



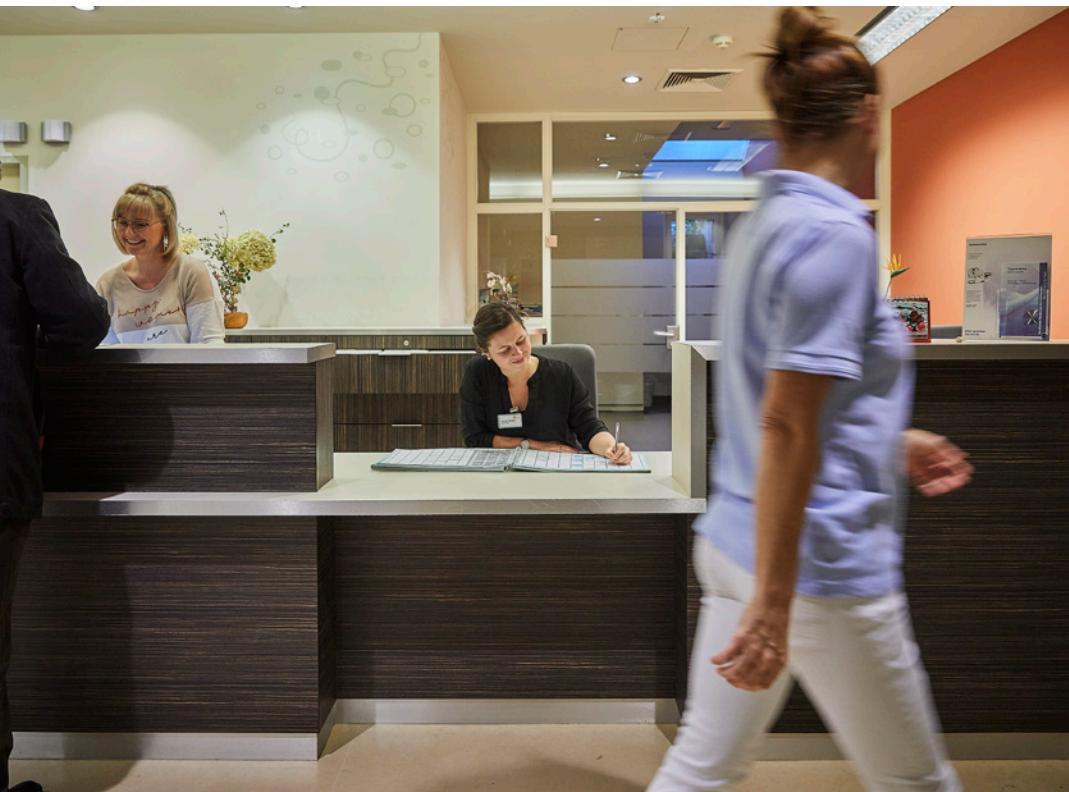
KRANKENHAUS
ST. ELISABETH &
ST. BARBARA



Physiotherapie



INHALT



PHYSIOTHERAPIE

Telefon: (0345) 213 - 44 80

E-Mail: physiotherapie@krankenhaus-halle-saale.de

www.krankenhaus-halle-saale.de

| | | | |
|--|----------|------------------------------|-----------|
| Allgemeine Leistungen | 4 | Angebote Eltern-Kind | 18 |
| Krankengymnastik | 5 | Aquagymnastik für Schwangere | 19 |
| Manuelle Therapie | 5 | Babyschwimmen | 19 |
| Massagen | 5 | Handling | 20 |
| Elektrotherapie | 5 | | |
| Kälte- und Wärmetherapie | 5 | | |
| Medizinische Trainingstherapie | 6 | | |
| Kinesio-Taping | 7 | | |
| Power Plate | 7 | | |
| | | Wellnessangebote | 21 |
| | | Massage | 22 |
| | | Aromamassage | 23 |
| | | Fußreflexzonenmassage | 23 |
| | | Hot Stone Massage | 24 |
| | | Kräuterstempelmassage | 25 |
| | | Thai-Ölmassage | 26 |
| | | Thai-Fußreflexzonenmassage | 26 |
| | | Gutscheine | 25 |
| Präventions- und Selbstzahlerkurse | 8 | | |
| Aquagymnastik | 9 | | |
| Autogenes Training | 9 | | |
| Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) | 10 | | |
| Faszienyoga | 10 | | |
| Faszien Fit | 11 | | |
| Beckenbodengymnastik | 12 | | |
| Pilates | 13 | | |
| Neue Rückenschule | 14 | | |
| Rückenfit für Kids | 14 | | |
| Senior Fit | 15 | | |
| Cardio Fit | 16 | | |
| Work Fit | 17 | | |
| Winterworkout | 17 | | |

