

26.2. bis 1.3.24

Gesundheitswoche in der Praxis für
Komplementärmedizin und dem
Bewegungszentrum SilatPlus
Weisbrodareal 3 und 6
Hausen am Albis

💚 Stärken Sie Ihr Immunsystem mit auserwählten Kräutertees, Vitaminen und einer reichhaltigen hochwertigen Ernährung.

Eine **Ernährungsberatung** wirkt motivierend. Ich begleite Sie gerne.

💛 Lassen Sie sich verwöhnen mit einer wärmenden und entspannenden **Hot stones Behandlung**.

💙 Schmerzen im Rücken/Nackenbereich? Kopfschmerzen? Eine **Rücken/Nackenmassage oder Fussreflexzonenbehandlung** könnte Linderung bringen.

💜 Den Körper entgiften und die inneren Kräfte mobilisieren ist gerade in der Zeit wo sich der Frühling so langsam ankündigt- sinnvoll. **Schröpfbehandlungen sind ein altes aber wirksames Verfahren.**

♥ Oder machen Sie sich fit für den Sommer-
Beckenbodentraining ist ganzheitlich stärkend.
Rückenschmerzen verschwinden
Der Inkontinenz entgegenwirken
Die weibliche/männliche Kraft stützen und fördern
und nicht zuletzt wird ihre Körperhaltung verbessert-
Muskeln gestrafft- Ihr Körper gewinnt an Spannkraft.

♥ In sich gehen- **Yoga** lernen. Entspannen Sie sich mit
effizienten Yogaübungen.

**In der Gesundheitswoche bekommen Sie auf alle
naturheilkundlichen Behandlungen einen Gutschein von Fr.
30.- Gerne dürfen Sie in dieser Woche auch mal ins
Beckenbodentraining schnuppern kommen(kostenlos).
Für die Yogaschnupperstunde melden Sie sich direkt bei
Elisabeth Luthiger an.
Für die anderen Angebote bei Chantal Mattes.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Chantal Mattes

Dip. Naturheilpraktikerin NVS

von den meisten KK s anerkannt

Weisbrodareal 3 8915 Hausen am Albis

078 697 26 64

Elisabeth Luthiger

Dip. Yogalehrerin BDY/EYU

Von den meisten KKs anerkannt

yogainmotion.ch

079 402 58 84

