

5. Einbeziehen der energetischen Ebene (Lebensenergie) und Begleiten von Entwicklungs- und Heilungsprozessen

- Aktivieren von Selbstheilungskräften
- Erlernen von Ritualen, um sich selbst zu schützen und Kraft zu schöpfen
- Erleben und Spüren der eigenen Lebensenergie

Ziel: → Erlangen von Ruhe und Gelassenheit im Alltag
→ Ressourcen aufbauen und für alltägliche Situationen zugänglich machen
→ Vorbeugen von Erschöpfungszuständen

6. Systemische Komponente

- Herausfinden von beeinträchtigenden familiären oder kulturell bedingten Zusammenhängen
- Lösen von persönlichen Verstrickungen

Ziel: → Loslassen einengender unbewusster Einschränkungen
→ Balance finden zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Wünschen anderer Menschen

7. Weiterbildung zum/zur profilax®-TrainerIn

- Sie können sich auch zum/zur profilax®-TrainerIn ausbilden lassen. Ein Curriculum der Lehrinhalte können Sie gerne anfordern.



Elke Post,
Ergotherapeutin und
profilax®-Lehrtrainerin
sowie die MitarbeiterInnen
der ergopraxis behandeln Sie
mit dem profilax®-Modell.

Investition in Ihre Gesundheit:

Pro halbe Stunde 35,- €
oder Rezept über ergotherapeutische
Behandlungen bei Indikation

Information und Anmeldung:

Betriebliche Gesundheitsförderung · Fortbildungen · Supervision

ergo praxis elke post

Arnoldstraße 59 · 22763 Hamburg-Ottensen
Tel. 040 / 390 50 97 · Fax 040 / 39 90 67 45
Max-Brauer-Allee 62-64 · 22765 Hamburg-Altona
Tel. 040 / 38 61 62 62 · Fax 040 / 38 61 68 10

info@ergopraxis-elkepost.de · www.ergopraxis-elkepost.de

Schützen
lindern
heilen

Eine ganzheitlich präventive Methode.

Gesunderhalten im Alltag und Wiederherstellen der Gesundheit bei

- Beschwerden bezüglich des **Knochen-, Gelenk- und Bandapparates** wie Rücken- und Nackenschmerzen, Gelenkbeschwerden
- **Schmerzen**
- **Stress und Stresssymptomen**
- **Erschöpfungszuständen und Burn-Out-Syndrom**
- **Schlafstörungen und Herzrasen**
- **depressiven Verstimmungen**
- **Migräne, Sehstörungen**
- **Tinnitus**
- **Rauchen**
- **Allergien und anderen Hauterkrankungen**
- **Geburtstraumata, ungewollter Kinderlosigkeit, Schwangerschaftsbeschwerden**
- u.a.

Entscheiden Sie sich bewusst für Alternativen.

1. Analysieren Ihrer individuellen körperlichen Konstitution

- Stellung der Gelenke und Körperabschnitte zueinander
- körperliche Beschwerden und Schmerzlokalisation (falls vorhanden)

Ziel: → Ursachenklärung von Symptomen auf körperlicher Ebene in enger Zusammenarbeit mit Ärzten
→ Vermeiden von Folgeschäden
→ Lindern oder Aufheben der körperlichen Beeinträchtigungen

2. Alltagsbewegungen im beruflichen und privaten Umfeld

- Beobachten und Gestalten Ihres Umfeldes unter Berücksichtigung Ihrer Beschwerden
- Arbeitsplatzanpassung und -optimierung
- Raum- und Zeitmanagement
- Entwickeln eines individuellen und zeitlich praktikablen Trainings im Alltag (Kurzprogramm)

Ziel: → Belastungen gezielt verringern
→ Symptomprophylaxe
→ Zurückführen in einen einsatzfähigen Zustand

3. Physiologisches Basistraining zur Gesunderhaltung

- Entspannungs- und Dehnungsübungen für den Alltag
- individuelles Aufbautraining des funktionellen Systems

Ziel: → Vermeiden, dass Beschwerden oder Schmerzen wieder auftreten
→ Voraussetzungen schaffen für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden

4. Beachten der psychisch-kognitiven Einheit

- Bewusstmachen der körperlichen Symptome auf seelischer Ebene
- Stressprävention und Stressmanagement
- Lebensstrategien, z.B. wie motiviere ich mich?
- Konfliktlösung und Kommunikationstraining
- Krisenintervention
- Vereinbaren von Beruf und Privatleben
- Schärfen und Erweitern der eigenen Wahrnehmung
- Zukunftsplanung

Ziel: → Stärken von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
→ neue Perspektiven schaffen
→ über Wahlmöglichkeiten für Verhaltensmuster verfügen können
→ Lebensfreude empfinden und das Leben (wieder) genießen
→ Zukunftsvisionen entwickeln
→ Entfalten der eigenen Persönlichkeit