Die aktuellen Kurstermine finden Sie unter www.krankenhaus-halle-saale.de



Entdecken Sie die Vielfalt der Physiotherapie und nutzen Sie diese zur Förderung Ihrer Gesundheit

Mit unserem vielseitig qualifizierten und freundlichen Team unterstützen wir Sie in Absprache mit Ihrem Arzt bei Ihrem Genesungsprozess.

Nutzen Sie in unseren modern gestalteten Räumlichkeiten die verschiedenen Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit zu fördern. Dabei können Sie sowohl privat, aber auch auf Verordnung des Arztes das Angebot aus Bewegungstherapie und Physikalischer Therapie in unserem Haus nutzen.

Folgende Leistungen werden in unserer Praxis angeboten:



Krankengymnastik

- Einzelbehandlung
- Gruppenbehandlung Gefäßtraining
- im Bewegungsbad: Einzel- und Gruppenbehandlung*
- Beckenbodengymnastik
- Medizinische Trainingstherapie/Krankengymnastik am Gerät*
- Kinesio-Taping*
- im Therapiemaster/Schlingentisch
- auf neurophysiologischer Grundlage: PNF, Bobath und Vojta
- Sensorische Integration
- Atemtherapie
- N.A.P. (neuromuskuläre arthroossäre Plastizität)
- Powerplate*

Manuelle Therapie

- Triggerpunkt-Behandlung
- Marnitz-Therapie
- Behandlung bei Craniomandibulären Dysfunktionen/Kiefergelenksbeschwerden
- Kinderbehandlung
- Osteopathische Techniken*

Massagen

- Klassische Massage*
- Segmentmassage
- Periostmassage
- Zentrifugalmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage

Elektrotherapie

- Diverse Stromformen
- Zwei- und Vierzellenbäder

Kindertherapie

- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage: Bobath, Vojta, PNF
- Sensorische Integration
- Handling* (entwicklungs motorischer Umgang mit dem Kind)
- Säuglingsschwimmen*
- Manuelle Therapie

Kälte- und Wärmetherapie

- Ultraschallbehandlung
- Kurzwelle
- Fango*
- Kryotherapie Tiefenwärmе

*Diese Leistungen können als Selbstzahlerleistungen in Anspruch genommen werden.

ALLGEMEINE LEISTUNGEN



Medizinische Trainingstherapie

Stärke aus eigener Kraft

Hier werden Grundfertigkeiten des Bewegungssystems wie Koordination, Kraft und Ausdauer geschult. Das optimale Zusammenspiel von Nerven-, Herz-Kreislaufsystem und Muskulatur wird gefördert und die Belastbarkeit wiederhergestellt. Die medizinische Trainingstherapie ist darauf ausgerichtet, gezielt muskuläre Defizite unter Berücksichtigung des Krankheitsbildes auszugleichen.

Zum Training stehen verschiedene Geräte zur Verfügung. Sie erhalten eine ausführliche Einweisung durch geschultes Personal. Außerdem bieten wir Ihnen einen individuell erstellten Trainingsplan, regelmäßige Trainingskontrollen und eine kontinuierliche Belastungssteigerung an.

ALLGEMEINE LEISTUNGEN

Kinesio-Taping

Hilf mir, es alleine zu schaffen

Kinesio-Taping ist eine bereits 30 Jahre alte, aus Japan stammende Therapieform, mit breitem Anwendungsspektrum innerhalb der Physiotherapie.

