

Mit den richtigen Methoden zu einem gesunden Körper

# THERAPIE



# FITNESS



# BALANCE



## Ein ganzheitliches Angebot für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Eine erfolgreiche Therapie setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen und sollte immer individuell auf den Patienten zugeschnitten sein. Uns ist es wichtig, dass die Menschen, die zu uns kommen, ihre ganz persönliche Betreuung und Behandlung bekommen. Wir stellen den Menschen in den Mittelpunkt unseres Wirkens und unterstützen ihn bei seinem Heilungsprozess – bei seinem Wunsch nach sportlicher Fitness oder mehr Ausgeglichenheit in seinem Alltag.

Häufig sind körperliche Beschwerden ein Ausdruck von innerer Anspannung, von falscher bzw. zu wenig Bewegung oder anderen Belastungen. Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele ist uns schon lange bewußt und hat uns dazu gebracht, das ganzheitliche Konzept von Therapie – Fitness – Balance umzusetzen. Dies tun wir in unseren drei Zentren und bieten somit jedem Patienten die Möglichkeit sich ganzheitlich betreuen zu lassen, um somit die Effizienz seiner Therapie zu verbessern. Unsere ausgebildeten Therapeuten und Trainer betreuen unsere Kunden und Patienten auch übergreifend und steigern so den Behandlungserfolg.

Wir freuen uns, Ihnen in dieser Broschüre die Schwerpunkte unserer Arbeit nahe zu bringen und hoffen, dass sich die Leidenschaft mit der wir arbeiten und wirken, darin widerspiegelt.

Anja und Timo Krammig  
und die Teams des Main-Reha-Zentrums, des Main-Reha-Sports-Zentrums und des Shendao-Raums



Inhalt

MAIN-REHA

4-7

Therapie- und Rehazentrum für Sport- und Unfallverletzte

MAIN-REHA-SPORTS

8-11

Medizinisches Fitness-Studio

SHENDAO-RAUM

12-14

Raum für Stille und Bewegung



## MAIN-REHA

Ambulantes Therapie- und Rehasentrum für Sport- und Unfallverletzte

### SELBSTVERSTÄNDNIS – unseres Zentrums

Das Ziel unserer Einrichtung ist es, ein bestmögliches Ergebnis im Sinne der Rehabilitation für den Patienten zu erreichen. Wir entwickeln für ihn ein Therapiekonzept, das den Aufbau und die Festigung motorischer Grundeigenschaften wie Kraft, Gelenkigkeit, Mobilität, Ausdauer und Koordination ermöglicht. So dass die existenziellen Aktivitäten des täglichen Lebens in kürzester Zeit reaktiviert und nachhaltig sichergestellt werden.

### KONZEPT – ambulantes Zentrum

Als ambulantes Zentrum bieten wir unseren Kunden und Patienten die besondere Möglichkeit, in der Nähe ihres Wohnortes eine qualifizierte Nach- oder Weiterbehandlung zu erhalten. Sämtliche notwendigen Therapie-Bausteine werden unter einem Dach angeboten.

Die Besonderheit unseres ambulanten Reha-Konzeptes ist, dass eine Vielzahl von physiotherapeutischen Behandlungsmethoden in einer sinnvollen Abfolge zur Anwendung kommen. Ein weiteres Vorteil ist, dass die Therapie sofort im Alltag zur Anwendung kommt. Unsere Therapien bauen immer auf neuesten sportmedizinischen und physiotherapeutischen Erkenntnissen auf und bieten somit den Patienten eine bestmögliche Behandlung. Die Behandlungsmethoden sind vielseitig und sehr spezifisch einsetzbar – die damit erzielten Behandlungserfolge der vergangenen 15 Jahre haben uns in unserer Arbeitsweise bestätigt.

### TEAM – mit Kompetenz und Erfahrung

Unsere Mitarbeiter sind erfahrene Physiotherapeuten, Sportphysiotherapeuten, Masseur und Diplom-Sportwissenschaftler.

### Sie finden uns

Wir behandeln sowohl im Zentrum für ambulante Therapie und Reha bei Sport- und Unfallverletzten (Mainhausen) als auch in der Praxis für physikalische Therapie und Krankengymnastik (Hainburg).

Wir bieten unseren Patienten mit modernen Geräten und individueller Betreuung ein optimales Behandlungs-Umfeld.

