

Alexander-Technik

„Die Art, wie wir uns selbst gebrauchen, ist entscheidend für die Qualität all unserer Funktionen.“

Diese Erkenntnis bildet die Grundlage der F.M. Alexander-Technik.



Die F.M. Alexander-Technik ist eine ganzheitliche, körperorientierte Methode.

Von Natur aus haben wir die Fähigkeit, uns gut koordiniert und harmonisch zu bewegen. Unausgeglichenheit, Verspannungen, Unwohlsein und chronische

Schmerzen - entstanden durch ungünstige Bewegungs- und Denkgewohnheiten - können erkannt und verändert werden. Dabei kommt der Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rumpf eine wesentliche Rolle zu. Wenn wir unnötige Muskelspannung weglassen, hat der Kopf die Fähigkeit, frei auf der Wirbelsäule zu balancieren. Ein Längen und Weiten im gesamten Organismus entsteht, sowie Leichtigkeit, Anmut und Präsenz in der Bewegung.

Wirbelsäulenmassage nach Breuß

In bequemer Bauchlage wird die Wirbelsäule durch sanftes, schmerzloses Ausgleiten in ihre natürliche Position gebracht.



Warmes Johanniskrautöl wird in die Wirbelkörper einmassiert und macht diese geschmeidig. Nun werden hauchdünne Seidenpapiere aufgelegt und abgestrichen. Mit dieser Magnetisierung fließt eine wohltuende Wärme über den gesamten Rücken, eine natürliche

Entspannung und Ausrichtung entsteht.

Gleichzeitig kommt es zu einer Kräftigung der Wirbelsäule, und die Organe werden durch die Berührung der Zustimmungspunkte (Blasenmeridian) belebt.

**Wir bieten außerdem:
die Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn.**

Dabei handelt es sich um eine sanfte Wirbel- und Gelenktherapie, bei der verschobene Wirbel mit leichtem Daumendruck eingerichtet werden.

Kontakt



Anja Scharmankowski

Ayurveda-Gesundheitsberaterin
Yoga-Übungsleiterin
Lehrerin für F.M. Alexander-Technik
Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs

Axel Schwendemann

Heilpraktiker
Ayurveda-Yoga-Therapeut
Chinesische Medizin, Phytotherapie
Spectochromtherapie nach Dr. Dinshah
Jin Shin Jyutsu-Praktiker

Ayurveda-Shop

- Nahrungsergänzungen, Gewürze, Kräuter, Tees
- Hochwertige Massageöle
- Naturkosmetik, Haarpflege, Mundhygiene
- Klangschalen, Massageliegen und vieles mehr

Für alle unsere Behandlungen und Angebote gibt es entsprechende Geschenkgutscheine.

Kontakt

Ayurveda Praxis Freiburg

Kaiser-Joseph-Straße 183, 79098 Freiburg

Tel.: 0761 – 70 78 498

Mobil: 0163 – 70 78 498

E-Mail: info@ayurveda-freiburg.de

Web: www.ayurveda-freiburg.de

(auch Klinik-, Hotel- und Hausbesuche)

Private Kassen möglich.

Fragen Sie nach unserem Ayurveda-Prospekt und dem Sonderprospekt für Ayurvedische Vorträge, Ausbildungen und Seminare!

Ayurveda Praxis Freiburg

Ayurvedische Heilkunst & Natur- heilverfahren

- Ayurveda
- Yoga
- Chinesische Medizin
- Pranic Healing
- Jin Shin Jyutsu
- Alexander-Technik
- Spectochrom-Therapie



Ayurveda

Ayurveda bedeutet „die Wissenschaft vom Leben“ und ist ein seit mehr als 5000 Jahren in Indien praktiziertes Heilsystem, das aus den Veden überliefert wurde.



Im Mittelpunkt der medizinischen Bemühungen steht immer der ganze Mensch. Ziel ist es, den Menschen durch eine ausgeglichene Lebensweise, geregelte Ernährung, Naturheilmittel und Behandlungen gesund zu halten.

Durch äußere Applikationen wie Öl-Anwendungen, Kopfguss, Schwitzkur, Seidenhandschuhmassage, unterstützt durch stärkende Kräuterpasten und Ernährungsrichtlinien, werden die Körperenergien ausgeglichen.