Die Anwendung der Therapie basiert auf den Prinzipien der Kinesiologie. Die Kinesio-Taping-Methode fördert körpereigene Heilungsprozesse. Eines der primären Ziele ist die Unterstützung der Muskulatur, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Das Tape findet vor allem Anwendung bei:

- Wirbelsäulen-, Gelenk- und Bandbeschwerden
- muskulären Verspannungen und
- Lymphödemen

Power Plate

Mit dem Power Plate schnell zum Ziel

Auch als Vibrationsplatte bekannt, wird auf dem Power Plate bereits bei einer Trainingsdauer von 10 bis 20 Minuten intensiv Ihre Koordination und Beweglichkeit geschult. Durch Schwingungen werden Muskelreflexe erzeugt, welche sich positiv auf den Stoffwechsel, die Muskelkraft und viele andere Bereiche Ihres Körpers auswirken.

Neben dem Trainingseffekt für Kraft und Koordination können Sie gleichzeitig auch eine Lockerung der Muskulatur sowie eine Steigerung der Beweglichkeit verspüren. Mit unseren Therapeuten erarbeiten Sie sich ein eigens auf Sie zugeschnittenes Übungsprogramm, welches Sie unterstützt, Ihre Schwächen zu verbessern, aber auch Ihre Stärken weiter zu fördern und Ihnen somit ein besseres Körpergefühl zu geben.

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und trauen Sie sich dabei, einmal etwas Neues auszuprobieren.

PRÄVENTIONS- UND SELBSTZAHLERKURSE



Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun. Egal, ob Sie Entspannung suchen oder sich vorgenommen haben, sich mehr zu bewegen, in unserer Physiotherapie gibt es für jeden den richtigen Kurs.

Auch Ihre Krankenkasse unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihres Vorhabens, indem sie bei verschiedenen Kursen, einen gewissen Anteil der Kurskosten übernimmt. Informieren Sie sich bei uns in der Physiotherapie und bei Ihrer Krankenkasse über die genauen Konditionen.

Die entsprechenden Daten, wann welcher Kurs beginnt, finden Sie auf unserer Homepage www.krankenhaus-halle-saale.de unter Phytotherapie/Kurstermine.

Informationen und Anmeldung:

Telefon: (0345) 213 - 44 80

E-Mail: physiotherapie@krankenhaus-halle-saale.de

PRÄVENTIONS- UND SELBSTZAHLERKURSE



Aquagymnastik

Effektiv und gelenkschonend im Wasser aktiv

Wasser ist eines der vielseitigsten Elemente, die es gibt. Machen Sie sich die verschiedenen Eigenschaften des Wassers für Ihre Gesundheit zu Nutzen.

Trainieren Sie durch die Bewegung im Wasser Ihren kompletten Körper und kräftigen, mobilisieren und dehnen Sie auf sanfte Art und Weise Ihre Skelettmuskelatur. Durch die Bewegungen im Wasser wird neben den Muskeln auch die Ausdauer und Koordination geschult, ohne dass Ihre Gelenke dabei belastet werden.

Durch die sanften und entlastenden Fähigkeiten des Wassers ist die Wassergymnastik für Menschen jeden Alters bestens geeignet.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 45 Minuten

Autogenes Training

Eine Reise zu sich selbst kann Wunder bewirken

Finden Sie zu sich selbst und nehmen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag. Durch diese klassische Selbstentspannungsmethode gelangen Sie in stressigen Alltagssituationen durch kleine, gezielte Übungen wieder zu mehr Ruhe. Doch nicht nur die körperliche Entspannung ist das Ziel des Autogenen Trainings – auch der Kreislauf wird beruhigt und die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert.

Basierend auf der Erkenntnis, dass die Psyche und der Körper eines Menschen immer in Abhängigkeit reagieren und agieren, lernen Sie, Ihren Körper durch Ihren Geist zu steuern und dadurch den Stressabbau anzuregen.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 60 Minuten

PRÄVENTIONS- UND SELBSTZAHLERKURSE

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

Denn in der Ruhe liegt die Kraft und
der Weg zur Ausgeglichenheit

Um stressbehaftete Situationen im Alltag besser bewältigen zu können, ist es hilfreich, eine für sich passende Entspannungsmethode kennenzulernen.

