

... weil meine Gesundheit es mir wert ist

Call a Physio!



Irmela Hartenstein

GANZHEITLICHE
Physiotherapie-Seminare-Bewegung
MIT SEELE

GANZHEITLICHE PHYSIOTHERAPIE • BEHANDLUNG • BERATUNG • GRUPPEN AM AMMERSEE



herzlich willkommen

Mein Herzensanliegen ist es, Sie auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Heilung zu unterstützen und achtsam, sensibel und kompetent zu begleiten. Sich in der Physiotherapie über Bewegung, Be-Hand-lung und das einfühlsame Gespräch neu zu erfahren macht Sinn, bringt Entspannung und Freude und ein rundes Wohl-Gefühl für Körper, Geist und Seele - die Basis für stabile Gesundheit in herausfordernden Zeiten!

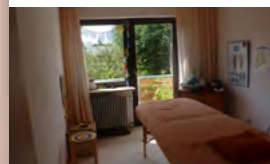
In meinen Seminarangeboten reicht mein Spektrum von wöchentlichen Bewegungsgruppen, Frauenkreise, Gestaltung von Feiern, freie Mitarbeit in Ihrer Unternehmung mit „meiner Schatzkiste“ bishin zu einer Ayurvedakur-Begleitung nach Sri Lanka. Dabei beziehe ich die Kraft der Natur, die Medizin der Länder durch einfache Kreistänze, Bewegung mit Seele sowie Raum für Stille und Austausch - je nach Thema und Bedürfnis der Menschen - mit ein.

Mit Freude auf ein Kennenlernen oder Wiedersehen grüßt Sie von Herzen

Doreen Glöckner

Gern unterstütze und begleite ich Sie bei Themen wie:

- körperliche Beschwerden / Schmerzen
- Prävention: gesund bleiben, sich stabil und wohlfühlen
- einen liebevollen Umgang mit dem Körper lernen und genießen
- Leben gesundheitsfördernd gestalten
- Weiblichkeit
- Schwangerschaft, Wochenbett
- gesund älter werden
- Lebensübergänge und Wandlungsphasen



Meine Methoden:

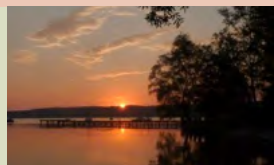
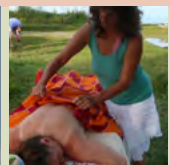
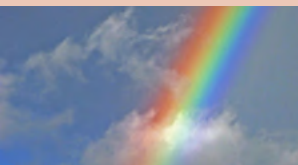
In meiner ganzheitlichen Physiotherapie kombiniere ich bewährte, klassische und alternative Methoden.

- Manuelle Therapie
- Mezieres-Dehntherapie
- Rückenschule
- Beratung
- Shiatsu
- Craniosacral
- Integrative Massage
- Hot Stone
- Watsu

***Bewegung mit Seele:** eine von mir entwickelte Synthese aus sanftem Yoga, Qigong und westlicher Körperarbeit wird individuell auf Sie abgestimmt.

Diese Übungspraxis können Sie erfahren in:

- Einzelarbeit
- kleinen wöchentlichen Gruppen
- Ihrem Freundeskreis/ Ihren Unternehmen



Ganzheitliche Physiotherapie - Call a Physio

Meine Behandlungsweise verstehe ich als achtsame Begleitung des ganzen Menschen. Über das einfühlsame Gespräch zu Beginn der Behandlungsserie finde ich gemeinsam mit Ihnen heraus, was für Ihr Anliegen hilfreich ist. Heilung braucht meist Zeit, besonders wenn Ihre Beschwerden schon länger andauern. Respektvolle Berührung, Bewegung und Beratung zur Selbsthilfe ergänzen die Therapie.

Sie sind bei mir auch herzlich willkommen, wenn Sie einfach eine Pause inmitten Ihres Alltags brauchen und entspannen wollen - weil Ihre Gesundheit kostbar ist und Ihre Aufmerksamkeit verdient!

Im Speziellen widme ich mich der Orthopädie, Frauenheilkunde und Psychosomatik.

Hausbesuche mit Zeit:

Wenn Sie nicht zu mir kommen können, behandle ich Sie gerne in Ihrem häuslichen Umfeld. Rufen Sie mich bei Interesse für ein Vorgespräch an.

Call a Physio
08807-94 94 905

Alle Privatkassen • Selbstzahler

KreisTanz • Bewegung mit Seele • Achtsamkeit • Berührung • Stille • Genuß • Natur

FERIEN SEMINARE
IM KREIS DER FRAUEN...

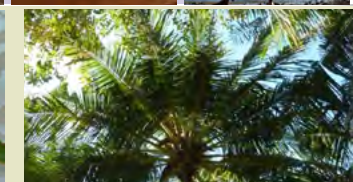
In dieser gemeinsamen Zeit teilen wir eine neue heilsame Frauen- und Tempelkultur, in der wir unsere Weiblichkeit ehren und unsere Einzigartigkeit und Vielfalt feiern. Jede neugierige Frau, jedes Alter ist von Herzen willkommen!

