



INDIKATIONEN

- Akute und chronische Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beckenschmerzen
- Hexenschuss (akute Lumbalgie)
- Nervenbezogene Kreuz- und Beinschmerzen (Ischialgie)
- Blockaden des Iliosakralgelenks (ISG)
- Bandscheibenvorwölbung (Protrusion) oder -vorfall (Prolaps)
- Einschränkungen des Bewegungsapparates durch:
 - Wirbelbrüche
 - Wirbelgleiten
 - Osteochondrose (degenerative Veränderung der Wirbel und Bandscheiben)
 - Skoliose (seitliche Abweichung und Verdrehung der Wirbelsäule)
 - Morbus Bechterew (entzündlich-rheumatische Erkrankung mit Versteifungen im Rücken)
 - Morbus Scheuermann (Rundrückenbildung im Jugendalter), etc.



PREISE

Meine

- Behandlungen
 - Beratungen,
 - Personal Trainings
- kosten generell 90 € unabhängig von der Behandlungszeit. Sie sollten mindestens 90 Minuten einplanen. Die telefonische Beratung wird nach der Gebührenordnung für Heilpraktiker abgerechnet.



**NATURHEILPRAXIS
RÜCKENWOHL**

JOHANNA MAGHSOUDI
Heilpraktikerin | Yogalehrerin
Dorn-Breuß-Therapeutin

PRAXIS:

Am Behnckenhof 14A
23554 Lübeck

TELEFON +49-451-20 21 52 28
MOBIL +49-151-68 40 18 84
info@nhp-rueckenwohl.de
www.nhp-rueckenwohl.de

TERMINE NACH VEREINBARUNG



**NATURHEILPRAXIS
RÜCKENWOHL**

JOHANNA MAGHSOUDI
Heilpraktikerin | Yogalehrerin
Dorn-Breuß-Therapeutin

**STARKER RÜCKEN!
STARKER MENSCH!**



Als Heilpraktikerin betrachte ich den Menschen ganzheitlich.

Das bedeutet, dass alle Lebensbereiche Beachtung finden. Ich nehme mir Zeit, Sie in einem ausführlichen Anamnese-gespräch kennenzulernen und Ihre Vorgeschichte zu erfahren, um den Ursachen Ihrer Beschwerden auf den Grund zu gehen, statt lediglich Symptome zu bekämpfen. Meine Berufung sehe ich darin, Sie auf Ihrem Lebensweg zu begleiten und bestmöglich zu unterstützen, sodass Sie möglichst schmerzfrei und mit aufrechten, geraden Rücken durchs Leben gehen.

Johanna Maghsoudi





Darüber hinaus behandle ich Sie gerne bei folgenden Symptomen:

- Kopfschmerzen aller Art
- Schlafstörungen
- Tinnitus & Gleichgewichtspobleme
- Hormonelle Beschwerden
- Stoffwechselstörungen
- Magen-Darm Beschwerden
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Lipome (Fetteinlagerungen)
- Hautprobleme
- Rheumatische Beschwerden
- Herzkreislaufprobleme
- u.v.m.



BEHANDLUNGSMETHODEN

Dorn-Breuß-Wirbelsäulenvitalisierung

Diese sanfte Methode zielt darauf ab, die Wirbelsäule als wichtigste zentrale Körperachse wieder gerade auszurichten, Fehlstellungen wie einen Beckenschiefstand oder verrutschte Wirbel zu korrigieren und Blockaden des Iliosakralgelenks (Verbindung zwischen dem Kreuzbein der Wirbelsäule und dem Darmbein des Beckens) zu lösen. Durch das Spreizen der Wirbel durch spezielle Massagetechniken werden die Bandscheiben entlastet und Schmerzen können gelindert werden.

Fußreflexzonentherapie

Mit Hilfe der Fußreflexzonen verschaffe ich mir zunächst einen guten Überblick über die belasteten Körperregionen, um dann gezielt die Selbstheilungskräfte nach der Methode von Eunice D. Ingham zu stimulieren. Zusätzlich wende ich ayurvedische Massagetechniken an, um den Energiefluss im Körper anzuregen.

Trigger Point Massage & Medical Taping

Zur Lockerung stark verkrampfter und verhärteter Muskulatur wende ich die Trigger Point Massage in Kombination mit Medical Taping an. Somit wird der Muskeltonus gesenkt und Entspannung gefördert. Das kinesiologische Klebeband unterstützt diesen Prozess auch nach der Behandlung, da es die Mikrozirkulation des Blutes und den Lymphabfluss verbessert.



GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG, FASTENUNTERSTÜTZUNG & INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ich erarbeite ein speziell auf Sie abgestimmtes Ernährungskonzept, das Sie einhalten können, weil es Ihnen gut bekommt und Sie sich dadurch langfristig vital, fit und gesund fühlen. Getreu dem Motto „Deine Ernährung ist deine Medizin!“ helfe ich Ihnen, meine Geheimtipps geschickt in den Alltag zu integrieren, sodass gesunde Ernährung für Sie machbar ist, Spaß macht und lecker schmeckt.

Damit die Ernährungsumstellung leichter fällt, empfiehlt sich vorweg ein alt bewährtes Naturheilverfahren, um den Körper von innen zu reinigen und zu entgiften: Das Heilfasten nach Buchinger. Während der Kur wird der Magen-Darm-Trakt entlastet, es dürfen jedoch frisch gepresste Fruchtsäfte und Gemüsesuppen in geringen Mengen verzehrt werden. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Probleme und rheumatische Beschwerden werden durch das Heilfasten gelindert.



YOGA UND RÜCKENFITNESS

Ich biete sowohl Personal-, als auch Gruppentraining im Bereich Yoga und Fitness an. Ich hole Sie genau da ab, wo Sie momentan stehen und zeige Ihnen im Einzeltraining effektive Übungen, die Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem körperlichen Wohlbefinden ideal unterstützen.

Gerade bei körperlichen Einschränkungen eignet sich anfangs das Konzept der Yoga Therapie, bei der ich speziell auf Ihre Bedürfnisse eingehe und Ihre Körperhaltung optimal ausrichte. Mittels therapeutischer Massagegriffe und Faszienbehandlungen ver helfe ich Ihnen zur Schmerzlinderung, sodass Sie anschließend möglichst beschwerdefrei an Gruppenkursen teilnehmen können.

Bitte informieren Sie sich über meine derzeit aktuellen Gruppenangebote auf meiner Homepage oder nehmen Sie für eine Terminabsprache für ein Einzeltraining persönlich mit mir Kontakt auf.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Wohlbefinden begleiten zu dürfen.