Kommen Sie zur Ruhe, schalten Sie ab, tanken Sie Kraft und erleben Sie, wie sich Entspannung anfühlt. Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird tiefe Entspannung bewirkt. Seelisches Wohlbefinden wird gesteigert und Stress abgebaut. PMR ist eine alltägliche Methode zur Stressbewältigung und für alle geeignet, die lernen möchten, eigenverantwortlich zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 60 Minuten

Faszienyoga

Durch Dehnung und sanfte fließende Bewegungen
zu einem neuen Körpergefühl

Alles im menschlichen Körper ist von bindegewebigen Faszien umgeben. Bei man gelnder Bewegung kann sich dieses Bindegewebe verfestigen und Schmerzen auslösen.

Erlernen Sie mit Hilfe von sanften und fließenden Dehnungsübungen, welche über einen längeren Zeitraum gehalten werden, sich ausgeglichen und beweglicher zu fühlen. Spüren Sie, wie ihr festes Bindegewebe wieder weich und beweglich wird.

Die Kombination aus verschiedenen Yogapositionen und der dadurch geschulten Körperwahrnehmung hilft Ihnen, ein ganz neues Körpergefühl zu entdecken.

Integrieren Sie das Gelernte in Ihren Alltag und bleiben Sie flexibel.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 60 Minuten

PRÄVENTIONS- UND SELBSTZAHLERKURSE



Faszien Fit – aktive Faszienarbeit

Erst gebeugt zeigt der Bogen seine Kraft

Viele Jahre vollkommen vernachlässigt, sind Faszien heutzutage in aller Munde. Es wird gerollt, gefedert und über lange Ketten gedehnt.

Faszientraining – da denken die meisten direkt an die Faszienrolle. Dabei steckt viel mehr hinter dem Workout für das Bindegewebe. Welche positiven Auswirkungen das Training auf Ihre Gesundheit hat, lernen Sie in diesem Kurs kennen.

Es werden Übungen mit und ohne Gerät erlernt und durchgeführt. Bei einem von den Teilnehmenden selbst gestalteten „Faszien-Zirkel“ können Sie das gelernte reflektieren. Kurze theoretische Einheiten vermitteln den Teilnehmenden zudem grundlegende Informationen zum Faszientraining.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 60 Minuten

PRÄVENTIONS- UND SELBSTZAHLERKURSE

Beckenbodengymnastik

Die Kraft aus der Mitte

Unser Beckenboden wird durch viel Sitzen, Übergewicht oder hohe Belastung täglich strapaziert. Genau diese Belastungen können zu Problemen führen.

Bei einer richtig durchgeführten Beckenbodengymnastik erlernen Sie Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Sie erhalten Hinweise für den Alltag und eine Aufklärung über die Anatomie und Funktion Ihres Beckenbodens. Ein wichtiger Bestandteil ist das Erlernen der Wahrnehmung und Entspannung. Da eine aufrechte Körperhaltung den Beckenboden beeinflusst, gehören auch Übungen aus der „Rückenschule“ zur Gymnastik.

Warten Sie nicht, bis die ersten Probleme auftauchen. Sie haben es selbst in der Hand, ob Sie unbeschwert leben können!

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 45 Minuten



PRÄVENTIONS- UND SELBSTZAHLERKURSE



Pilates

Innenes Gleichgewicht durch Stabilisation und Kräftigung finden

In unserem immer schneller werdenden Alltag ist es wichtig einen Ausgleich zu finden. Die auf Joseph H. Pilates zurückzuführende Trainingsmethode ist eine gute Möglichkeit für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution, genau diesen Ausgleich zu finden.

Pilates stärkt den im Alltag oft beanspruchten Rücken, optimiert die Körperhaltung, entspannt bei Stress und wirkt zum hektischen Berufsleben als sportlicher Ausgleich – auch in Verbindung mit anderen Sportarten.

Erlernen Sie bei uns unter Anleitung die ersten Schritte des Pilates bis hin zum eigenen Übungsprogramm für zu Hause.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 60 Minuten

PRÄVENTIONS- UND SELBSTZAHLERKURSE

Neue Rückenschule – ein starker und kräftiger Rücken

*Schmerzen vorbeugen und
Rückhalt geben*

Unser Rücken wird im Alltag stark beansprucht. Deswegen ist es an der Zeit, auch unserem Rücken einmal etwas Gutes zu tun. Unter dem Motto „Muskulatur stärken und fit bleiben“ können Sie in unserer Rückenschule die Stärken und „die kleinen Schwächen“ Ihres Rückens kennenlernen.