Wir bieten Ihnen (u.a.):

- Abhyanga - Ölmassagen mit indischen Heilölen
- Ganzkörper-Synchron-Massage (2 BehandlerInnen)
- Shirodhara - Stirnguss zur Beruhigung und Entspannung des Nervensystems
- Thalodal - eine Kerala-Spezialität
- Kardivasti - Sanfte Rückenbehandlung mit Kräuteroilen

Regelmäßige Kuren und Regenerationstage Ayurveda-Ausbildungen und -Seminare

**Bitte fragen Sie nach unserem
Ayurveda-Sonderprospekt.**

Yoga

Yoga ist eine uralte indische Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.



Hatha-Yoga Übungen dienen zur Harmonisierung des energetischen Gleichgewichts und zur Aufrechterhaltung der Gesundheit. Sie wirken sowohl dynamisierend als auch entspannend. Regelmäßiges Üben stärkt unsere Gesundheit und Vitalität, löst körperliche Blockaden und fördert unser gesamtes Wohlbefinden. Yoga ist für jeden Menschen geeignet und gilt in höchstem Maße als „Präventivmedizin“.

**Fortlaufende Kurse
Einzelunterricht - Yoga für Ihren Typ**

Traditionelle Chinesische Medizin

Hier handelt es sich um eine über 5000 Jahre alte Medizin, die den Menschen mit seiner Umgebung und seiner Ernährungsweise in seiner Gesamtheit betrachtet.



Sie befasst sich mit der Wiederherstellung und Erhaltung von Gesundheit und dem Vorbeugen von Krankheit.

Die Lebensenergie verläuft in den Meridianen. Beim gesunden Menschen kann die Energie in diesen Leitbahnen frei fließen. Ist dieser Fluss gestört, können Symptome wie Schmerzen und Krankheiten entstehen.

In einem Erstgespräch (Anamnese) werden mit Hilfe von Puls- und Zungendiagnostik die Symptome und das energetische Gesamtbild des Patienten erfasst. Die Behandlung wird individuell auf jeden Menschen abgestimmt und beinhaltet eine gezielte Ernährungsberatung und Rezepturen westlicher Kräuter, sowie eine direkten Behandlung der Meridiane mittels Akupunktur oder Jin Shin Jyutsu. Ziel ist die Gesundung des Menschen über die Anregung und Verteilung der Lebenskraft und die Stärkung und Reinigung der Organe.

Pranic Healing

Bei der Prana-Anwendung (Pranic Healing) werden der Energiekörper, die Aura und insbesondere die 11 Energiezentren (Chakras) subtil getastet (Scanning) und von Stauungen gereinigt.



Anschließend wird frische Lebensenergie in die betroffenen Körperregionen infiltriert, um den Körper zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit dieser Methode können ohne Berührung des physischen Körpers feinstoffliche Prana-Lichtenergien in das Gewebe eindringen und degenerative Prozesse behoben werden. Die Ergebnisse sind meist schnell sichtbar und spürbar. Pranic Healing ersetzt nicht die klassische Medizin, sondern wird hinzugezogen, diese zu unterstützen.

Jin Shin Jyutsu

**Heilende Berührung
Die Kunst der Harmonisierung der Lebensenergie**



Jin Shin Jyutsu, eine „Physio-Philosophie“, ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie.

Es ist eine sehr sanfte Behandlung, die ausgeübt wird, indem man die Fingerspitzen auf bestimmte „Sicherheits-Energieschlösser“ legt, um so den Fluß der Energie zu harmonisieren und wiederherzustellen.

Craniosacrale Therapie

In dieser liebevollen und tiefgreifenden Form der Behandlung arbeiten wir mit achtsamer Berührung am Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor).

Craniosacrale Therapie und Jin Shin Jyutsu ergänzen sich und eignen sich alleine oder unterstützend bei

- Nacken- und Rückenbeschwerden,
- Kopfschmerz, Migräne,
- Atembeschwerden,
- nach Operationen und Unfällen,
- bei Herz-Kreislauf-Beschwerden,
- bei Störungen im Nervensystem u.a.

Spectochrom Therapie

Wohltuende Farbtiefenwärme nach Dr. Dinshah mit dem patentierten hydrosun®-Filtersystem



Die Farbtiefenwärme ist eine natürliche Heilmethode. Als Kombination aus sichtbarem Licht und Infrarot A hat sie ein sehr breites Wirkungsspektrum. Der Anteil des sichtbaren Lichtes ermöglicht die Anwendung

der hochwirksamen photodynamischen Therapie sowie der Farblichttherapie.

Beides bewirkt eine bessere Versorgung des Gewebes, Mehrdurchblutung, Muskelentspannung, Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Regenerationssteigerung.