

Rückenschmerzen – eine Frage der Haltung?

Rezepte für Menschen mit Haltungsfehlern und Haltungsschwächen

Neurobiologisch sind wir Menschen so konstruiert, dass wir nur dann etwas verändern und für unsere Gesundheit tun, wenn es hierfür einen begründeten Anlass gibt. Fast immer sind es Schmerzen, die uns »bewegen«, zum Arzt zu gehen und vielleicht sogar nach Ursachen hierfür zu suchen. Bedauerlicherweise haben wir uns zu einer Gesellschaft von Sitzbleibern entwickelt – auch mental.

Dauerhaftes Sitzen bewirkt eine übermäßige Belastung der Bandscheiben, Muskeln und Bänder. Durch die zusammengesackte Sitzhaltung erschlafft die Rumpfmuskulatur. Zurückgebildete Muskeln können ihre natürliche Stützfunktion für die Wirbelsäule nicht mehr erfüllen. Rückenschmerzen und Bandscheibenerkrankungen nehmen ihren Lauf. Wer sich also nicht, zu wenig oder falsch bewegt, verliert nicht nur an Halt, sondern vor allem auch an Haltung. Warum?

Der Körper als Persönlichkeit: »Ein sinnvolles Leben«

Die Wirbelsäule und ihre Muskulatur geben dem Rumpf seine Stabilität. Sie können jedoch nicht allein die Stellung halten. Haltungs- und Bewegungsweisen, also Ihre persönlichen Motive für ungenügende oder auch übertriebene Aktivitäten,



Karen Berger-Bernschein ist seit vielen Jahren erfolgreich auf dem Gesundheits-Management-Markt etabliert, u.a. als Gründerin und GF von »Fo(u)r Life Firmen-Fitness & Wellness-Strategien«, Weiterbildungs-Institut »Sanguini. Auf Lebenskurs«, Unternehmensberatung »BERNSCHEIN. Erfolgsrezepte. Gesundheit macht Karriere«. Ihre Schwerpunkte sind ganzheitliche Trainingsformen für den Bewegungsapparat, Work Life Balance, gesundheits- und erlebnisorientierte Veranstaltungen sowie die Entwicklung des Trainings-Konzeptes »Eine Frage der Haltung«.

können zu Haltungsfehlern, Haltungsschwächen und damit Rückenschmerzen führen. Sie selbst verantworten demzufolge diese Beschwerden mit Ihrem »Bewegungswesen« – genau gesagt mit Ihrer inneren Haltung.

Seminare zum Trainingskonzept

Eine Frage der Haltung – Knigge für den Rücken.

Sichtweisen – Haltungsweisen – Handlungsweisen – Bewegungsweisen

Sie erarbeiten und finden Antworten darauf, welchen Einfluss äußere und innere Haltung auf Ihre Zufriedenheit, Ihr Wohlbefinden, Ihre Karriere und Ihren persönlichen Erfolg haben. Fokus des Rückenknigge ist das praktische Umsetzen und sofortige Anwenden der neuen Erkenntnisse.

Termine:
6.10., 27.10. 2007 sowie auf Anfrage

► Alle Seminare werden von Karen Berger-Bernschein gehalten. Aus Erfolgsgründen ist in allen Seminaren die Teilnehmerzahl auf zwölf Personen begrenzt.

Kontakt:
Tel.: 0 8102/77 39 91 · erfolgsrezepte@berger-bernschein.com www.berger-bernschein.com

Eine Frage der Haltung – der Ausdruck Ihrer persönlichen Einstellung.

Wie wirke ich auf andere und warum? Erkennen Sie die Signale Ihres Körpers und Ihres Umfelds. Optimieren Sie mit diesem Wissen Ihre individuelle Performance in allen Lebensbereichen. Dieses Seminar betrachtet aufmerksam den Lebensbereich Körper und die Bedeutung des harmonischen Zusammenspiels von innerer und äußerer Haltung.

