

Vorträge / Workshop

Faszientraining gegen Schmerzen

Faszien, unser Bindegewebe, mit seinen vielfältigen Aufgaben, spielt in der Naturheilkunde schon lange eine zentrale Rolle bei der Behandlung von Krankheiten. In den letzten Jahren wurde dieses immer mehr erforscht. In diesem Workshop wird der Zusammenhang zwischen einseitigem Training und Schmerzentstehung erläutert, der Umgang mit den Faszienrollen erklärt und Übungen zur Beeinflussung der Faszien gezeigt.

Termine: Mi., 23.01. um 19.00 - 20.30 Uhr
in der VHS Pößneck, Wohlfahrtstraße

und Mi., 20.02. Um 19.00 - 20.30 Uhr
in der VHS Saalfeld, Jahnstraße



Vorträge zu weiteren Themen:

(bei Interesse und Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen halte ich gern Vorträge zu folgenden Themen. Sprechen Sie mich bitte darauf an.)

- Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter - geht das?
- Kinder natürlich behandeln
- Biochemie nach Schüßler
- Der Säure-Basenhaushalt



Praxisangebote:

- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Augendiagnose
- Akupunktur
- Homöopathie
- Biochemie nach Schüßler
- Bachblütentherapie
- Eigenbluttherapie
- Reflexzonentherapien
- Wirbelsäulen- und Gelenktherapie
- Bindegewebsmassage
- Ayurvedische Ölmassage
- Autogenes Training
- Fastenbegleitung
- Ernährungsberatung
- Geschenkgutscheine

Anke Gräfe

Heilpraktikerin seit 1993



Ausbildung

- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Homöopathie
- Akupunktur
- Klassische Naturheilverfahren

Spezialisiert habe ich mich auf die Behandlung von Schmerzzuständen sowie Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen. Weitere Beschwerden die in meiner Praxis behandelt werden sind u.a. Allergien, Infektanfälligkeit, Magen-Darm- und psychische Erkrankungen. Neben der individuellen Behandlung in meiner Praxis ist mir auch die Anleitung zur Selbsthilfe wichtig, die ich gern in meinen Kursen weitergebe. Dazu finden Sie im vorliegenden Flyer alle aktuellen Termine.

weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.heilpraxis-graefe.de

Praxis: Saalfelder Str. 19

07387 Krölpa OT Rockendorf

Telefon: 0 36 47 - 41 93 39

Fax: 0 36 47 - 50 56 82

E-Mail: kontakt@heilpraxis-graefe.de

Kurse 2019

Heilpraktikerin

Anke Gräfe



Schmerztherapie

Fasten

Ernährung

Bewegung

Kräuter

Bewegungskurs - FAYO

nach Liebscher & Bracht

Dieser Kurs ist für Jeden gedacht, der aktiv etwas tun möchte, um schmerzfrei und beweglich zu bleiben oder zu werden.

Dieses sehr effektive Bewegungskonzept enthält u.a. die sogenannten Engpassdehnungen, Faszienyoga (FAYO) Faszienrollmassage.

Das Übungsprogramm sorgt damit für die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und die gezielte Ausrichtung des Fasziengewebes. Das Gewebe wird dadurch wieder flexibel, Schmerzen verschwinden und darüber hinaus wird der Stoffwechsel aktiviert und die Durchblutung des gesamten Gewebes verbessert.

Termin: montags (Jahreskurs)
Zeit: 17.45 - 19.00 Uhr
19.15 - 20.45 Uhr (Fortgeschrittene)



Fastenkurse 2019

Fasten zu Hause

- Erläuterung verschiedener Fastenformen
- Teilnehmer entscheiden, nach welcher Methode sie fasten möchten
- kein völliger Verzicht auf feste Nahrung nötig
- möglicher Einstieg in Ernährungsumstellung

Die Teilnehmer fasten selbstständig zu Hause und werden von mir angeleitet. In dieser Woche finden regelmäßige Abendtreffen und eine Wanderung statt. In der gesamten Zeit stehe ich als Ansprechpartner zur Verfügung.

Termin: 14.03. - 22.03
1.Treffen: Mi. 06.03. um 19.00 Uhr
(Teilnahme wichtig!)
Wanderung: So.17.03.
Kosten: 90 Euro

Fastenkurse in Strößwitz

Ort: Landgasthaus Heideperle Strößwitz
www.heideperle-stroesswitz.de
Unterkunft : - 1 Person im EZ 203 €
(für Woche) - Ferienwohnung
für 2 - 4 Personen 308 €
Kursgebühr: 220 €
Termine: **Fasten und Bewegung**
Fr. 29.03. - Fr. 05.04.
Fastenwanderwoche
Sa. 06.04. - Sa. 13.04.



Fastenwanderwoche

- geführte Wanderungen an 5 Tagen (4 - 5 Stunden)
- 1 freier Tag
- Gymnastik, Vorträge,
- Massagen auf Wunsch

Fasten und Bewegung

Anders als in der Fastenwanderwoche fallen in diesem Kurs die Wanderungen kürzer aus. Dafür legen wir mehr Wert auf das Bewegungsprogramm nach Liebscher&Bracht. Tägliche Engpassdehnungen, Faszienyoga und Faszienrollen gehören dazu. Der Tagesablauf ist sonst gleich.

In beiden Kursen fasten wir nach der Methode nach Buchinger.

Als Fastenverpflegung gibt es frischgepresste Obst- und Gemüsesäfte, sowie Gemüsebrühe und viel Tee und Wasser. Fasten und Wandern in der Gruppe sind eine ideale Kombination. Die Bewegung an der frischen Luft regt die Organe und darüber hinaus die Ausscheidung von Schlackenstoffen über die Haut und Lunge an. Ganz nebenbei verliert man ein paar überflüssige Pfunde.



Kräuterwanderung

Während einer etwa 2-stündigen Wanderung lernen wir Wildkräuter und Heilpflanzen an verschiedenen Standorten kennen. Daraus bereiten wir im Anschluss Leckereien zu und lassen es uns schmecken.

Termin: Sa. 27.04.
Zeit: 9.00 - ca. 13.00 Uhr
Treffpunkt: Praxis Rockendorf
Kosten: 32 Euro inkl. Verkostung und Infomaterial