

Im beratenden Gespräch, im „Sprechen“, im „Laut werden von Gedanken und Emotionen“, im „Sich hören und Gehört werden“, ist es möglich, sich dieser verlorenen Balance wieder anzunähern. Auf Ihren Wunsch begleitet und berät Sie im Rahmen des ganzheitlichen Behandlungsangebotes unserer Praxis auch ein in den Bereichen Psychotherapie und Psychosomatik erfahrener Arzt.

## Coaching

Coaching ist grundsätzlich immer dann ein sehr gutes Instrument, wenn es um Veränderungsprozesse, Entscheidungen, Konflikte und Krisen geht. Wenn Sie vor großen beruflichen oder privaten Veränderungen bzw. Herausforderungen stehen und jemanden benötigen, der Ihnen zuhört, mit Ihnen Situationen beleuchtet und Ihnen hilft, die Geschehnisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten, dann sollten Sie uns ansprechen. Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe und möchten mit Ihnen die mentalen Blockaden auflösen. Wir helfen, Ihre Ressourcen zu bündeln, damit Sie gestärkt den nächsten zielgerichteten Schritt nach vorne wagen können.

## Ganzheitliches Arbeiten

bedeutet in unserer Praxis vor allem ZEIT zu haben.

Wir schenken Ihnen und der Sprache Ihres Körpers Aufmerksamkeit, um für Sie die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele neu erfahrbar zu machen. Im Sinne dieser Ganzheitlichkeit behandeln und beraten wir Sie.

Unser Ziel ist es, die verloren gegangene Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulation anzuregen und zu unterstützen und somit Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Durch das persönliche Ambiente und die ruhige Atmosphäre in unserer Praxis können Sie bewusst auf die Signale Ihres Körpers hören und Ihre individuelle Oase der Ruhe finden.

Wir bieten Ihnen, neben unserer Kernkompetenz der ganzheitlichen Physiotherapie die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Unser Team mit seinen weitreichenden Erfahrungen und vielfältigen Qualifikationen arbeitet themenübergreifend und kann so gezielte Maßnahmen anbieten, die zur nachhaltigen Verbesserung Ihres eigenen Gesundheitsempfindens und Ihres seelischen Wohlbefindens führen.

Bei allen physiotherapeutischen Behandlungen führen wir auch Hausbesuche durch.

Wir nehmen uns Zeit für Sie!



## Praxis am Herzogpark

Ihre Oase der Gesundheit in Bogenhausen

**Elke Gebauer** (Physiotherapeutin)  
und Team

Abrechnung aller Leistungen über Privatkasse oder auf privater Basis.

Menzelstraße 2a  
81679 München  
Telefon 0 89/99 88 88 78  
Telefax 0 89/98 10 83 05

physio@praxisamherzogpark.de  
www.praxisamherzogpark.de

### Verkehrsanbindung:

Tram: 17, 18 Herkomerplatz (2 Gehminuten)  
Bus: 54, 154, 187, 188 Herkomerplatz (2 Gehminuten)  
U-Bahn: U4 Richard-Strauss-Straße (10 Gehminuten)

## Praxis am Herzogpark

Ihre Oase der Gesundheit  
in Bogenhausen

Ganzheitliche Physiotherapie  
(Kunst des achtsamen  
Behandelns)

Atemtherapie, Pilates und Yoga

Entspannung, Massage  
und Aura Soma<sup>®</sup>

Körperzentrierte Herzensarbeit<sup>®</sup>

Osteopathie

Medizinische  
Ernährungsberatung

Sprechende Medizin –  
Leib und Seele im Dialog

Coaching

## Physiotherapie (Kunst des achtsamen Behandelns)

Auf der Grundlage einer ärztlichen Diagnose, einer ausführlichen Anamnese und Befunderhebung finden wir gemeinsam mit Ihnen Wege und mögliche Ziele für die physiotherapeutische Behandlung. Ausgewählte Methoden sollen Ihnen helfen, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um bestehende Beschwerden zu lösen oder diesen vorzubeugen.



**Verbessern Sie Ihre Lebensqualität!** Wir können präventiv, auch ohne ärztliche Verordnung, einen auf Ihren Körper zugeschnittenen Therapieplan zur Erhaltung und Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens erarbeiten.

## Entspannung

Nehmen Sie sich Zeit und gönnen sich eine Behandlung zum Entspannen und Wohlfühlen. Sanfte Massageanwendungen, geführte Atem- und leicht erlernbare Entspannungstechniken bieten eine optimale Form der Regeneration vom Alltagsstress und geben Ihnen Ihr Gleichgewicht zurück.



## Körperzentrierte Herzensarbeit

Die Körperzentrierte Herzensarbeit nach Safi Nidiaye ermöglicht es, die tief liegenden Emotionen im Körper aufzuspüren, die sich hinter den jeweiligen Lebensproblemen und/oder körperlichen Beschwerden verbergen, diese ins Bewusstsein zu holen und das eigene Herz für sie zu öffnen. Ein sanfter Weg um wieder zu lernen, seine Gefühle wahrzunehmen und so zu mehr Bewusstsein und Achtsamkeit zu gelangen.

## Osteopathie

Die Osteopathie betrachtet den menschlichen Körper als Einheit. Die Ursachen für Beschwerden liegen aus osteopathischer Sicht nicht unbedingt im Bereich des Schmerzes, sondern können ihre **Ursache** auch **woanders im Körper** haben. Es ist eine rein **manuelle Behandlung**, die nur mit den Händen des Therapeuten durchgeführt wird.

Bei jeder Behandlung wird versucht, das strukturelle **Ungleichgewicht** im ganzen Körper **aufzulösen**, damit der Körper wirksamer funktionieren kann.

In der Regel lösen sich dabei viele verschiedene Symptombereiche auf, und es entsteht ein Zustand des Wohlbefindens oder der Gesundheit.



## Medizinische Ernährungsberatung

Eine individuelle Beratung, um den für Sie richtigen Weg zu finden. Entweder Sie entscheiden sich für eine Ernährungsberatung (bestehend aus drei Terminen), die Ihnen hilft, diffuse Beschwerden, wie Muskelschmerzen (z.B. durch Übersäuerung), Wechseljahrsbeschwerden, Osteoporose, Übergewicht o.ä. wieder in den Griff zu bekommen. Oder Sie wählen das ganzheitliche Stoffwechselprogramm nach der Methode Metabolic Balance®. Das erfolgreiche und effiziente 4-Phasen-Stoffwechselprogramm wurde von Ärzten und Ökotrophologen entwickelt und bringt mit Bestimmung Ihrer Blutwerte den Stoffwechsel wieder in Balance.

## Sprechende Medizin – Leib und Seele im Dialog

Körperliche und seelische Gesundheit sind eingebettet in eine gelungene Balance zwischen unseren alltäglichen äußeren Lebensumständen (Belastungen) und unserer individuellen inneren Ausstattung (Ressourcen). Die immer wieder neuen Anforderungen des täglichen Lebens an uns, die damit einhergehenden Möglichkeiten oder Unmöglichkeiten und unsere diesbezüglichen Handlungsspielräume treffen auf unsere persönlichen Fähigkeiten, inneren Einstellungen und Gefühle. Körperliche Beschwerden zeigen hier oft an, dass es zu einem Ungleichgewicht zwischen dem „Sich dabei verbrauchen“ und dem „Sich erholen“ gekommen ist.