Die Teilnehmer trainieren ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag sowie das Vermeiden von Risikofaktoren für Rückenbeschwerden.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 60 Minuten

Rückenfit für Kids

*Nur ein starker Rücken kann
einen Kopf voller Ideen tragen*

Ein abgeschlagener und müder Geist ist niemals gut. Somit sorgen wir einmal in der Woche dafür, dass unsere Kids zwischen 12 und 16 Jahren abschalten und sich mal ganz auf sich konzentrieren dürfen – denn zu oft stehen zu viele andere Sachen im Fokus.

Sie erlernen dabei verschiedene Entspannungstechniken, aber auch Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die sie einfach mal abschalten lassen und gleichzeitig auch ihre Beweglichkeit schulen. Weiterhin dürfen sie sich einfach mal austoben, wieder ganz Kind sein und den Schulalltag vergessen.

Der Kurs ermöglicht den Kids, Methoden zu finden, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 45 Minuten

PRÄVENTIONS- UND SELBSTZAHLERKURSE



Senior Fit

Fit bis ins hohe Alter

Wer wünscht sich nicht, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben? Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

In unserem Gesundheitskurs erlernen Sie in der Gruppe effektive Techniken zur Verbesserung Ihrer Ausdauer, Kraft und Koordination. Durch vielfältige, einfach umzusetzende Koordinations- und Dehnungsübungen erweitern Sie Ihr Bewegungsrepertoire und bleiben sowohl im Geist als auch muskulär lange fit, aktiv und beweglich bis ins hohe Alter.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 60 Minuten



Cardio Fit

*Den Neustart wagen und
ein neues Lebensgefühl erhalten*

Wer rastet, der rostet? Stimmt! Werden Sie deshalb wieder aktiv und gewinnen Sie durch gezielte und aufeinander aufbauende Übungen ein neues Lebensgefühl.

Sie erlernen verschiedene, effektive Techniken und Übungen, die neben einer Verbesserung Ihrer Ausdauer auch Ihre Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur aktivieren. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut, so dass Sie mit jeder folgenden Einheit Ihr Bewegungsrepertoire erweitern und alle Übungen gezielt in Ihren Alltag integrieren können.

Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen.

Kursdauer: 8 Wochen, 8 Einheiten à 60 Minuten



Work Fit

*Mit Schwung und Spaß
zu einem neuen Körpergefühl*

Work Fit ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Hier werden große und tiefliegende kleine Muskeln angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training wird mit rhythmischer Musik untermalt und umfasst Kraft-, Mobilisations- und Koordinationsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Straffung der einen oder anderen Problemzone.

Eingeladen sind alle, die ihren beruflichen Alltag, ihre Fitness und Kondition aufrecht erhalten, fördern oder steigern möchten.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 45 Minuten

Winterworkout

*Mit Kraft und Koordination
fit für die kommende Skisaison*

Viele von uns lieben den Sommer, doch auch der Winter hat seine Vorteile und besonders die Schnebegeisterten können die kalte Jahreszeit meist kaum erwarten.

Unser Winterworkout bringt Sie optimal in Winterurlaubsstimmung und bereitet Sie, neben ganz viel Vorfreude, gleich noch mit auf die körperlichen Herausforderungen vor. Verschiedenste Übungen mobilisieren die Sprung-, Knie und Schultergelenke, stabilisieren den Rumpf und kräftigen zusätzlich noch Bauch, Beine und Po. Somit kommen Sie durch eine gestärkte Koordination und ein geschultes Gleichgewicht sicher nicht aus der Puste, wenn Sie die Winterlandschaft auf verschiedensten Wegen entdecken.

Gleichzeitig beugen Sie durch eine gezielte Vorbereitung Verletzungen vor und sind fit genug um auch auf der Skipiste und in der Loipe zu glänzen.

Kursdauer: 4 Wochen, 8 Einheiten à 60 Minuten

ANGEBOTE ELTERN-KIND



Schwangerschaft – eine Zeit voller Aufregung und Spannung. Aber auch eine Zeit, in der Sie aktiv bleiben können.

Sie haben die Möglichkeit, bei der Aquagymnastik für Schwangere Ihre eigene Gesundheit und die ihres Kindes zu unterstützen.

Nach der Geburt können Sie im Kurs „Handling“ die optimalen Griffe für den Alltag mit Ihrem Neugeborenen erlernen.

Ein weiteres Angebot ist das Babyschwimmen, wo Sie in kleinen Gruppen mit Ihrem Kind Erfahrungen im Wasser sammeln und spielerisch die Freude an der Bewegung schulen können.

ANGEBOTE ELTERN-KIND

Aquagymnastik für Schwangere

*Aktiv durch die wohl spannenste
Zeit Ihres Lebens*

40 Wochen können eine lange Zeit sein – aber mit der freudigen Erwartung auf ein kleines Wunder ist es wohl auch die schönste Zeit.

Gönnen Sie sich etwas Entspannung und machen Sie sich die Vorteile des Wassers zu nutze. Warmes Wasser ist das ideale Medium zur Bewegungsschulung für Schwangere. Der Auftrieb entlastet den Haltungs- und Bewegungsapparat sowie den Beckenboden.

Genießen Sie die Bewegungen im Wasser und trainieren Sie dabei gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System.

Körper und Seele werden im Gleichgewicht gehalten, was sich auch positiv auf die Entwicklung Ihres Kindes auswirkt.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 45 Minuten

Babyschwimmen

*Gemeinsam das Wasser erleben und
schöne Erinnerungen schaffen*

Schon bevor ein Baby zur Welt kommt, macht es auf natürliche Weise erste Erfahrungen mit dem Element Wasser.

Im Wasser sammelt Ihr Kind neue Körper- und Sinneseindrücke. Es will sich frei bewegen und berührt werden. Fördern Sie spielerisch die Wassergewöhnung und die motorische Entwicklung ihres Kindes.

Genießen Sie die gemeinsame Zeit im Wasser und regen dabei gleichzeitig die soziale Interaktion Ihres Kindes an.

Kursdauer: 10 Wochen, 10 Einheiten à 30 Minuten



ANGEBOTE ELTERN-KIND**Handling**

Für den sicheren Umgang mit Ihrem Kind

Klein und zerbrechlich, so scheinen die meisten Neugeborenen auf den ersten Blick. Gerade für Eltern ist diese neue Situation nicht immer einfach. Schließlich hat man doch meist keinerlei Erfahrung mit diesem kleinen neuen Wesen.

Lassen Sie sich helfen und erlernen Sie unter Anleitung den richtigen Umgang mit Ihrem Kind. Das Handling umfasst dabei alle Bewegungen und Berührungen im Alltag. So können Sie Ihr Kind schon früh in seiner motorischen und psychischen Entwicklung fördern und unterstützen. Gleichzeitig geben Sie ihm ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit und stärken Ihre Eltern-Kind-Beziehung.

