

Zu Weihnachten: Die kleine Wellness-Pause

Petra Seiter

Physiotherapie - Praxis
Klinik 1

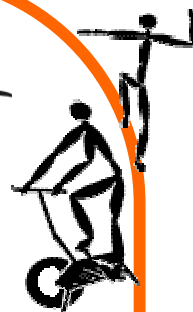
74245 Löwenstein

Tel.: 0 7130 – 450666

Fax: 0 7130 – 450667

info@praxis-seiter.de

www.praxis-seiter.de



Eilige Weihnachtseinkäufe, Stau, Schlange stehen, nervige Mitmenschen, Terminhektik...im täglichen Alltagsstress vergessen wir oft, wie wichtig Entspannung für unseren Körper und unsere Seele ist.

Als Physiotherapeutin weiß ich, dass wir über den Atem direkt auf unser Wohlbefinden Einfluss nehmen und uns gefühlvoll entspannen können. Unsere gezielten Physio-Übungen unterstützen und fördern die Entspannung – aber Sie können in sechs Schritten auch sich selbst helfen:

1. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie befinden sich im Urlaub auf einem großen Tuch im Sand liegend - es ist warm - und Sie blicken in die traumhafte Ferne.
2. Atmen Sie ohne Anstrengung über die Nase ein. Während Sie ganz langsam und lange über den Mund ausatmen, sagen Sie leise das Wort "loslassen".
3. Atmen Sie dabei ungefähr 3 Sekunden durch die Nase ein und dann 6 Sekunden langsam, leicht blasend durch den Mund aus. Lassen Sie dabei vollkommen entspannt Ihre Schultern fallen.
4. Lassen Sie jetzt alles los, was Sie belastet. Spüren Sie das Urlaubsgefühl mit allen Sinnen in sich aufsteigen.
5. Wiederholen Sie mehrmals diese Atemübung, bis Sie alle Belastung losgelassen haben - es wirkt.
6. Öffnen Sie dann Ihre Augen und lächeln Sie in sich hinein.

Nehmen Sie sich immer wenn Sie Stress empfinden, Ihre persönliche kleine Wellness-Pause, wandeln Sie Stress so direkt in Wohlbefinden um. Ideal dabei ist entspannende Musik im Hintergrund.

Ihre Petra Seiter.

Petra Seiter



Wünschen Sie nicht nur, verschenken Sie Gesundheit zu Weihnachten! Ob Aroma-Öl, Fußreflexzonen oder Seitering-Massagen – alles ist möglich. Medizinisch fundiert. Und günstiger als Sie denken.

**Gutschein über die Musik-CD
bei Kauf einer medical-Wellness-Massage**

Zentrum für Physiotherapie Petra Seiter
Klinik Löwenstein - www.praxis-seiter.de

Termine: 07130 – 450666

Wir haben die Zusatzausbildungen und die Erfahrung.
Durch falsche Massagen kann man mehr schaden als helfen – aber Sie wissen ja: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!