

Gesundheit mit Herz und Verstand

Schmerz- und Körpertherapie mit Elke Währisch | Von Sascha Ruck



Die Traubinger Heilpraktikerin Elke Währisch

Traubing - „Gesundheit mit Herz und Verstand - Eine neue Perspektive“ - unter diesem Motto bietet die Heilpraktikerin Elke Währisch in ihrer Traubinger Praxis neben Meditation und Aura-Soma-Beratung, klassische Massagen und gezielte Methoden der Körpertherapie an.

„Für immer mehr Menschen stehen Gesundheit und Lebensfreude ganz oben auf der ‚Liste‘“, sagt Elke Währisch.

Ein erster wichtiger Ansatz ist deshalb

eine ganzheitliche Gesundheitsprävention. Entspannung und Wohlfühlen sind der Schlüssel um Erholung und Regeneration zu finden, um Beschwerden vorzubeugen und die Gesundheit zu erhalten. Regelmäßige Massagen fördern die Beweglichkeit, unterstützen Durchblutung und Sauerstoffversorgung und regen die natürlichen Selbstheilungskräfte an. Von Ganzkörpermassagen und Faszien-Behandlungen bis zu revitalisierenden Gesichts- und Nackenmassagen, egal, wofür Sie sich entscheiden, Entspannung fühlt und sieht man.

„Ein nächster wichtiger Ansatz ist die Behandlung, wenn die Schmerzen schon da sind“, betont Elke Währisch. „Beschwerden und Bewegungseinschränkungen sind der Hauptgrund für viele Menschen, sich körpertherapeutisch behandeln zu lassen. Hier hilft ihre fast 30jährige Erfahrung als Therapeutin, die richtigen Methoden für die individuellen Bedürfnisse ihrer Klienten einzusetzen. Die Körpertherapie kann sanft und wohltuend sein, lockernd für die Gelenke, entspannend

für das Bindegewebe und auch die hartnäckigsten Verspannungen der tiefen Muskelschichten und Faszien lösen.

Immer mehr Menschen möchten selbst etwas tun und den eigenen Heilungsprozess mit gezielten Entspannungs- und Körperübungen nachhaltig unterstützen. Diese Übungen sind sehr wirkungsvoll, leicht erlernbar, tun gut und machen sogar Spaß!“

Besonders bei chronischen Schmerzen und bei Fehlhaltungen nutzt die erfahrene Heilpraktikerin die Methoden der Pandiculations und Sensomotorics nach Beate Hagen®, die auf der Gesundheitsarbeit von Professor Dr. Thomas Hanna aufbauen.

„Neben dem bewussten Spüren wird gleichzeitig etwas über Bewegung gelernt. Welcher Muskel hebt eigentlich den Arm? Warum verspannen sich die Schultern? Das Gehirn wird gezielt in den Lern- und Heilungsprozess einbezogen“, erklärt Elke Währisch und fügt lächelnd hinzu: „Gesundheit mit Herz und Verstand, das funktioniert“.



Massage

Eine neue Perspektive ● ● ●

Aura-Soma Infoabende:

(kostenfrei)

Mi. 25. November 2015

Do. 10. Dezember 2015

Mi. 27. Januar 2016

Di. 23. Februar 2016

Und zu Weihnachten
Wohlfühlen verschenken!

Gutscheine, Infos:

www.eine-neue-perspektive.com

Tel.: 08157 / 30 99 641

Essen & Trinken

Experten-Tipps für die Küche

Immer wieder Veranstaltungen im Küchenzentrum Oberland | Von Bianca R. Heigl

Weilheim – Wer eine neue Küche sucht, der sollte unbedingt beim Küchenzentrum Oberland in der Pöltnerstraße 17 vorbeischauchen. Denn dort findet man – mittlerweile seit fast 40 Jahren – auf 250 Quadratmetern Ausstellungsfläche Küchen in modernstem Design und mit höchster Funktionalität. Dabei liegt der Fokus

in erster Linie auf der Einrichtung, aber auch besondere Geräte und Dekoratives für die Wohlfühl-Küche findet man hier.

„Wir bieten unseren Kunden nur Qualität, zu der wir auch stehen“, betont Geschäftsführer Robert Waginger. Dabei muss es aber nicht schrecklich teuer werden. „Wir erarbeiten die

Küche zusammen mit dem Kunden, beziehen seine Wünsche an Funktionalität und Design, aber auch das mögliche Budget in die Planung ein.“ Das Aufmaß macht der zuständige Verkäufer selbst beim Kunden zuhause. Dann kann man im Küchenzentrum aus einer Vielzahl von Herstellern mit ihren Angeboten an Fronten, Ar-

beitsplatten und Geräten wählen. So entsteht die individuelle Küche nach Kundenwunsch. Das Unternehmen beschäftigt nur festangestellte Monteure. Die individuellen Kundenwünsche erfüllt der hauseigene Schreiner. Und noch ein wichtiges Plus: Auch der Service ist fürs Küchenzentrum eine Selbstverständlichkeit. Und wenn mal die Schublade hakt oder das Eckrundell klemmt, sind die Fachleute vor Ort zur Stelle.

Zudem werden immer wieder Vorführungen angeboten, bei denen man sich auch praktische Einblicke verschaffen kann. So war erst kürzlich wieder Fernsehkoch Stefan Forster zu Gast im Küchenzentrum und gab den interessierten Kunden Tipps rund um leckere, gesunde Mahlzeiten. Auch die Firma Kitchen Aid informierte unlängst über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten ihrer breiten Produktpalette. Und auch für die Winterzeit sind wieder spannende Vorführungen im Küchenzentrum Oberland geplant.

Sie sind nicht nur schick in ihrem Retro-Design, sondern bieten auch unzählige Einsatzmöglichkeiten, über die sich viele Interessierte bei der Kitchen Aid-Vorführung informierten

Lecker! Wenn Fernsehkoch Stefan Forster beim Küchenzentrum aufkocht, ist immer wieder für kulinarische Überraschungen gesorgt



www.kuechenzentrumoberland.de