

OSTEOLETIC



gezielt gegen Bewegungsmangel
und die gesundheitlichen Folgen trainieren!

Immense Anforderungen und eine große Flut an Reizen bestimmen täglich unseren Alltag.

In unserem Körper löst das eine physische und psychische Alarm-Reaktion hervor.

Jeder kennt solche Reaktionen, wie z.B. Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen.

Durch körperliche Schonung und weniger Bewegung können die Beschwerden kurzfristig kompensiert werden.

Bei länger andauernden Symptomen reagiert der Körper mit anhaltenden Fehlfunktionen, Schmerzen und umfangreicher Bewegungseinschränkung.

In der Folge dieser Beschwerde-Immobilisationsspirale kann es im schlimmsten Fall zu einer Dekompensation aller Körpersysteme - Bewegungsapparat, Organe, Psyche - kommen.

Zur Vermeidung, bzw. Unterbrechung dieser Reiz-Reaktionskette wurde das Präventionsprogramm OSTEOLETIC entwickelt.

Osteoletic trainiert nicht isoliert Symptome, sondern stellt als Ziel die freie Bewegungsfähigkeit des gesamten Körpers bis in die kleinste Zelle in den Vordergrund.

Osteoletic trainiert die drei Säulen der Osteopathie als funktionelle Einheit

parietale Säule	Bewegungsapparat
viszerale Säule	Organsysteme
cranio-sacrale Säule	zentrales und peripheres Nervensystem, Psyche.

Das Präventionsprogramm beinhaltet:

- ✚ vor dem Trainingsstart
eine Anamnese-Erhebung sowie eine körperliche Untersuchung,
- ✚ für die parietale Säule
Bewegungsschulung und gezielten Muskelaufbau,
- ✚ für die viszerale Säule
Organ-Mobilisation und -Stimulation, auch in Eigentaining,
- ✚ für die cranio-sacrale Säule
Schulung der Körperwahrnehmung und
Entspannungstraining durch Atem- und Akupressur-Techniken,
- ✚ für die Zeit nach dem Kurs
die Entwicklung eines individuellen Zeit- und Handlungsmanagements.