Egal wie weit der Weg ist, man muss den ersten Schritt tun.

Mao Tse Tung



## Im Einzelnen bieten wir:

### » Erweiterte ambulante Reha - EAP

Die ambulante Reha ist eine komplexe Therapieform zur Rehabilitation von Krankheitsbildern wie z.B. Bandscheibenvorfall, Kreuzbandplastik, Hüft – und Knie TEP oder auch andere schwere Sport- u. Unfallverletzungen. Es werden verschiedene physiotherapeutische Behandlungstechniken zu einem sinnvollen Behandlungskonzept zusammengestellt.

### » Allgemeine Krankengymnastik

Krankengymnastische Behandlungstechniken dienen z.B. der Behandlung von Fehlentwicklungen, Erkrankungen, Verletzungen, Verletzungsfolgen und Funktionsstörungen der Haltungs- und Bewegungsorgane, sowie innerer Organe und des Nervensystems mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen und Techniken. Sie dienen der Kontrakturvermeidung und -lösung, der Tonusregulierung sowie der Funktionsverbesserung bei krankhaften Muskelinsuffizienzen und -dysbalancen.

### » Cranio-Sacral-Therapie

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine sanfte, nicht invasive Therapie. Grundlegend ist der Cranio-Sacral-Rhythmus, der Lebensatem, der in den Geweben, in den Flüssigkeiten - insbesondere in der Gehirnflüssigkeit (Liquor) - und im ganzen Körper wirkt. In der Cranio-Sacral-Therapie behandeln wir den Menschen, nicht die Nierensteine. Wir nehmen nicht das Öllämpchen aus dem Auto heraus, wenn es warnt, sondern schauen nach dem Öl (Dahlke).

### » Fußreflexzonentherapie

Die Fußreflexzonentherapie ist eine Behandlungsform, die sich im Laufe von vielen Jahren aus altem Volkswissen zu einer exakt ausgearbeiteten Therapie entwickelt hat. Durch die Fußreflexzonentherapie wird gesamthaft eine Verbesserung gestörter Organ- und Gewebefunktionen des Menschen erreicht.

### » Hot-Stone-Massage

Bei dieser sehr wohltuenden Massageform wird der Körper mit warmen Basaltsteinen und Aromaöl massiert. Die sehr angenehme Wärme dringt bis in die tieferen Körperzonen ein. Blutzirkulation und Lymphfluss werden stimuliert und die verhärtete Muskulatur entspannt. Die Hot-Stone-Massage gibt dem Körper das physische und seelische Gleichgewicht zurück.

### » Kiefergelenksbehandlung

Cranio-mandibuläre Beschwerden (Kiefergelenksbeschwerden) werden von uns mit manualtherapeutischen Techniken in Abstimmung mit dem Zahnarzt - Kieferorthopäden behandelt.

### » Manuelle Therapie

Einzeltherapie zur Behandlung reversibler Funktionseinschränkungen der Gelenke und ihrer muskulären, reflektorischen Fixierung durch gezielte (impulslose) Mobilisation oder durch Anwendung von Weichteiltechniken.

### » PNF-Technik

Grundlage des Übungsprinzips sind die reflektorischen Vorgänge des Nervensystems. Ebenso wird die Fähigkeit des Nervensystems genutzt, um Informationen auf viele Zellen zu verteilen, also durch Bahnung verstärkende Impulse auf die Muskulatur zu übertragen.

### » Bobath-Konzept

Das Bobath-Konzept versucht, die Wahrnehmungsstörungen des Patienten positiv zu beeinflussen und den Patienten Bewegungen durchführen zu lassen, die in erster Linie seiner Selbstständigkeit dienen. Um einen Schlaganfallpatienten gut zu rehabilitieren, bespricht der Therapeut mit dem Patienten das angestrebte Ziel um dieses zu erarbeiten.

### » Neurophys. Krankengymnastik

E-TECHNIK: Die Methode basiert auf der Erkenntnis, daß durch Reflexbewegungen artspezifische globale Muster aktiviert werden. Es werden physiologische Bewegungsabläufe durch bestimmte reflektorisch abrufbare Reaktionen gebahnt.

### » Manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine besondere Form der Massage. Sie hat zum Ziel, Wassereinlagerungen im Gewebe (gestaute Lymphflüssigkeit) mit speziellen Grifftechniken zu verringern. Der Lymphfluß, d.h. der Abfluß der Gewebsflüssigkeit, wird so gefördert.

#### » Massage

Je nach Therapieziel werden verschiedene Grifftechniken zu einem Behandlungskonzept zusammengestellt, das völlig auf das Krankheitsbild, den Zustand des Patienten sowie den Gewebbefund abgestimmt ist.

#### » Med. Muskelaufbautraining – Krankengymnastik am Gerät

Um die krankengymnastische Behandlung zu unterstützen setzen wir med. Trainingsgeräte ein. Diese ermöglichen ein gezieltes Training der Muskelgruppen.

#### » Schlingentisch

Der Schlingentisch ermöglicht eine Behandlung unter Reduzierung der Körperschwere. Die entsprechenden Körperabschnitte werden achsengerecht aufgehängt. Die dreidimensionale Einstellung ermöglicht eine schmerzfreie Lagerung mit dem Ziel der Beweglichkeitsförderung, des Muskelaufbaus und der Schmerzlinderung.

#### » Gangschule

Die Gangschule wird angewandt nach Operationen und Verletzungen zum Wiedererlangen eines normalen (physiologischen) Gangbildes.

#### » Koordinationstraining

Das Gleichgewicht und die Koordination sind ein wichtiger Bestandteil unserer alltäglichen Bewegung. Sowohl das Gleichgewicht, als auch die Koordination gilt es bei gewissen Krankheitsbildern gezielt zu erarbeiten. z.B. durch Übungen mit dem Therapiekreisel, Mini-trampolin, Weichbodenmatte u.s.w.

#### » Isokinetik

Das muskuläre Leistungsvermögen wird hierdurch wissenschaftlich dokumentiert und trainiert.

#### » Extensionsbehandlung

Es wird mit Hilfe der Hände des Therapeuten und /oder durch entsprechende Geräte ein Zug auf einzelne Gelenke oder die Wirbelsäule gesetzt. Die Extensionsbehandlung dient der Schmerzlinderung, als auch der verbesserten Durchblutung sowie der Entlastung komprimierter Nervenwurzeln und Gelenkstrukturen an der Wirbelsäule und der Extremitätengelenke.

#### » BIO-Feedback

Unter Bio-Feedback versteht man ein vereinfachtes Elektromyogramm, welches uns ermöglicht die muskuläre Anspannung (bei einer vorgegebenen Übung) auf einer Skala sichtbar zu machen. Dadurch kann der Patient seine muskuläre Anspannung optimieren

#### » Kältetherapie

Zur Kältetherapie stehen verschiedene Anwendungsformen zur Verfügung. Natureis, Eiseinreibung, Eiswasserbäder, Kaltluft. Die verschiedenen Anwendungsformen können sowohl der Schmerzlinderung, der Entzündungshemmung sowie der Durchblutungsförderung dienen.

#### » Wärmetherapie

Wärme fördert die Durchblutung der Haut und tieferer Gewebsschichten. Der Stoffwechsel wird verbessert und Verspannungen können sich auflösen. Ein häufig verwendeter Wärmeträger ist Fango, ein mineralischer Schlamm aus vulkanischen Gebieten oder alternativ die Rotlichtbestrahlung.

#### » Elektrotherapie

Unter Elektrotherapie versteht man die Anwendung des elektrischen Stromes zu Heilzwecken, zur Stimulierung von geschädigten Nerven, Schmerz und Entzündungslinderung sowie die Anregung der Durchblutung. In der Regel wird hierbei der erkrankte Körperteil direkt vom Strom durchflutet. Die bei uns angewendete Stromform kann selbst bei Metallimplantaten zur Anwendung gebracht werden. Magnetfeldtherapie, Hochvolt, Galvanischer Strom, Ultraschall, Kondensatorfeldmethode, nieder- und mittelfrequente Stromformen.





#### » Funktionelle Verbände - Tape

Die funktionelle Verbandstechnik, auch Taping genannt, ist eine Versorgungsmethode für Prophylaxe, Erstversorgung, Therapie und Rehabilitation von Verletzungen, Erkrankungen und degenerativen Veränderungen im Bewegungsapparat. Der funktionelle Verband schützt und stützt sowohl passiv als auch aktiv und entlastet die gefährdeten, gestörten und verletzten Anteile einer Funktionseinheit, erlaubt die funktionelle Belastung im schmerzfreien Bewegungsraum und unterstützt die Ausheilung.

