

## AKTIV UND VITAL IN DEN FRÜHLING



### Harmonie der Sinne



- ✓ Personal-Coaching in 12 Wochen
- ✓ kontrollierte Gewichtsreduktion
- ✓ Ernährungsumstellung
- ✓ Entschlackung  
und Entsäuerung
- ✓ Bewegungsprogramm
- ✓ **Neu:** Fasten an der Müritz



[www.harmonie-der-sinne.de](http://www.harmonie-der-sinne.de)

☎ 01525-4877430

### Chronische Rückenschmerzen?

Wir helfen Ihnen kompetent mit hoher Heilungsquote durch die

### Schipke-Liege.

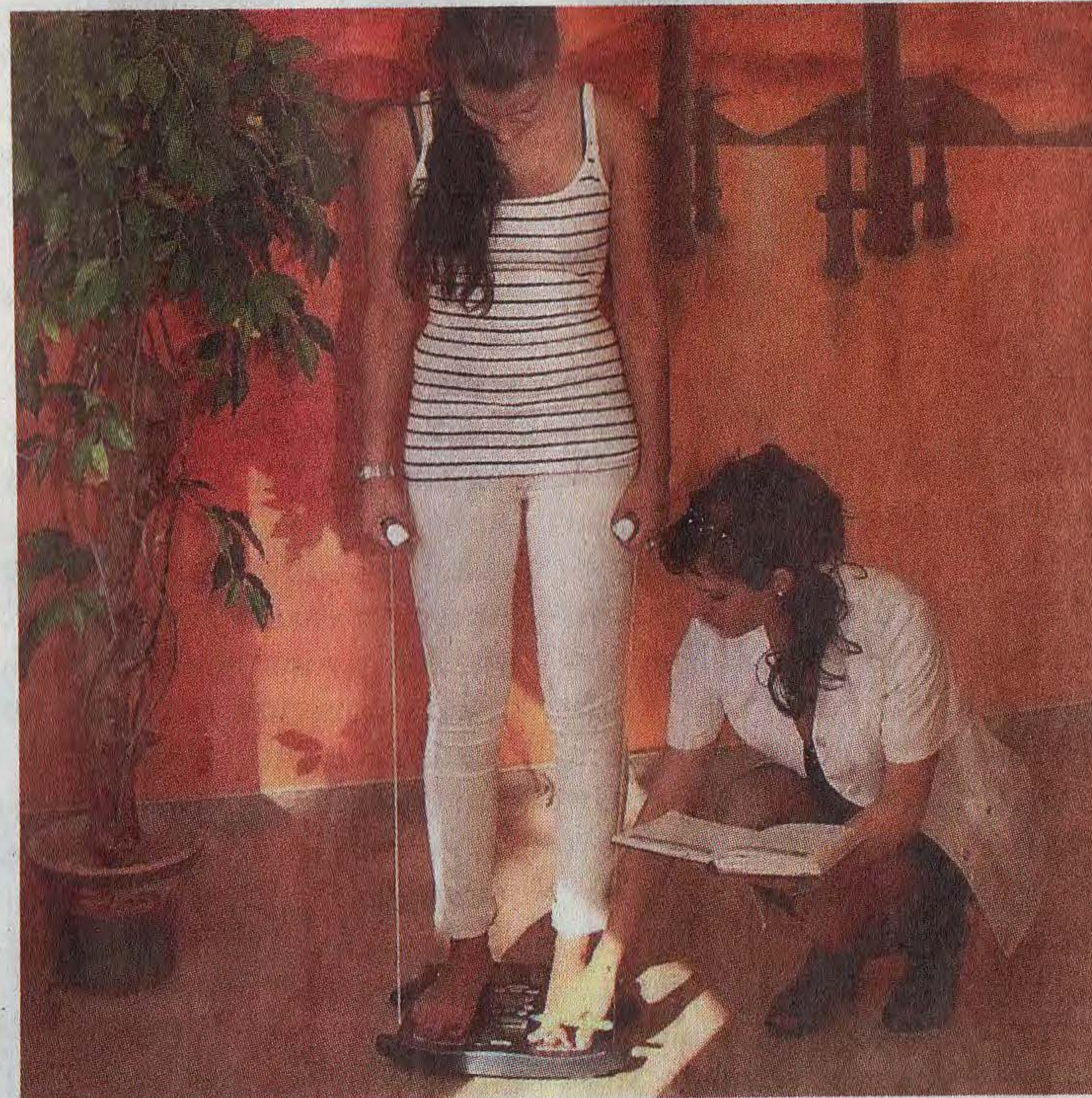
Anwendungsgebiete u. a.

Harn-Inkontinenz · Parkinson  
Multiple Sklerose · Kopfschmerz/Migräne

Wellness-Studio · Inhabere: Petra Höbel  
Lindorfer Straße 18 (im ÜAZ) · 17192 Waren  
Tel.: 0172/9472867

## Die »Dusche von innen«

Schönheit durch Gesundheit



Sylvia Woldt beim Coaching. Foto: privat

**Waren/mb.** Entschlackung, Entsäuerung und effektive Umfangsreduktion sind die Frühjahrsthemen figurbewusster Frauen. Neben Bewegung, vitalstoffreicher Ernährung

und gezielter Körperpflege gehören Cellulite-Anwendungen in den Frühlingskalender von Frauen, die mit Problemzonen zu kämpfen haben. Aber was bringt wirklich die gewünschten Resultate? »Die Dusche von innen« ist ein ganzheitliches Coaching-Programm mit Stoffwechselanalyse, Ernährungs- und Bewegungsprogramm, Entsäuerung, Ultratonbehandlung, Body-Wrapping nach der Originalmethode vom »Cellulite-Papst«, Lymphdrainage, u.v.m. mit einer wöchentlichen Betreuung über einen Zeitraum von 12 Wochen. Nach einer ausführlichen Anamnese und der Stoffwechselanalyse wird das ganz individuelle Programm erstellt. Dieses Coaching ist nicht nur effektiv, sondern auch alltags-tauglich und bezahlbar. »Wir ermöglichen Ihnen das schönste Kompliment, dass Sie Ihrem Körper machen können...«. Mehr Informationen unter Telefon 0152/54877430.

### Stressbewältigung

**Güstrow/mb.** Ein neuer Kurs wird im AWO FFLZ Güstrow angeboten. Die Entspannungstherapeutin Astrid Fischer bringt den Teilnehmern verschiedene Formen der Entspannung nahe. So können alle z.B. das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Qigong, Klangschalenmassage oder Fantasiereisen ausprobieren. Der Kurs findet immer mittwochs ab 18.30 Uhr an 10 Abenden statt. Anmeldungen und weitere Informationen unter 03843/842400.

### Rückenschmerzen

**Mb/djd.** Muskelverspannungen, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall - rund 77 Prozent der Deutschen haben Probleme mit dem Rücken. Allein im Jahr 2013 verursachten diese Beschwerden bundesweit schätzungsweise etwa 40 Millionen Fehltag. »Die gute Nachricht: Das Bewusstsein dafür, dass Bewegung die beste Prävention ist, steigt«, meint Katja Schneider, Gesundheitsexpertin beim Verbraucherportal Rätgeberzentrale.de. Einer repräsentativen Umfrage der IKK classic zufolge gibt jeder Zweite einseitige Belastung und eine falsche Körperhaltung als Hauptursachen für seine

## Gegen Rückenschmerzen

Das erste »schwingende Jahr« in Waren (Müritz)