



Ganzheitliche Gesundheitsberatung beinhaltet neben der Beurteilung der Beschwerden auch den Blick auf die emotionale Stabilität, die Ernährung und die Lebensführung allgemein.

So können neben körperlichen Anstrengungen und Bewegungsarmut auch psychische und psychosoziale Faktoren den Rücken belasten.

Eine persönliche Arbeitsplatzbeurteilung hilft, diese Risiken aufzudecken und zu erkennen, welche Form der Entlastung möglich ist.

Ein spezifisches Körpertraining, mit besonderem Augenmerk auf den Bewegungsapparat kann durch ein individuelles Trainingskonzept direkt auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Sie können es zu Hause, am Arbeitsplatz oder in einem geeigneten Fitnessstudio anwenden.

Zur Erhaltung der psychischen Leistungsfähigkeit berate ich Sie dabei, herauszufinden, welche Entspannungsmethode für Sie bestmöglich geeignet ist, um wieder kraftvoll und aktiv Ihren Alltag zu meistern. Durch gezieltes Coaching erkennen Sie, wo Sie Ihre Prioritäten setzen möchten und wie Sie besser mit Ihrer Energie haushalten können.

Grundsätzlich berate ich ganzheitlich und arbeite so weit wie möglich präventiv, damit sich erste Störungen nicht verfestigen können.

Für Firmen ist das Gesundheitscoaching Teil der Beratungsleistung Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Für Einzelpersonen biete ich Ihnen als Heilpraktikerin und Physiotherapeutin persönliche Beratung und Coaching zur Gesunderhaltung an.

Mehr zu therapeutischen Angeboten unter [www.praxis-piakruse.de](http://www.praxis-piakruse.de).