

birgit niedereichholz



Profil

Langjährige Tätigkeit als Medizinisch-Technische Laborassistentin und Röntgenassistentin

Awela ® Diplome:

- Wellnesstrainerin
- Entspannungspädagogin
- Ernährungsberaterin
- Massagepraktikerin

Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

Kursleiterin Autogenes Training für Kinder

Mitgliedschaft im Deutschen Wellness Verband und VFED Verband für Ernährung und Diätetik

philosophie

Meine Beratung basiert auf dem ganzheitlichen aveo-Gesundheitskonzept.

Dies besteht aus den drei wichtigen Säulen Entspannung, Wellnessmassagen und Ernährung.

Das aveo Gesundheitskonzept richtet sich an Erwachsene, Kinder, Gruppen und Unternehmen.

Alle Aspekte des Wohlbefindens und der Gesundheit werden berücksichtigt.

Ganzheitliche Gesundheitsberatung kann helfen, Lebensgewohnheiten (nachhaltig!) zugunsten der Lebensqualität und der Gesundheit umzustellen.

Ich unterstütze Sie darin, die optimale Balance zwischen beruflichen Herausforderungen, Privatleben, Bewegung und Entspannung zu finden - und das ohne Leistungsdruck.

Das gezielte Training zeigt Wege und Möglichkeiten auf, wie Sie Stressfaktoren frühzeitig wahrnehmen, entspannter damit umgehen und sich ein positives Lebensgefühl bewahren können.

Nach den Behandlungen besteht die Möglichkeit, zu duschen oder die Sauna zu nutzen.

Tee oder Wasser sowie frisches Obst stehen selbstverständlich zur Verfügung.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Lassen Sie es sich gut gehen!

kontakt

aveo

Birgit Niedereichholz

Hofkamp 44

46244 Bottrop-Kirchhellen

Fon: 0 20 45/40 17 63

Fax: 0 20 45/40 17 63

E-Mail: info@aveo-wellness.de

Internet: www.aveo-wellness.de

Bildquellen: Mt. Sapola, angelaLbypixelio



entspannung

Durch die regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken kommen Körper und Seele zur Ruhe. Stress und Ängste werden besser bewältigt. Alle Methoden sind sehr effektiv und leicht erlernbar. Bei regelmäßigem Training ist nach kurzer Zeit eine selbstständige körperliche und psychische Entspannung möglich. Die Entspannungstechniken können in Kleingruppen, aber auch in Einzelsitzungen erlernt werden.

Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)

Erreichen Sie durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers.

Autogenes Training

Diese Entspannungsmethode basiert auf der Autosuggestion, d. h. einer positiven Selbstbeeinflussung. Bestimmte Formeln und Sätze wirken entspannend auf den Körper, so dass negativem Stress und den daraus resultierenden Krankheiten vorgebeugt werden kann.

Autogenes Training für Kinder

Durch das Autogene Training können Kinder ruhiger werden, die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, Ängste werden reduziert und die Gesundheit gefördert.

M-A-P Training

Mit M-A-P ist es gelungen, bewährte Komponenten des **M**entalen Trainings, des **A**utogenen Trainings und der **P**rogressiven Muskelrelaxation systematisch miteinander zu verknüpfen und durch ein spezielles Muskelbewegungsprogramm („Move“) zu ergänzen. Das regelmäßige Üben erhöht die Stressresistenz, Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität. Zudem wird präventiv das Immunsystem gestärkt.

wellnessmassagen

Klassische Körpermassage

Die klassische Massage regt die Durchblutung an und verbessert die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Das Bewusstsein und die Empfindung für den eigenen Körper wird erhöht. Möglich als Ganz- oder Teilkörpermassage von Rücken & Nacken.

Ayurvedische Massage

Diese Massage basiert auf einer ganzheitlichen Gesundheitslehre aus Indien. Durch Ölmassagen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, der Körper wird entgiftet.

Thailändische Massage (Soul of the River)

Abgeleitet aus der traditionellen Thai- und Fußmassage orientiert sich diese Aromaöl-Ganzkörpermassage an den Energielinien des Körpers. Im Mittelpunkt stehen der Abbau von Verspannungen, Lockerung des gesamten Bewegungsapparates, sowie die Anregung des Kreislaufs und des Stoffwechsels.

Lomi-Lomi Nui Massage (Energimassage)

Die aus Hawaii stammende Massage, wird mit warmen Aromaölen, begleitet von hawaiianischen Klängen, in fließenden Bewegungen durchgeführt. Blockaden können dadurch gelöst werden.



wellnessmassagen

Hot Stone Energie-Massage

Ganzkörpermassage mit Aromaölen und erwärmten, speziellen Steinen. Durch die Anwendung der warmen Steine können muskuläre Verspannungen und Blockaden gelöst werden.

Soul of the River Bodytreatment

Lassen Sie sich 2 Stunden lang verwöhnen und genießen Sie das Welcome Ritual, ein Peeling, die Massage sowie eine Körpermaske.

Body Contour Treatment

Anregende und straffende Figurbehandlung bestehend aus einem vorbereitenden Peeling, einer Teilkörperpackung und einer speziellen Massage der typischen Problemzonen wie Bauch, Beine und Po.

Für meine Wellness-Behandlungen verwende ich unter anderem Naturprodukte von Mt. Sapola, einer exklusiven Serie für hochwertige Spa-Produkte, basierend auf dem Wissen der heilsamen Aromatherapie.



ernährung & gesundheit

Bei der Ernährungsberatung geht es nicht nur um gesundes Abnehmen mittels eines Diätkonzeptes. Vielmehr stehen Sie im Mittelpunkt. Nach einer Analyse Ihrer Essgewohnheiten entwickle ich mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Konzept für eine bewusstere und gesündere Ernährung. Selbstverständlich werden Ihre Vorlieben und Abneigungen, Ihr Beruf und Ihr soziales Umfeld einbezogen.

Das speziell auf Sie zugeschnittene Ernährungskonzept ist auf Ihre Zielvorstellung abgestimmt, sei es das Erreichen Ihres Wunschgewichtes oder eine Ernährungsumstellung, um Krankheiten vorzubeugen. Starten Sie in ein vitales Leben!

Im Rahmen der professionellen Ernährungsberatung biete ich folgenden Service:

- Individuelle Einzelberatung
- Auswertung eines Ernährungs-Tagebuches
- Konzepte zur Erreichung des Wohlfühlgewichtes
- Ernährungsberatung in der Schwangerschaft und der Stillzeit
- Ernährung des Kleinkindes
- Ernährung von Kindern & Jugendlichen

