

Gisela Staffort-Hartlieb

Lehrerin
Päd. f. psychosomatische
Gesundheitsbildung
Marma-Masseurin



Praxis für Gesundheitstraining
an der Eselshöhe
Walther-v-d-Vogelweide-Str. 65
97422 Schweinfurt

Fon 0152 21024129
E-mail: g.staffort-hartlieb@web.de

Information für Ärzte, Therapeuten und Betroffene

Im Jahr 2006/2007 war ich selbst von Fibromyalgie (FMS) betroffen; die Diagnose lag wie ein Damoklesschwert über mir. Ein mühsamer Weg begann. Vielen Faktoren ist es zu verdanken, dass ich beschwerdefrei bin und mit meinem Kursangebot seit 2008 Betroffenen Mut machen möchte, für sich einzutreten.

In Kooperation mit der VHS Schweinfurt

"Sanft und spielerisch" üben trotz Fibromyalgie –Chance der Rückkehr ins Leben

Kennen Sie das? Die Gelenke fühlen sich zunehmend steif an; Muskelsehnenübergänge schmerzen. Herkömmliche Gymnastik, Massage oder Fitnesstraining wirken oft verschlimmernd. Wir schränken unsere Bewegung immer mehr ein und setzen damit eine Schmerzspirale in Gang, aus der wir nicht herausfinden. Schlaf- und Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopf-oder Rückenschmerzen und innere Anspannung nehmen zu.

Mit Hilfe von speziell entwickelten Gymnastik- und Dehnübungen (u.a. nach Dr. Weiss), ergänzt durch spielerische Elemente mit und ohne Musik sowie gezielte Informationen wollen wir unser Körperbewusstsein fördern, unsere Grenzen kontinuierlich und behutsam erweitern und versuchen, den Teufelskreis zu überwinden, damit das Leben wieder lebenswert werden kann. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem shake-spear Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, fließen in die Übungspraxis mit ein. Beleben statt auspowern, entspannen statt anspannen, Dynamik statt Kraft, spielerisch statt mechanisch sind wichtige Wegweiser. Nur Mut!

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Trainingskleidung, warme Socken (keine Strumpfhose), Schreibsachen. Aufzug ist vorhanden.

Mi ab 9.3. und/oder 5.10. 2022 17.00-18.30 Uhr 8 mal, 64 €

Praxis f. Gesundheitstraining, Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65, 97422 Schweinfurt

Herzlichen Dank dafür, dass Sie diese Information ggf. an Betroffene weiterleiten!

Mit freundlichen Grüßen
Gisela Staffort-Hartlieb

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention
Erfüllung der Qualitätskriterien des „Leitfadens Prävention“
des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des
§20 Abs.1 SGB V bis 7.6.2024