#### » Kinesio-Tape

Kinesio Tape wurde vom japanischen Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase entwickelt. Sein Hauptziel war es, körpereigene Heilungsprozesse durch ein spezielles Material, bzw. durch die entsprechende Anlagetechnik zu unterstützen. Kinesio-Tape ist den Eigenschaften der Haut nachempfunden und übermittelt dadurch positive sensorische Informationen an unseren Körper. Ziel der Therapie ist es, nicht Bewegungen einzuschränken, sondern die physiologische Bewegungsfähigkeit von Gelenken und Muskulatur zu ermöglichen, um somit Steuerungs- und Heilungsprozesse zu aktivieren.

#### » Rückenschule

In der Rückenschule soll das Gesundheitsbewußtsein bezogen auf die Wirbelsäule gefördert werden. Patienten erlernen sowohl den theoretischen als auch den praktischen Umgang mit Ihrem Bewegungsapparat.

## Therapeut zu mieten

Normalerweise denkt man erst dann an seinen Physiotherapeuten, wenn man ein ärztliches Behandlungsrezept bekommt. Doch oft plagt das eher kleine Zipperlein, das man dem nicht zeigt. Um das zu versorgen, müssen Sie nicht darauf warten, den Therapeut verschrieben zu bekommen. Wir kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause, zu Ihrem Arbeitsplatz oder auf Sportevents in Ihrem Verein.

Aktuelles, Kursplan, Aktionen und unsere  
Öffnungszeiten unter:  
[www.mainreha.de](http://www.mainreha.de)

# MAIN-REHA-SPORTS

Medizinisches Fitness-Studio

## PHILOSOPHIE – unseres Studios

Die Besonderheit unseres Konzeptes ist, dass wir vom ersten Trainingstag an und über die gesamte Trainingszeit hinweg die körperliche Verfassung und Entwicklung des Trainierenden beobachten und dokumentieren. Dies tun wir mit Hilfe einer Kombination aus speziell entwickelter Trainingssoftware und individueller persönlicher Betreuung. So erzielen wir große und nachhaltige Trainingserfolge.



## TRAININGS-KONZEPT – für unsere Kunden

Für die Erstellung eines optimalen Trainingsplanes ist es erforderlich den Kunden als erstes auf seine aktuelle körperliche Verfassung hin zu analysieren. Das tun wir mit einer physiotherapeutischen Eingangsuntersuchung, die von einem professionellen Physiotherapeuten oder –therapeutin durchgeführt wird. Es werden eventuell vorliegende Schwächen der Muskulatur, Einschränkungen in der Beweglichkeit oder Fehlhaltungen festgestellt und entsprechend berücksichtigt. Die Gesamtergebnisse dieser Untersuchung dienen als Grundlage für den persönlichen Trainingsplan, der in möglichst kurzer Zeit zum persönlichen Trainingsziel führen soll.

Ausgebildete Trainer und unsere spezielle Software begleitet unsere Kunden durch ihre Trainingszeit, so sind sie immer über ihren aktuellen Trainings-Stand informiert und können durch gespeicherte Informationen (Sitz Einstellungen, Regenerationsphasen etc.) leichter ihre Trainingseinheiten absolvieren.

Ist-Analyse



Trainingsplan



Geräteeinweisung



Cardio Scan  
(Herz-Kreislauf test auf EKG-Basis)



Tests + Anpassung



Für Neueinsteiger praktizieren wir einen sanften Trainings-Aufbau, der am Anfang wenig Gewichte und viele Wiederholungen beinhaltet, um somit Überlastungen der Muskulatur, Gelenke und Knochen zu vermeiden. Desweiteren können sich neue Mitglieder so in aller Ruhe mit den Geräten vertraut machen und die entsprechenden Bewegungsausführungen einüben.

In regelmäßigen Abständen führen wir Kraft- und Ausdauer tests durch, um die Trainingseinheiten dem aktuellen Leistungsniveau des Trainierenden anzupassen. Dadurch werden eine kontinuierliche Leistungssteigerung und die Erreichung des Trainingsziels sichergestellt.

