

Anita Diehl, Bewegungstherapeutin

Sie bevorzugen eine persönliche Therapie, mit individueller Betreuung, angepasster Bewegung und gesundheitsorientierter Beratung. Wir erarbeiten gemeinsam ein auf die Körperwahrnehmung aufgebautes ganzheitliches Bewegungsprogramm, präventiv, therapeutisch oder als Rehabilitation.



Balance&Koo:®

Aufbau der Tiefenmuskulatur, Lockerung der Faszien für einen stabilen, schönen und beweglichen Körper. Entspannungs- und Atemübungen. Optimierung der Beweglichkeit mit Dehnen.

Präventiv als Gleichgewichtsschulung und Sturzprofilaxe.

Rehabilitation nach Gelenken-, Rücken-, Brustkrebs-Operation, bei Lähmungserscheinungen, Wiederaufbau und Ausgleich der betroffenen Muskulatur.

Zur Ergänzung und Optimierung Ihrer Sportart, Gymnastik oder Tanzstils, etc.

Fehlbelastung oder Verspannung:

Fehlbelastungen erzeugen Schmerzen und umgekehrt. Einerseits: Ausgleich und Korrektur von Muskelungleichheiten, durch Kräftigen und Dehnen. Andererseits: Durchatmen, Entspannungsübungen und Loslassen.

Ohrensausen, einschlafende Hände:

Loslassen, entspannen von Schultern und Nacken. Atmen.

Festhalten&Loslassen

Tanzen, Atmen & Entspannen

Festhalten führt zu Verspannungen. Loslassen hilft entspannen und durchatmen. Wir arbeiten begleitend mit bunten grossen Tüchern, Plastik oder ISIS-Flügeln.

Erschöpfung bis Burnout:

Wie unterbreche ich mein Ausbrennen. Wie finde ich, während oder nach einem Burnout, wieder zu Lebenslust und Bewegungsfreude zurück. Erarbeiten eines persönlichen GleichgewichtsPlans zwischen Beruf und Privatleben, Haushalt, Kindern und Zeit nur für mich.

Schleudertrauma:

Entspannung und Wiederaufbau der stützenden Muskulatur. Mut zur sanften Bewegung.

BeckenAktiv:

Individuelles Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters erlangen Sie wieder mehr Sicherheit und Lebensfreude durch Beckenkraft.

Aufbau der Beckenboden- und Bauchmuskulatur, vorbeugend oder bei bestehender Inkontinenz, unfreiwilliger Abgang von Urin oder Stuhl. Und sanfte Gymnastik für Rücken und Schultern, Haltungskorrektur, Entspannungs- und Atemübungen.

Sie erlernen einfache Übungen, welche auch im Alltag trainiert werden könnten.

imWasser

Gelenkschonende Kräftigungs-, Straffungs- und Entspannungsübungen im Wasser, mit und ohne Hilfsmittel. Ohne Weste, im Tiefwasser. Stabilität von Rücken, Bauch und Beckenboden.

Auch geeignet während oder nach der Schwangerschaft.

Im öffentlichen Hallenbad in Mümliswil. (excl. Eintritt) oder bei Ihnen im Bassin (zuzüglich Fahrkosten).

Gang- und Laufanalyse: Auch für Kinder*

Anleitung zur Korrektur von Haltung, Laufstil, Hallux, Hammerzehen oder Zehengang.

Rundertritt:

Mit SmartCrank auf Schwinn-Spinner montiert, SPD-Klick. Das Training mit den losen Pedalen verbessert Ihren Fahrstil nachhaltig. Mit anfänglicher Anleitung und zwischenzeitlicher Betreuung.

Kosten: Fr. 110.-- 10x ½ Std.

Beratungen zu:

Burgerstein Vitaminen und Mineralstoffen
Original-Bachblüten Mischungen für Mensch und Tier.

Haarmineral-Analyse:

Fr. 180.-- bei Ortho-Analytic AG, Rapperswil

CERES Urtinkturen

Beratungs- und Bestimmungsgespräch:

Fr. 20.-- pro 15 Min Maximum 60 Min.

Vor oder nach der Geburt:

Als Geburtsvorbereiterin, habe ich über 30 Jahre Beckenboden-Training, Schwangerschaft- und Rückbildungs-Gymnastik in Gruppenstunden erteilt, 10 Jahre Geburtsvorbereitung gemeinsam mit einer Hebamme. Aus dieser Erfahrung und weil die Bedürfnisse der Frauen immer vielfältiger wurden, biete ich, seit 10 Jahren, eine individuelle, persönliche Betreuung an.

Gönnen Sie sich, während oder nach der Schwangerschaft, speziell auf Ihre Situation abgestimmte Einzelstunden, in denen Sie neben der Bewegung, auch über die neue Situation reden könnten.

in der Schwangerschaft:

Sanfte, aber bewegte Gymnastik, auf Wunsch zur Abwechslung mit Orientalischen Tanz-Elementen, Haltungsausgleich. Dehnen zum Beibehalten der Beweglichkeit und Vorbeugen von Rückenschmerzen. Entspannungs- und Atemübungen. Auf Wunsch Stunden mit dem Partner.

nach der Geburt:

Wiederaufbau der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Stärkung von Oberkörper und Rücken. Angepasste Gymnastik, zur Abwechslung mit Orientalischen Tanz-Elementen. Straffen und Aufbau der Tiefenmuskulatur auf BalanceWippen. Dehnung und Entspannung. Auf Wunsch Stunden mit dem Neugeborenen oder und dem Partner.

Barzahlung:

Alle Angebote 50 Min. Fr. 65.--

* für Kinder ab 8 Jahre 1/2 Std. Fr. 35.--

Teilerstattung durch diverse Zusatz- oder Unfallkassen.

Zeitfenster:

Jeweils Mittwoch oder Donnerstag zwischen 16.00 und 20.00 Uhr, nach telefonischer Absprache.

Bedingungen:

Die Anmeldung, auch die mündliche, ist verbindlich.
Barzahlung bei Therapiebeginn.

Die Einzeltherapien müssen 24 Stunden vorher abgesagt, resp. verschoben werden, ansonsten werden sie verrechnet. Unentschuldigtes Fernbleiben wird verrechnet.

2021

persönlich &
individuell

Bewegung &
Beratung

Anita Diehl

4717 Mümliswil, Vorstadtstrasse 25
062 3912390 lange läuten evt. Telefonbeantworter
info@bewegungshaus-vorstadt.ch

www.bewegungshaus-vorstadt.ch