



Leben

**heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorüber-
zieht, sondern lernen, im Regen zu tanzen.**

(Fernöstliche Weisheit)

DS GesundheitsKonzepte

Ganzheitliche Balance von Körper und Geist

DS-GesundheitsKonzepte bietet vielseitige Angebote wie Präventiv- und Gesundheitskurse, Therapien sowie Freizeitangebote und Entspannung durch ausgewählte und hochqualifizierte Therapeuten, Diplom-Sportlehrer und Trainer an.

Alle Anwendungsbereiche basieren auf ganzheitlicher Sichtweise, auf dem medizinischen Wissen der modernen Heilkunde, des Ayurveda und der komplementären und alternativen Medizin.

Schwerpunkte sind

- Präventivkurse/Bewegung/Body & Mind
- Therapie für körperliche und seelische Beschwerden
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheitstage

- Organisation und Durchführung mit Netzwerkpartnern

Vorträge

- Stressbewältigung Dreifachbelastung Familie/Beruf/Freizeit

Gesundheitsangebote

- Präventivkurse für Führungskräfte und Mitarbeiter
- Einzeltherapie für akute und chronische Beschwerden

Gesundheitsangebote

Yoga

Ganzheitliches, jahrtausendaltes indisches Übungssystem, das Körper und Geist gleichermaßen entwickelt. Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Meditation führen zu mehr Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität und Konzentrationsfähigkeit sowie Entspannung für das vegetative Nervensystem. Integrales Hatha-Yoga in der Sivananda-Tradition.
- Yoga für alle -

Yogatherapie

Einzeltherapie bei Beschwerden und Krankheiten. Z.B. Stressbewältigung (Burn Out); Schlafstörungen; Migräne-Kopfschmerzen; Rückenprobleme; Asthma; Depressionen; Vor- und Nachbereitung bei Operationen u.v.m.

Personal Yoga Coaching

Coachen und Begleiten, Persönlichkeitsentwicklung, Verarbeitung von Trauer, Trennungen und Verlusten, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Unterstützung in Beziehungen.

Meditation

Atemtherapie

Entspannungstherapie

Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PM)

Pilates

Körperübungen im Fluß für Beweglichkeit, Körperform, Haltung, Koordination, Präzision.

Es lebe das Leben!

Events, Specials...

Wattführungen

- im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, zur Insel Neuwerk oder vor Ort mit einem/r zertifizierten Wattführer/in.

Kloster-Wochenenden

- Entspannung und Natur

Freizeitangebote

- ... sprechen Sie uns gerne an!

Kontakt



DS GesundheitsKonzepte

Ganzheitliche Balance für Körper und Geist

Daniela Schöne

Wagnerstraße 22 / Ärztehaus, 27474 Cuxhaven

Telefon: 0 47 21 / 67 29 15, Mobil: 01 72 / 4 11 33 35

info@ds-gesundheitskonzepte.de

www.ds-gesundheitskonzepte.de