Test 1 nach einem Monat – Anpassung Trainingsplan

Test 2 nach 3 Monaten – Anpassung Trainingsplan

Test 3 nach weiteren 3 Monaten – Anpassung Trainingsplan

## AUSSTATTUNG – unserer Räume

Unsere Trainings-Räume sind großzügig und sehr hell gestaltet, sie bieten ein angenehmes Raumklima und eine schöne Atmosphäre. Alle Trainings-Geräte sowie die technische Ausstattung bieten einen hohen Standard und werden regelmäßig geprüft und gewartet. Sie sind einfach bedienbar und ermöglichen jedem Kunden die spezifische Einstellung auf seine körperliche Konstitution. Um eine optimale Kontrolle zu gewährleisten, kann der Trainingsplan ebenfalls an den Geräten überprüft werden.

Die Kurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst!



## KURSANGEBOT

### » Anti-Stress-Kurs:

Dieser Kurs setzt sich aus Elementen zur Entspannung und Stärkung des Herz-Kreislaufs zusammen. Neben leichten Bewegungsübungen, Fantasiereisen und progressiver Muskelrelaxation, die der Entspannung dienen, ergänzen wir diesen Kurs mit einem aufbauendem Herz-Kreislauf-Training an Cardiogeräten im Main-Reha-Sports. Dies ist ein Kurs für Menschen, die wenig Zeit haben und ohne großen Aufwand etwas Gutes für Körper und Seele tun möchten.

### » Herz-Kreislauf-Kurs:

Dieser Kurs beinhaltet ein wöchentliches Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe. Je nach Wetter findet das Training unter freiem Himmel oder in unserem Kursraum statt. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit medizinisches Gerätetraining und ein speziell auf Sie abgestimmtes Ausdauertraining im Main-Reha-Sports zu absolvieren. Regelmäßiges Ausdauertraining steigert durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung im gesamten Organismus, stärkt das Herz-Kreislauf-System und ökonomisiert die Herzarbeit. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt und der Abbau von Stresshormonen gefördert. Erleben Sie neue Vitalität und Freude an Bewegung!

### » Osteoporose-Gymnastik:

Gezielte Kräftigungsübungen stärken das Muskelkorsett und verhindern somit die Entstehung, bzw. den Fortschritt der Osteoporose. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung können ständige Fehlhaltungen vermieden werden – damit wird eine der häufigsten Ursachen für Wirbelbrüche ausgeschaltet. Mobilisations- und Dehnübungen erhöhen die Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Zusätzliches medizinisches Gerätetraining im Main-Reha-Sports ergänzt dieses Kursangebot optimal.

### » Gesunder Rücken / Wirbelsäulengymnastik

Viele Menschen bekommen durch häufiges Sitzen, wenig Bewegung oder schwere körperliche Arbeit Rückenschmerzen. Durch Wirbelsäulengymnastik und den damit verbundenen Dehntechniken, Kräftigungsübungen und Entspannungsübungen, lernen Sie Schmerzen vorzubeugen und schaffen die besten Voraussetzungen für einen gesunden Rücken.

## ALLGEMEINES – zu unserem Studio

Die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kunden sowie der Spaß am Trainieren liegen uns am Herzen. Darum bieten wir unsere Leistungen mit therapeutischem Hintergrund an. Das ermöglicht sowohl dem Fitness-Interessierten, als auch dem medizinisch-vorbelasteten Patienten (z.B. Herzinfarkt oder jegliche Operationen) eine sichere und optimale Trainingssteuerung.

## FAIR PAY

Wir möchten für Sie ein fairer Gesundheitspartner sein. Deshalb sind Sie bei uns nicht an Jahresverträge gebunden. Sie können jederzeit mit einer vierwöchigen Frist Ihre Mitgliedschaft kündigen.

Aktuelles, Kursplan, Aktionen und unsere Öffnungszeiten unter:  
[www.main-reha-sports.de](http://www.main-reha-sports.de)



## SHENDAO-RAUM

Raum für Stille und Bewegung

### ICH – im Vordergrund

Mit unserem Shendao-Raum bieten wir eine wunderbare Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und sich selbst Raum und Zeit zu geben. In der allgegenwärtigen Hektik und der schnellebigen Zeit, dem beruflichen oder familiären Druck, geht man als Mensch mit eigenen Belangen und Wünschen oft unter. Regelmäßige Auszeiten von täglichen Verpflichtungen und den Anforderungen anderer, helfen uns den Alltag besser zu gestalten und wieder zu genießen. Das ist uns teilweise sogar bewußt und manchmal schaffen wir es mit guten Vorsätzen und für eine kurze Zeit Abhilfe zu schaffen. Meistens jedoch fallen wir wieder in die alten Muster und unsere Gewohnheiten zurück.