Kursdauer: 2 Termine nach Vereinbarung

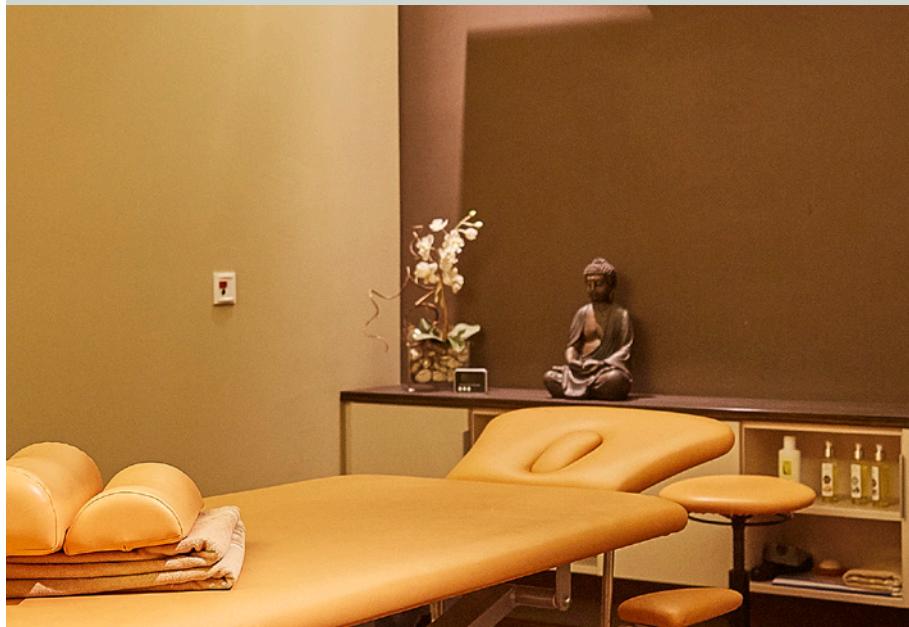
**WELLNESSANGEBOTE**

Tausend Dinge kreisen in unserem Kopf. An vieles muss über den Tag hinweg gedacht werden, um den ständig wachsenden Herausforderungen in Alltag und Beruf gerecht zu werden.

Unser Körper und wir selbst geraten dadurch leider viel zu oft in Vergessenheit. Dabei ist es so wichtig, ab und an unserem Körper eine kleine Auszeit zu gönnen. Es benötigt Ruhe und Entspannung, um wieder neue Kräfte zu tanken. Lassen Sie den stressigen Alltag hinter sich und verwöhnen Sie sich selbst.

Mit unseren verschiedenen Wohlfühlangeboten möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich, Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes zu tun und den Alltag ein kleines Stück hinter sich zu lassen.

WELLNESSANGEBOTE



Massage

Das Gute kann so einfach sein

Tauchen Sie ein in tiefe Entspannung und innere Zufriedenheit.

Zarte, fließende Bewegungen geben Ihnen Kraft und Vitalität und lassen Sie fernab vom Alltag die Kunst der Berührungen erleben. Durch die regulierenden Techniken der klassischen Massage entsteht eine direkte körperliche Reaktion, die darauf abzielt, die Harmonie des Organismus wiederherzustellen und zu bewahren.

Fördern Sie durch die in der klassischen Massage angewandten Streichungen, Knetungen und Reibungen die Durchblutung der Muskulatur und fühlen Sie sich durch das Lösen von Verspannungen im völligen Einklang mit Ihrem Körper.

In Kombination mit einer wärmenden Moorpackung, welche ihre heilenden Stoffe über die Haut in den Körper leitet, verstärkt die klassische Massage ihre beruhigende Wirkung und schenkt Ihnen die nötige Ruhe und Entspannung, um dem Alltag zu entfliehen.

Dauer: 30 Minuten

WELLNESSANGEBOTE



Aromamassage

Entspannung für alle Sinne

Tauchen Sie ein in Ihre ganz eigene Vorstellung von Harmonie und Sinnlichkeit. Durch traditionelle Massagetechniken verwöhnen Sie Ihren Körper, entspannen Ihre Muskeln und beleben Ihren Geist.

Während der gesamten Zeit sind Sie eingehüllt in den von Ihnen ausgewählten Duft, welcher sich mittels eines warmen Massageöls auf Ihrer Haut und im ganzen Raum ausbreitet und Sie in Ihre ganz eigene kleine Duftfantasie entführt.

Dauer: 30 Minuten

Fußreflexzonenmassage

*Die Füße die uns tragen,
haben auch eine Wohltat verdient*

Unsere Füße gehören zu den sensibelsten Stellen an unserem Körper. Sie sind das Spiegelbild unseres körperlichen Innenlebens. Über gezielt gesetzte Punkte kann in der Fußreflexzonenmassage auf den gesamten Körper eingewirkt werden.

Schon im alten Ägypten wurde diese Therapie praktiziert und findet auch heute noch in vielen Teilen Asiens Anwendung. Machen auch Sie sich die über Jahrhunderte bewährte Kunst zu Nutze und lassen Sie die besonderen Techniken dieser Massage auf sich wirken.

Probieren Sie es aus und steigern Sie sowohl Ihr körperliches als auch Ihr seelisches Wohlbefinden.

