

Kennenlernen in der Natur

Singlewandern ist eine seriöse und professionelle Möglichkeit zur Vernetzung alleinstehender Menschen und wird nun auch in Tirol angeboten.

Tel.: 0664/4556394.

Die Idee erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist einfach genial: „Im ‚schlimmsten‘ Fall hat man einen wunderbaren Tag in netter Gesellschaft und in der Natur verbracht, im besten Fall den Partner fürs Leben kennengelernt“, erklärt Karin Zörrer-Zeiner, die gemeinsam mit ihrem Ehemann das Projekt vor über einem Jahr ins Leben gerufen hat. Seither finden jedes Wochenende geführte Wanderungen für Singles verschiedenen Alters in ganz Österreich statt. Infos unter www.singlewandern.at,



DIE GROSSE LIEBE: Single-Wandern ist beliebt. Foto: buenosdias/www.photos.com

HALSWIRBELSÄULENGYMNASTIK

Neben Schmerzmitteln helfen gymnastische Übungen zum Abbau von muskulärem Stress und damit gegen Spannungskopfschmerzen.

wieder zurückzieht, kann ebenfalls muskuläre Spannungen lockern. Auch Schulterrollen ist ein bewährter Tipp.

Dabei legt man das Kinn auf das Brustbein auf und dreht anschließend den Kopf nach rechts beziehungsweise nach links zur Seite hin. Bei der ersten Drehung sollte der Kopf in seitlicher Endposition maximal angehoben und bei der nächsten Drehung in Form einer Nickbewegung gesenkt werden.

Bei einer weiteren Übung wird das Kinn auf die Brust gelegt und der Kopf dabei sanft geschüttelt. Wer den Kopf schubladenartig auf der Halswirbelsäule nach vorne schiebt und anschließend



HEILUNG MIT HERZ

Dr. med. univ. Gerald Zimmermann
Facharzt für Allgemeinmedizin

- Anti-„Stress“ Arzt • Trauma-Therapie • Homöopathie
- Bioenergetisches „Cell-Clearing“ (BCC)
Kombination aus Osteopathie, Cranio - Sacraltechnik, Kinesiologie und Neurale Organisations Therapie (NOT)
- Akupunktur und Moxibustion • Schröpfbehandlung
- Neuraltherapie als Schmerzbehandlung
- Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr
- Behandlung von Allergien und Unverträglichkeiten
- Aderlass nach Hildegard v. Bingen
- Infusionen zur Steigerung des Immunsystems
- Eigenblutbehandlung • Narben-Entstörung

Dr. rer. medic. HP

Jennifer Zimmermann

Pharmakologin & Heilpraktikerin

- The Journey nach Brandon Bays
(Auflösen von Verhaltensmuster und Traumata)
- Natürliche Aesthetische Medizin – Mesotherapie
- Revitalisierung von Gesicht, Hals, Hand und Dekolleté ohne operative Eingriffe
- Mesotherapie auch bei Haarausfall (Meso-Haar), Gesichtsfalten (Mesolift)
- Lipolyse, Bindegewebschwäche
- Cellulite, und die „natürliche Mückenimpfung“

PRAXIS
Wasserschöpf 4,
D-83131 Nußdorf am Inn
(bei Erl in Tirol)
Telefon 0049 8034 / 705 62 69
mail: info@heilungmitherz.de
www.heilungmitherz.de
TERMINE NACH VEREINBARUNG

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

Über die Medizin der Zukunft

Die Anregung der körpereigenen Lebenskraft durch ganzheitliche Naturheilmethoden ist das Hauptziel jeder natürlichen Heilung. Vor allem bei chronischen Erkrankungen zeigen sich Naturheilmethoden gegenüber der konservative Therapie überlegen. Sie stärken die Lebenskräfte und bringen die natürlichen Regulationsmechanismen im Organismus wieder in Ordnung.

Bioenergetisches „Cell-Clearing“ (BCC) ist eine neue ganzheitliche Therapiemethode, die den Menschen auf der physischen und psychischen Ebene durch eine manuelle Technik behandelt. Das Konzept basiert auf dem Wissen der Osteopathie, der Cranialtechnik, der Akupunktur, der Chiropraktik, der Neural-Organisations-Technik und Kinesiologie. BCC

eignet sich zur Behandlung etlicher Krankheitsbilder und Befindlichkeitsstörungen und dient vor allem zur Gesundheitsvorsorge. Indikationen: Stress und Traumen, Kopfschmerzen, Migräne, Unfallfolgen, Narbentstörung, Schmerzen, Probleme des Bewegungsapparates sowie des Immun/Hormonsystems, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Allergien, Asthma, Lernschwierigkeiten, Wahrnehmungs- und Entwicklungsstörungen, Stoffwechselaktivierung u.v.m. Weitere Infos erhalten Sie bei Dr. med. univ. Gerald Zimmermann, Arzt für Allgemeinmedizin, Wasserschöpf 4, D-83131 Nußdorf am Inn (bei Erl in Tirol), Tel. +49-(0)8034-7056269, E-Mail: info@heilungmitherz.de (Termine nach Vereinbarung). Näheres unter www.heilungmitherz.de (PR)

Bad Mehrn: Gesundheit & Erholung

Im Bad Mehrn, dem Zentrum für Gesundheit, Schönheit und Entspannung in Brixlegg, stehen Körper, Geist und Seele im Einklang.

„Man muss die Kraft des Körpers pflegen, um die des Geistes zu bewahren.“ Unter diesem Motto erwartet Sie in der Therapieabteilung ein eingespieltes Team von Fachkräften. Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates

sowie Beschwerden nach Unfällen und orthopädischen Operationen werden unter ärztlicher Betreuung behandelt. Die Wiederherstellung von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden nach Erschöpfungszuständen, meist verursacht durch Alltagsstress, ist ein spezielles Angebot des Hauses. Im Bad Mehrn wird eine enorme Bandbreite an Kur- und Heilbehandlungen angeboten: Heilgymnastik, entspannende Mineralbäder, schmerzlindernde

Massagen, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage oder Wirbelsäulenmassage nach Breuss.

Auch im Bereich der Kosmetik gibt es zahlreiche Angebote, etwa Babor-Gesichtsbehandlungen mit auf den Hauttyp abgestimmten Produkten sowie spezielle hautstraffende Behandlungen mit Anti-Age-Effekt. Die Reviderm Mikrodermabrasion ist eine hochwirksame Behandlung von Hautproblemen aller Art. Das Slimpower-Wickelkonzept

ist eine natürliche Methode zum Entschlacken des Körpers und für eine schöne, straffe Haut. Aromapackungen befreien den Körper von Schadstoffen und aktivieren den Stoffwechsel. Dauerhafte Haarentfernung mit Licht bietet die EpiluxSP-Methode.

Gesundheits- & Therapiezentrum Mineralheilbad Mehrn, Faberstr. 5, Brixlegg, Tel. 05337-66244, Fax 05337-66244-7, heilbad@mehrn.com, www.mehrn.com (PR)