

OSTEOLETIC



gezielt gegen Stress
und die gesundheitlichen Folgen trainieren!

STRESS bestimmt unseren Alltag!

Einer großen Flut an Reizen und immensen täglichen Anforderungen stehen oft nur begrenzte subjektive Möglichkeiten für eine effektive Bewältigung gegenüber.

In unserem Körper löst Stress 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 kurzfristige Entschleunigung des Alltags können die Beschwerden kompensiert werden.

Bei länger andauerndem Stress und wieder zunehmenden Symptomen reagiert der Körper mit anhaltenden Fehlfunktionen, Schmerzen und 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 Trainingsprogramm OSTEOLETIC entwickelt.

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

Osteoletic trainiert die drei Säulen der Osteopathie als funktionelle Einheiten

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

Das Trainingsprogramm 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.