

- Bewusstmachen von langjährig verankerten Bewegungsmustern
- eine ganzheitliche Betrachtung Ihrer Person mit möglicherweise verblüffenden Erkenntnissen
- Kinesiologisches Austesten von individuellen Belastungsfaktoren

**Machen Sie es sich nicht weiter unnötig schwer.
Verbessern Sie Ihre Lebensqualität jetzt.**



Was Sie für sich mitnehmen?

- Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer individuellen Körperhaltung, -nutzung
- ein für Sie maßgeschneidertes Übungskonzept für zuhause wirkt nachhaltig und anhaltend
- Hilfe zur Selbsthilfe im Hinblick auf Bewegungsoptimierung und ggfs. Kräftigung
- Empfehlungen zu einer noch gesünderen Ernährung oder Lebensweise



Unsere Arbeitsweise

- begleitende, persönliche Gespräche
- Entspannungstechniken, kraftfreie Bewegung Ihrer Körperstrukturen
- Massagetechniken, Impulse auf Gelenke, Muskeln und Bindegewebe (Faszien)
- Bewusstmachen und Hilfestellung bei der selbständigen Auflösung von Verhärtungen oder Verspannungen in der Muskulatur

Müssen wir uns wirklich mit Bewegungs-Einschränkungen, Verspannungen und Anderem als „altersbedingt“ abfinden?



Kompetenzen

- **zertifizierter Gesundheitsberater**
(Akademie RückGrad e.V., Mitglied Berufsverband RückGrad e.V. mit laufenden Aus-,/Fortbildungs-Seminaren zu Prävention, Massage, Körperstatik)
- **ganzheitliche Körperarbeit mit Dorn-Impuls-technik, Bewegungs- und Haltungsoptimierung nach Erkenntnissen von Moshé Feldenkrais und Faszien-Experten wie z.B. Robert Schleip**
- **individuelle Gesundheits- und Ernährungsberatung gemäß Empfehlung RückGrad e. V.**
- **Entspannungs-Massagen nach Rudolf Breuß**

Bitte beachten Sie: Meine Arbeit dient nicht dazu, nach schulmedizinischen Gesichtspunkten zu diagnostizieren und zu therapieren. Ich übe keine ärztliche und heilpraktische Tätigkeit aus und kann Ihnen gegenüber kein Heilversprechen abgeben.



Grundlagen

Unser Körper besteht u. a. aus Geist, Nervenbahnen, Skelett, Muskeln und Faszien. Alle haben ihre Aufgaben und sollen im Team optimal zusammenwirken. Der Körper ist das Abbild des Menschen, seiner Gedanken, Erfahrungen, seiner vielleicht auch traumatischen Erlebnisse und folglich seiner erworbenen oder antrainierten Muster.

**Ändern Sie das, was Sie schmerzt –
es ist nie zu spät, damit zu beginnen.**

In einem ersten kostenfreien, persönlichen Analysegespräch berate ich Sie gerne.

Unser Ziel

Gesündere Ernährung, verbesserte Haltung und optimierte Bewegungsabläufe führen zu mehr **Körperbewusstsein, weniger Schmerzen und durch mehr geistige Klarheit im Leben zu mehr Wohlbefinden.**



Persönliche Beweggründe

Als gelernter Dipl.-Ingenieur (TU) kenne ich mich mit „Statik“ und „Dynamik“ bestens aus.

Mit 50plus geriet mein Körper mit langjährigen Beschwerden so aus dem Gleichgewicht, dass ich bereit war, neue Wege zu gehen. Diese Erkenntnisse und Aha-Effekte, die mir neue Horizonte eröffneten, möchte ich Ihnen gerne auch ermöglichen.

Körpervorteil Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Rainer Süßbier, Dorn-Massagepraktiker (RückGrad e. V.)

Im Brühl 50, 71229 Leonberg

Kontakt: m 0171 8668031, koerper4teil@gmx.de

www.koerpervorteil.de, www.dorn-impuls.de



Akademie
Berufsverband
Selbsthilfeorganisation
Gesundheitssportverein

RÜCKGRAD e.V.
gemeinnützig