Termine:
28.–30. 9., 12.–14. 10. 2007 sowie auf Anfrage

Haarentfernung – sanfte, dauerhafte Lösung

Die sanfte, sichere, schmerzfreie und vor allem dauerhafte Entfernung von unerwünschtem Haarwuchs und Hautdefekten ist in München untrennbar mit dem Namen »von Tulechov Dermaordinologie« verbunden. Inzwischen haben auch viele Dermatologen und Kosmetikerinnen die Dermaordinologie als Berufsrichtung mit Zukunft entdeckt.

Schon seit vielen Jahren kennen und schätzen Betroffene, die unter (übermäßigem) Haarwuchs an den Beinen, im Bereich der Bikinizone, in den Achselhöhlen, am Rücken oder im Gesicht leiden, die Dermaordinologie als sanftes Verfahren, das sie effektiv von ihrem Problem befreit – und dies dauerhaft und völlig schmerzfrei, ohne die Gefahr von Hautirritationen, Vernarbungen oder Verletzungen. Selbst die Entfernung von hellen, feinen Haaren, z. B. an Augenbrauen, Haarlinie oder Nackenpartie, erfolgt schonend und ohne Risiko. Dies gilt auch für die sanfte Beseitigung von oberflächlichen Hautproblemen wie beispielsweise Milien oder Couperose.

Professionelle Behandlung

Dermaordinologie ist ein medizinisch fundiertes, innovatives Verfahren, dessen Erfolg auf langjähriger, intensiver Forschungsarbeit beruht, die alle Erkenntnisse über eine optimale, dauerhafte Haarentfernung in sich vereint. Hoch innovative Geräte erlauben eine präzise, mikrofeine Vorgehensweise, bei der jedes einzelne Haar behandelt wird, ohne dass das umliegende Hautgewebe geschädigt wird. Ebenso besteht keine Gefahr, dass sich Pigmentveränderungen bilden; deshalb können die Behandlungen auch im Sommer durchgeführt werden. Jüngstes »Mitglied« ist ein neuartiges Gerät, das sowohl in der Kosmetik als auch in der Medizin zum Einsatz kommt. Die pa-

tentierte Technologie basiert auf einem Hochfrequenz-System. Ein spezielles Resonanzverfahren, dessen Leistungsmaximum an der Sondenspitze entsteht, ermöglicht eine punktgenaue lokale Behandlung. Je nach Anwendungsgebiet können bereits beim ersten Einsatz dauerhafte Ergebnisse erzielt werden; zur Entfernung von ausgeprägtem Haarwuchs bedarf es jedoch meist mehrerer Sitzungen – wobei Frau von Tulechov sehr großen Wert auf einen Behandlungsablauf legt, der individuell abgestimmt ist.

Neue Berufsperspektive: Dermaordinologie

Dass Berufung und Beruf die ideale Kombination darstellen, um ein einzigartiges Behandlungskonzept auch über die nationalen Grenzen hinaus zu etablieren, hat Frau von Tulechov mit der Gründung ihres Vereins Dermaordinologie e.V. für ästhetische Medizin unter Beweis gestellt. Ebenso ist es ihr gelungen, die – vermeintlichen – Gegensätze zwischen medizinischer Dermatologie und primär ästhetisch orientierter Kosmetik zu überwinden. »Beide Berufsgruppen vereint das Bedürfnis, ihren Kunden bzw. Patienten, die unter Haar- oder Hautproblemen leiden, mit einer sanften, aber dauerhaften Lösung zu helfen«, erläutert Frau von Tulechov. Die Spezialisierung auf Dermaordinologie ist zudem eine gute Ausgangsposition, sich eine eigene sichere Existenz aufzubauen.



Neue Praxisräume in Schwabing

Besuchen Sie Frau von Tulechovs Privatpraxis ab sofort in:
Kunigundenstraße 8, 80802 München-Schwabing

Terminvereinbarungen sowie Informationen über die Ausbildung zur Dermaordinologin oder zum Dermaordinologen über:
von Tulechov Dermaordinologie
Tel.: 089 / 33 88 44
www.dermaordinologie.de