Einfache Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und freie Bewegung, achtsame Berührung und Austausch, Sein in der Natur und Stille sowie genußvolles Essen verweben sich zu einem bewußten Ritual-Raum, aus dem Jede nach eigenen Bedürfnissen schöpfen kann.

Tagesseminare: monatlich in Dießen am Ammersee

Wohlfühltag, Retreat - eine Auszeit in meinem Häusl

Tanz- und Verwöhnwoche: jährlich in Italien



Ayurvedakur-Begleitung

Spezialreise an die Südspitze Sri Lankas

- Ayurveda & Bewegung mit Seele* genießen
- Ayurveda unter kompetenter Leitung, Arzt und Therapeuten Team vor Ort, organisiert von einem erfahrenen Veranstalter
- im traumhaften tropischen Garten Ruhe tanken und die Seele baumeln lassen
- Zeit für sich UND eingebunden SEIN in einer kleinen Gruppe

Einmal im Jahr reise ich an die Südküste Sri Lankas in eine Ayurveda-Oase direkt am indischen Ozean und begleite diese 14-tägige Kur. Das hier im Süden herrschende Klima, ist für eine Ayurvedakur bestens geeignet. Wir beginnen morgens den Tag am Strand mit Bewegung mit Seele*. Eine innere Haltung von Wohlwollen und Achtsamkeit stimmen uns auf den Tag ein, so daß die Kur mit den Anwendungen bestens wirken kann. Köstliche Mahlzeiten am exzellenten ayurvedischen Outdoor-Buffer unterstützen unser Wohlbefinden mit wunderbaren Speisen.

Meine Körper"arbeit" ist sanft und auch für Menschen mit Beschwerden geeignet sowie angepaßt an das Klima.

Angebote aus meiner „Schatzkiste“

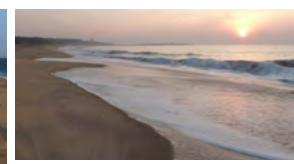
- ♦ Sie können mich für Ihr Seminar buchen/engagieren und ich begleite Ihre Teilnehmer mit meiner Einzelarbeit oder einem Bewegungsangebot
- ♦ freie Mitarbeit in Ihrer Einrichtung, Ihrem Unternehmen, z.B. mit einer ganzheitlichen Rückenschule
- ♦ Ihre Feste mitgestalten anlässlich Geburtstag, 1. Schultag, 1. Mensis, Hauseinweihung, Hochzeit, Abschied
- ♦ Liebende Hände: Shiatsu, Tantsu, Watsu lernen in Ihrer Familie/Freundeskreis
- ♦ „offene Praxis“ am See - im Sommer behandle ich Sie gerne im Freien!

Warum eine Ayurvedakur-Begleitung?

Diese Art der Ayurvedakur ist gut geeignet, wenn Sie zum ersten Mal in Asien sind oder noch keine Ayurvedakur kennen - oder wenn Sie eingebunden sein wollen in eine kleine Gemeinschaft ähnlich interessierter Menschen UND gleichzeitig Raum für sich und die persönliche Erfahrung der Kur suchen.

Ich freue mich sehr auf diese Erfahrung an diesem einzigartigen Ort mit seinen Menschen.

„Seit ich 50 bin, leiste ich mir diese herrliche Ayurvedakur einmal im Jahr. Das ist meine gelebte Altersvorsorge.“ - Teilnehmerin 2015



Irmela Hartenstein



Physiotherapeutin, Tanzpädagogin, Mutter
Seit den 90ern arbeite ich in eigener Praxis und im Team. Ich leite Gruppen und Seminare, oft in Italien. Mein neues Projekt ist die Ayurvedakur-Begleitung in Sri Lanka. Wesentliche Inspiration erhielt ich durch buddhistische LehrerInnen wie S.

Wetzel, Sogyal Rinpoche und Thich Nhat Hanh. Das Leben selbst ist mein wichtigster Lehrer. 4 Jahre auf Reisen in Europa und Asien lehrten mich Weisheiten verschiedener Kulturen. Körperorientierte Selbstregulation bei Orgoville International, Meditation, Yoga und Qigong sowie Kreis-Tanz - als spirituelle Praxis und Medizin der Völker - bei Laura Shannon, Friedenstänze bei Network of Universal Peace ergänzen meine Ausbildung in Berlin und sind mir eine reiche Erfahrung, für die ich sehr dankbar bin. Regelmäßige Supervision und Teamarbeit halten meine Arbeit lebendig und im Fluß.



Irmela Hartenstein

Praxis für ganzheitliche
Physiotherapie und Gesundheit

Vorhölzerstraße 16

86911 Dießen am Ammersee

08807-94 94 905

irmela@kreistanzritual.de

www.kreistanzritual.de

www.irmela-hartenstein.de