### ENERGIE – als Lebensfluß

Erleben Sie bei uns traditionelle chinesische Methoden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Shen Dao – Der Weg des Bewusstseins, ist der Grundgedanke unserer Philosophie und unseres Konzeptes. Lassen Sie sich auf die harmonisierenden Kräfte ein, die durch die Verbindung östlicher und westlicher Behandlungsmethoden entstehen.

Das Chi – die Lebensenergie, die in unseren Meridianen fließt und den Körper mit dem Geist verbindet, wird häufig durch innere und äußere Einflüsse gestoppt. Unser Anliegen ist es, diese Blockaden zu lösen, so dass das Chi wieder frei fließen und die Ganzheitlichkeit wiederhergestellt werden kann – die Basis für Gesundheit, seelische und geistige Harmonie.



SHENDAO



## ANGEBOT – für eine nachhaltige Balance

Wir bieten eine Vielfalt von Methoden zum Erreichen eines besseren Ausgleichs zwischen Körper, Geist und Seele an. Sowohl in Form von regelmäßigen Wochenstunden als auch in Form von Wochenendseminaren sowie Einzel- oder Gruppen-Sessions. Eins haben sie alle gemeinsam, sie stellen den Menschen als Individuum in den Mittelpunkt der Aktion und sehen ihn als ganzheitliches Wesen. Sowohl der Körper, als auch der Geist und die Seele werden bei den Übungen trainiert.

### Bei unseren Gruppenkursen handelt es sich um:

#### » ShenDao Kurs – Die Reise zu Dir selbst

Erleben Sie die fünf Elemente auf besondere Weise. Sie lernen, sich selbst zu entdecken und wie Sie in Wohlbefinden, Gesundheit und Harmonie leben können. Der Mensch als Teil der Natur unterliegt ihren Gesetzen und somit dem Gleich- oder Ungleichgewicht der Elemente. Dies sind in der taoistischen Lehre: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie korrespondieren mit den menschlichen Sinnen, Organen, Geweben, Gefühlen und geistigen Fähigkeiten. Naturgemäß sind die Kraftverhältnisse der Elemente im Gleichgewicht – Yin und Yang. Sind sie es nicht, äußert sich dies beim Menschen in Unbehagen und Krankheit.

#### » Yoga

Das Ziel des Yogas ist ganz einfach zu formulieren: Glück, innere Zufriedenheit und Gelassenheit. Yoga hat vielseitig positive Wirkungen bei körperlichen Beschwerden und schafft Harmonie für den gesamten Organismus. Die Schwerpunkte im Kurs sind: Atem- und Entspannungsübung, Dehnung und Kräftigung.

#### » Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, es werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung angestrebt.

#### » Aktive Meditation

Dient als wirksame Methode der chinesischen Medizin, um in unserem Gehirn eine Entspannungsreaktion hervorzurufen. Dies geschieht auf drei unterschiedlichen Ebenen; der Körperebene, der Mentalebene und der Emotionalebene.

#### » Tai Chi – Qigong

Zu den sehnlichsten Wünschen der Menschen gehören Gesundheit und Wohlbefinden, Lebenskraft und geistige Klarheit. In diesem Kurs lernen Sie Methoden und Techniken um genau dies zu erreichen. Tai Chi – Qigong beinhaltet aufeinanderfolgende fließende Bewegungen, Massagetechniken, Atemübungen und Entspannungstechniken.

#### » Anti-Stress-Kurs

Dieser Kurs setzt sich aus Elementen zur Entspannung und Stärkung des Kreislaufes zusammen. Neben Fantasiereisen und progressiver Muskelrelaxation, die zum Abbau von Stress dienen, ergänzen wir diesen Kurs mit leichten Bewegungsübungen. Dies ist ein Kurs für Menschen, die wenig Zeit haben und ohne großen Aufwand etwas Gutes für Körper und Seele tun möchten.

*die REISE zu DIR SELBST*



Auf die innere Stimme lauschen. Spüren, was in mir ist.  
Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut?  
Shendo Shiatsu - Wo Entspannung die Seele berührt.



## Unsere Einzelsessions sind:

- » Klangschalenmassage
- » Rücken-Vital-Massage
- » Entspannungsmassage für den ganzen Körper
- » Ernährungsberatung nach den 5 Elementen
- » Shendo Shiatsu

Shendo Shiatsu hat zum Ziel die Lebensenergie "Chi" in den Energiekanälen (Meridiane) ungehindert fließen zu lassen. Es hebt Blockaden, die seelischer, geistiger oder körperlicher Natur sein können auf und löst die Ursachen für ein Ungleichgewicht bereits im Ursprung.

Dies geschieht durch sanften Druck mit Daumen und Handballen, durch Dehnungen, Rotationen und Akupressurpunkt-Verbindungen. Nach einer ShenDo Shiatsu Sitzung fühlt man sich erfrischt und gestärkt. Neben Einzelsitzungen als Mittel gegen Stress, Erschöpfung und Verspannung bietet ShenDo Shiatsu auch eine "Zehner-Serie nach den Fünf Elementen" an.

Mit ausgewählten Techniken werden alle Meridiane behandelt. Es entfaltet sich eine innere Dynamik, die positive Veränderungen auf vielen Ebenen (Persönlichkeit, Familie, Beruf etc.) in Gang setzen kann.

ShenDo Shiatsu... ein Handwerk, das von Herzen kommt und in der mitfühlenden Berührung seinen Ausdruck findet.

## RÄUME – zum Wohlfühlen

Wir legen sehr viel Wert darauf, daß sich unsere Kunden bei uns Wohlfühlen und in einer entspannten Atmosphäre ihre Stunden verbringen können. Aus diesem Grunde haben wir unsere Räume mit sehr viel Sorgfalt und Liebe eingerichtet und achten immer auf einen positiven Energiefluß. Bei Bedarf vermieten wir unsere Räumlichkeiten auch für Seminare, Vorträge oder sonstige Übungsstunden.

## TEAM – mit Erfahrung und Passion

Unser Team setzt sich aus erfahrenen und freundlichen Mitarbeitern zusammen. Neben der fachlichen Spezialisierung sind uns die Leidenschaft für unser Tun, die Menschen mit denen wir arbeiten und Harmonie besonders wichtig. Uns verbindet die Begeisterung für die asiatische Lebensart und die chinesischen Methoden sowie der Wunsch anderen Menschen Möglichkeiten für ein gesundes und erfülltes Leben zu bieten.

"Ein tiefer Wunsch nach Gesundheit ist nur der Anfang. Die richtigen Werkzeuge zu finden und sie zu benutzen ist der nächste Schritt."

Aktuelles / Kursplan [www.shendao-raum.de](http://www.shendao-raum.de)





MAIN-REHA  
Ambulantes Therapie- und Rehazentrum für Sport  
und Unfallverletzte / Krankengymnastik und Massage  
Rheinstraße 2a  
63533 Mainhausen / Zellhausen  
Tel: 06182 - 21017  
Fax: 06182 - 21019  
[www.mainreha.de](http://www.mainreha.de)  
[info@mainreha.de](mailto:info@mainreha.de)

Krankengymnastik und Massage  
Schleusenstr. 15  
63512 Hainburg  
Tel: 0 61 82 - 95 13 20  
Fax: 0 61 82 - 95 13 29  
[www.mainreha.de](http://www.mainreha.de)  
[info@mainreha.de](mailto:info@mainreha.de)



MAIN-REHA-SPORTS GMBH  
Rheinstr. 2a  
63533 Mainhausen / Zellhausen  
Tel: 06182 - 7876935  
Fax: 06182 - 21019  
[www.main-reha-sports.de](http://www.main-reha-sports.de)  
[info@main-reha-sports.de](mailto:info@main-reha-sports.de)



SHENDAO-RAUM  
Egerstraße 12  
63533 Mainhausen / Zellhausen  
Tel: 0 61 82 - 84 35 755  
[www.shendao-raum.de](http://www.shendao-raum.de)  
[ak@shendao-raum.de](mailto:ak@shendao-raum.de)