

Gesundheitscoaching

Immer mehr Menschen möchten ihre Lebensweise, ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität verändern. Ob es darum geht, die Fitness zu verbessern, dem Burn-Out-Syndrom entgegenzuwirken oder abzunehmen. Allein ist dies oft schwierig. Zusätzlich ist es durch die aktuellen Entwicklungen im Gesundheitswesen für jeden einzelnen von uns nötig geworden, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Aber nicht jeder von uns ist dafür mit dem notwendigen Wissen ausgestattet. Hier greift unser Gesundheitscoaching. Dabei ist es wichtig, Menschen bei ihrem Vorhaben kompetent zu begleiten und zu unterstützen. Zum anderen geht es auch darum, Menschen in die Lage zu bringen, gesundheitsförderndes Handeln in ihr Alltags- und Arbeitsleben zu integrieren.

Wir bieten folgende Coachingleistungen an:

Entspannung

z.B. Entspannung nach Jakobsen, Autogenes Training, Yoga

Ernährung

z.B. Ernährung - preiswert und gesund, Ambulante Fastenkur

Bewegung

z.B. Rückenschule, Gesunder Rücken, Nordic Walking, Klimat. Atemgymnastik, Beckenbodengymnastik, Kinderturnen

Streßbewältigung

z.B. Sicher und gelassen im Alltag, Zeitmanagement, Ziele setzen und erreichen

07.08.2006, Änderungen vorbehalten

Unser Gesamt-Angebot

Kurse & Prävention

Rückenschule, Kinderturnen, Nordic Walking, Gesunder Rücken, Beckenbodengymnastik, Bauch-Beine-Po, Entspannungstraining und weitere. Viele Präventionskurse sind qualitätsgesichert gemäß § 20 Abs.1 SGB V (Primärprävention) und sind von vielen Krankenkassen anerkannt. Die Teilnehmer können bei erfolgreicher Teilnahme mit bis zu 90 % der Kosten unterstützt werden.

Wellness & Wohlfühlen

Massagen (z.B. vital & physio Massage, Schulter-Nacken-Massage, Aromaölmassage), Peeling mit z.B. Meersalz, Packungen mit Rügenger Heilkreide und Algen und weitere

Therapie & Heilung

Osteopathie (Craniosacral, Vizeral, Parietal), Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Lymphdrainage, Schmerz-Lasertherapie, Elektrotherapie, Wärmeth., Ultraschall und weitere Therapien

Gesundes Sitzen & Arbeiten

Erfahren Sie mehr über Ergonomie und hohen Komfort für den fließenden Wechsel zwischen sitzender und stehender Schreibtischtätigkeit mit individuell einstellbaren Tischen und Stühlen.

© Copyright 2006- by vital & physio

Wohlfühl- angebote

vital & physio

Praxis Portwisch
Kirchenplatz 1
18119 Warnemünde

Tel. 0381 - 690 111
Fax. 0381 - 510 5298

www.vital-physio.de
info@vital-physio.de

Rügener Heilcreide

Das „weiße Gold“ der Insel wird sie genannt: die Rügener Heilcreide. Das feine, schneeweiße Pulver, das Schmerzen lindert, die Haut reinigt, den Körper wärmt und entschlackt und ganz nebenbei auch noch eine zarte Haut zaubert



Mit der anschließenden Massage können Sie sich richtig entspannen.

Ganzkörperpackung	25 min	29,-
mit Massage	50 min	39,-
mit Fußreflexmassage	50 min	49,-
mit Gesichtsmassage	50 min	39,-

Algen

Vom Hals bis zu den Füßen werden Sie mit Algen eingerieben, deren Wirkstoffe eine entschlackende und entgiftende Wirkung haben. Anschließend können Sie bei einer entspannenden Massage nachruhen.

Ganzkörperpackung	25 min	39,-
mit Massage	50 min	49,-
mit Fußreflexmassage	50 min	59,-
mit Gesichtsmassage	50 min	49,-

Peeling

Vom Hals bis zu den Füßen werden Sie mit Meersalz eingerieben und können anschließend bei einer ausgewählten Massage die Wirkstoffe einwirken lassen.

Ganzkörper	25 min	29,-
mit Massage	50 min	39,-
mit Fußreflexmassage	50 min	49,-
mit Gesichtsmassage	50 min	49,-

Massage

Lassen Sie den Alltag hinter sich und entspannen Sie bei einer Massage, bei der gleichzeitig die Durchblutung gefördert wird und die Muskeln gelockert werden.



Vielfältige Techniken z.B. Schulter-Nacken-Massage, Migräne-, Gesichtsmassage etc.

Massage (klassisch oder spezielle Techniken)	25 min	20,-
	50 min	39,-
mit Wärmepackung Elio®	50 min	27,-
mit Aromaöl	25 min	25,-
	50 min	49,-
Fußreflexzonenmassage	25 min	25,-
Manuelle Therapietechn.	25 min	25,-

vital & physio Massage®

spezielle Massage von vital & physio.

Diese Massage setzt sich aus verschiedenen Techniken der Gelenkmobilisation, Lymphdrainage, Rückenmassage und Osteopathie zusammen

50 min 39,-

Osteopathie

Die Osteopathie bezieht immer den ganzen Menschen in die Behandlung ein. Man unterscheidet drei große Systeme der Osteopathie - das Muskel-Gelenk-System, innere Organe und das Gehirn und dessen umgebene Strukturen. Die Osteopathie ist bestrebt Beeinträchtigungen in diesen Systemen zu finden und sanft zu korrigieren.



25 min 30,-

50 min 55,-

vital & physio - Hot Stone®

spezielle Massage von vital & physio. Genießen Sie diese Massage mit von der Ostsee glatt geschliffenen heißen Steinen in Verbindung mit einem wohltuenden Öl auf Ihrer Haut.

Rückenmassage	25 min	29,-
Große Rückenmassage	50 min	49,-
Ganzkörpermassage	80 min	69,-

Unser Tipp

Sparen Sie mit der 3-er Karte 5%

Sparen Sie mit der 6-er Karte 10%

Sparen Sie mit der 12-er Karte 17%