Dauer: 30 Minuten

**Hot Stone Massage**

*Eine alte polynesische Tradition,
die man erlebt haben muss*

Machen Sie einen Kurzurlaub vom Alltag und lassen Sie sich von uns in einen himmlischen Zustand versetzen. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise ins traditionelle Polynesien. Träumen Sie von der Südsee, während wir Ihren Körper mit warmen Basaltssteinen massieren.

Ihre Muskeln werden gelockert, die Durchblutung angeregt und Ihre Seele beruhigt. Die Steine werden auf Ihre Chakren, die Körperenergiepunkte, gelegt, damit Sie neue Kraft tanken können, um gelassen und erfrischt in Ihren Alltag zurückzukehren.

Lassen Sie sich verwöhnen und schweifen Sie ab in die Welt des puren Wohlbefindens.

Dauer: 60 Minuten

**Kräuterstempelmassage**

*Entspannung im Garten der
Natürlichkeit*

Schon zu Urzeiten haben Kräuter den Menschen zu neuer Energie verholfen. Laden Sie Ihre Reserven einmal auf eine völlig neue Art auf und verbinden Sie dabei bewährte Erkenntnisse und Traditionen mit modernen Techniken.

Warmen Kräuterstempel aus Leinentuch, gefüllt mit exotisch duftenden Kräutern, sorgen in Kombination mit verschiedenen Massagebewegungen für eine wohlende Behandlung, in der Sie dem Alltag völlig entfliehen können.

Die verschiedenen Kräutermischungen wirken sich hierbei durchblutungsfördernd und entschlackend für die Haut sowie entspannend auf die Muskulatur aus.

Genießen Sie mit Körper, Geist und Seele die Natur.

Dauer: 60 Minuten



Thai-Ölmassage

Neue Welten der Entspannung entdecken

Entspannen Sie in einer wohligen Atmosphäre und tauchen Sie ab in eine Welt fernab von Stress und Hektik.

Sanfte, langsame und intensive Streichungen für Rücken, Nacken und Schulter lassen Sie Ihre Umwelt vergessen. Die fließenden Bewegungen lockern Ihr Gewebe Schicht für Schicht und lassen Schmerzen vergehen.

Wohlduftende Öle verhelfen Ihrem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ihn zu einer ganzheitlichen Entspannung zu führen.

Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie diese spezielle Form der Thai-Massage, die Sie in eine ganz neue Welt der Entspannung entfliehen lässt.

Dauer: 60 Minuten

Thai-Fußreflexzonenmassage

Entspannt bis in die Fußspitzen

Eine Thai-Fußmassage ist ein ganz besonderes Erlebnis und dient dem ungehinder-ten Fluss der Lebensenergien.

Wenn Sie Ihrem Körper wieder zu mehr Ausgeglichenheit und Harmonie verhelfen möchten, ist die Thai-Fußreflexzonenmassage bestens dafür geeignet.

Nach einem kurzen Fußbad werden Ihre Füße und Unterschenkel mit kräftigen und stimulierenden Techniken massiert. Anders als bei der klassischen Fußmassage, verwendet der Therapeut neben den Händen auch einen Massagestab, der speziell zur Stimulation der Akkupressurpunkte an der Fußsohle Anwendung findet.

Die Fußmassage aktiviert den Energiefluss und hilft beim Abbau von Stress und Ver- spannungen.

Gönnen Sie Ihren Füßen und sich eine kleine Auszeit und wohltuende Entspannung.

Dauer: 60 Minuten



Verschenken Sie einen Gutschein der Physiotherapie

für Verwöhnmomente oder
unsere Bewegungs- und Entspannungsangebote

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Kontakt:

Telefon: (0345) 213 - 44 80

E-Mail: physiotherapie@krankenhaus-halle-saale.de



KRANKENHAUS ST. ELISABETH & ST. BARBARA



Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale) GmbH

Mauerstraße 5
06110 Halle (Saale)

Physiotherapie

Leitung: Claudia Langer

Telefon: (0345) 213 - 44 80
E-Mail: physiotherapie@krankenhaus-halle-saale.de

www.krankenhaus-halle-saale.de



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale)
gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken
Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität
und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.