

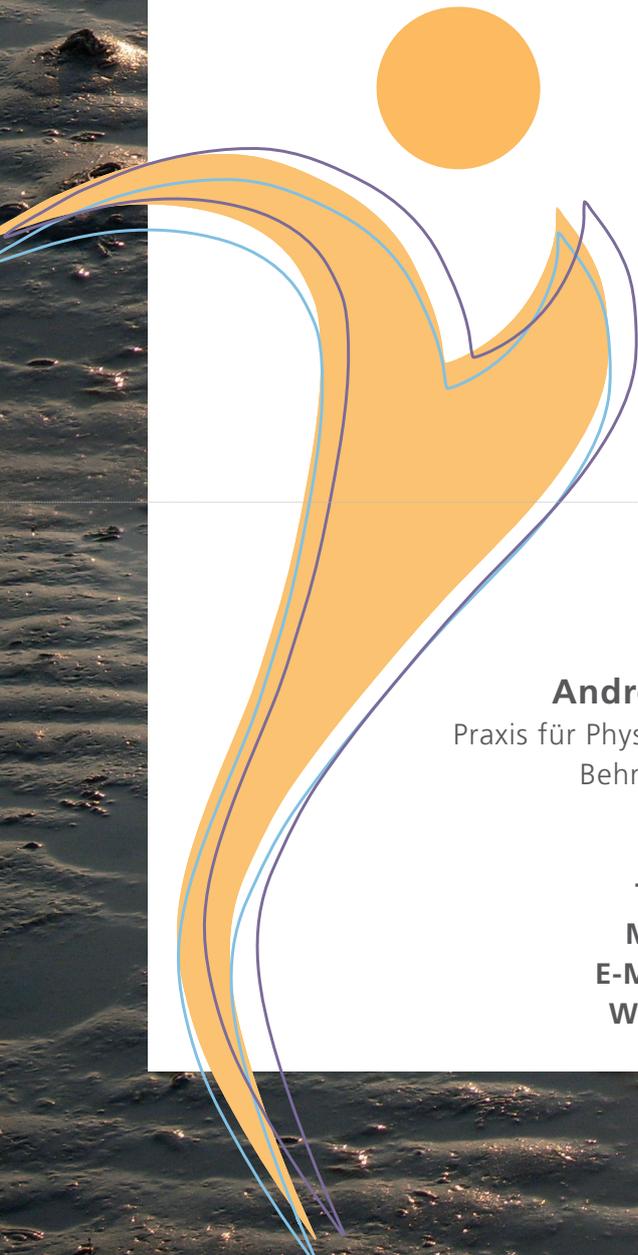


Andreas Guhl

BODY & MIND

Praxis für Physiotherapie & persönliche Entwicklung

STRESSBEWÄLTIGUNGSKONZEPT



SICH NICHT
LÄNGER
DURCH-
BEISSEN

PRAXIS

Andreas Guhl - Body & Mind

Praxis für Physiotherapie & persönliche Entwicklung
Behnstraße 3 - 5 / Ecke Palmaille
22767 Hamburg

Telefon: 040/38 69 010

Mobil: 0157 / 5828 7283

E-Mail: mail@andreas-guhl.de

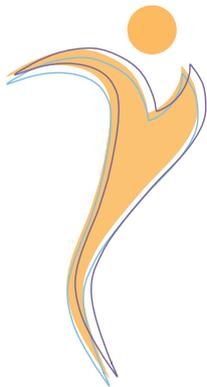
Web: www.andreas-guhl.de

SICH NICHT LÄNGER DURCHBEISSEN!

Viele Menschen in der heutigen Zeit kennen dieses Gefühl. Stetiger innerer und äußerer Druck im Beruf und Privatleben. Arbeits- und Termindruck. Gedankenschleifen und innere Hast.

Unser Körper-Bewußtsein begegnet zu viel Stress besonders über archaische Verarbeitungsweisen aus dem limbischen System unseres Gehirns. Es handelt sich dabei um Hirnbereiche, die auch bei Säugetieren vorkommen. Der sympathische Anteil dieses Gewebes befähigt uns zu Kampf und Flucht-Verhalten oder lässt uns vor lauter Übererregung erstarren. Der parasympathische Anteil lässt uns apathisch und ohnmächtig reagieren. Dazwischen gibt es viele Stufen von Über- und Untererregung.

Ein therapeutischer Ansatz, der sowohl die körperliche als auch seelische Verfassung im Blick hat, ist die **Mind-Body-Medizin***. Sie fußt auf dem **BERN-Modell**:



Behaviour (Verhalten)

Exercise (Körperübungen)

Relaxation (Entspannung)

Nutrition (Ernährung)

Das therapeutische** Angebot von „Body & Mind“ möchte Sie unterstützen mit kompetenter Beratung und Anleitung. Ein Team von Therapeuten steht Ihnen zur Seite.



Andreas Guhl
Physiotherapeut

Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage:

www.andreas-guhl.de

oder rufen Sie uns an unter

Telefon: **040/386 90 10**

Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch.

* Zu Mind-Body-Medizin siehe Prof. Dr. Tobias Esch, Witten-Herdecke:
„Der Selbstheilungscode“, Weinheim, 2017

** Dieses therapeutische Angebot ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse.