



Physiotherapie Schrotter

Praxis für ganzheitliche Physiotherapie

PT Annemarie Schrotter

Alexander Silveri Straße 12

A – 8605 Parschlug

Tel.: 0664 / 112 84 61

@mail: physio.schrotter@hiway.at

www.physiotherapieschrotter.at

Newsletter Jänner 2023

Erschaffe dir einen Platz in deinem Inneren,
an den du dich zurückziehen kannst, um ein paar Minuten Kraft zu schöpfen. Schließe deine Augen. Schau dich in Ruhe um. Was siehst du in dir? Spüre, wie du dich entspannst, deine Atmung tiefer und langsamer wird. Was fühlst du? Wärme oder positive Energie, die dir Kraft gibt? Genieße den Zustand. Mache dir bewusst, dass du jederzeit wieder an diesen wunderbaren Ort zurückkehren kannst, wenn du eine Pause brauchst.

Schüttelübung

Sehr häufig sind wir durch zu wenig Bewegung in unserem Energiefluss blockiert, durch das Schütteln lösen wir viele Blockaden im Körper und sind innerhalb kurzer Zeit frisch und vital.

Stelle dich etwas breiter hin, Knie sind locker, Wirbelsäule gut aufgerichtet. Nun beginne vom Handgelenk aus, dich locker zu schütteln, geh weiter zu den Ellbogen und Schultern. Dann beginnst du von den Sprunggelenken zu wippen und lockerst die Knie und anschließend kommt das Becken dazu. Am Ende darf auch der ganze Rumpf und Kopf leicht ins Schütteln kommen. Wenn du magst, nimmst du auch noch Laute dazu. Diese Übung kannst du 1-5 Minuten durchführen.

Atme die Anspannung, die sich durch das Schütteln löst, in tiefen Atemzügen aus. Gähne zum Abschluss herzlich und sei wieder frisch und vital.

Sonnenmoor – Trinkmoor

Das SonnenMoor-Trinkmoor wird aus dem hochwertigen Salzburger-Leopoldskroner Moor hergestellt und ist somit ein reines Naturprodukt. ES ist reich an natürlichen, hochwertigen Huminsäuren (wirkt stark entzündungshemmend), Mineralstoffen und Spurenelementen.

- Für eine ausgeglichene Darmflora, regeneriert die Darmschleimhaut
- Unterstützt die Magen-Darm-Funktion
- Tut dem ganzen Körper gut
- Baut unsere Energie des ganzen Verdauungstraktes auf
- Hilft gegen Blähungen, Durchfall

Moor enthält von Natur aus Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink, Kupfer, Chrom, Molybdän

Kosten:	250 ml	€ 14,00
	500 ml	€ 25,00
	1000 ml	€ 41,00

Vorschau 2023

Beckenbodenworkshops (siehe Ausschreibung)

Verkaufs- und Beratungsnachmittag

Ich möchte ab diesem Jahr neben Oster- und Weihnachtsverkauf auch monatliche Verkaufszeiten anbieten. Dabei geht es um Produktberatung, vor allem der Sonnenmoorprodukte und der ätherischen Öle. Diese Naturprodukte sind sehr hochwertig und können bei richtiger Anwendung zu einer deutlichen Gesundheitsverbesserung und zu mehr Wohlbefinden beitragen. Durch gezielte Beratung kann besser herausgefunden werden, welches Produkt gerade zur aktuellen Gesundheitssituation am besten passt.

Februar: 10. 02.2023 von 16.00 bis 18.00 Uhr
April: 05.04.2023 Osterausstellung

Tageskurs Fußreflexzonen für die Eigenanwendung oder Partnermassage mit Fußübungen und Fußanalyse

28.01.2023

Von 9.00 bis 15.00 Uhr

Tagesworkshop zum Thema Fasten

25.02.2023

Von 9.00 bis 15.00 Uhr

Impulse zum täglichen TUN und SEIN

Ich starte in den nächsten Wochen mit einem Probelauf und einer Kennenlernversion. Die Idee ist, dass es 1 x wöchentlich ein kleines Video zu verschiedenen Themen gibt: Übungen, Meditation, Wissensvermittlung. Wenn dir das gefällt und du es auch aktiv nutzen möchtest, gibt es ein Abo-System, aus dem du jederzeit auch wieder aussteigen kannst. Genauer folgt dann nach dem Probemonat. Ich freue mich auf diesem Weg unkompliziert und einfach Inspirationen für die Gesundheit für Körper – Geist und Seele weitergeben zu können.

Bewegung für Körper – Geist und Seele

Ab 16. März 2023 jeweils Donnerstags von 18.00 bis 19.30

Im Turnsaal Pogier

Nähere Infos zu den Kursen findest du entweder auf der Homepage oder in der WhatsApp-Gruppe.

Ich wünsche einen schönen Start ins neue Jahr

Alles Liebe

Annemarie