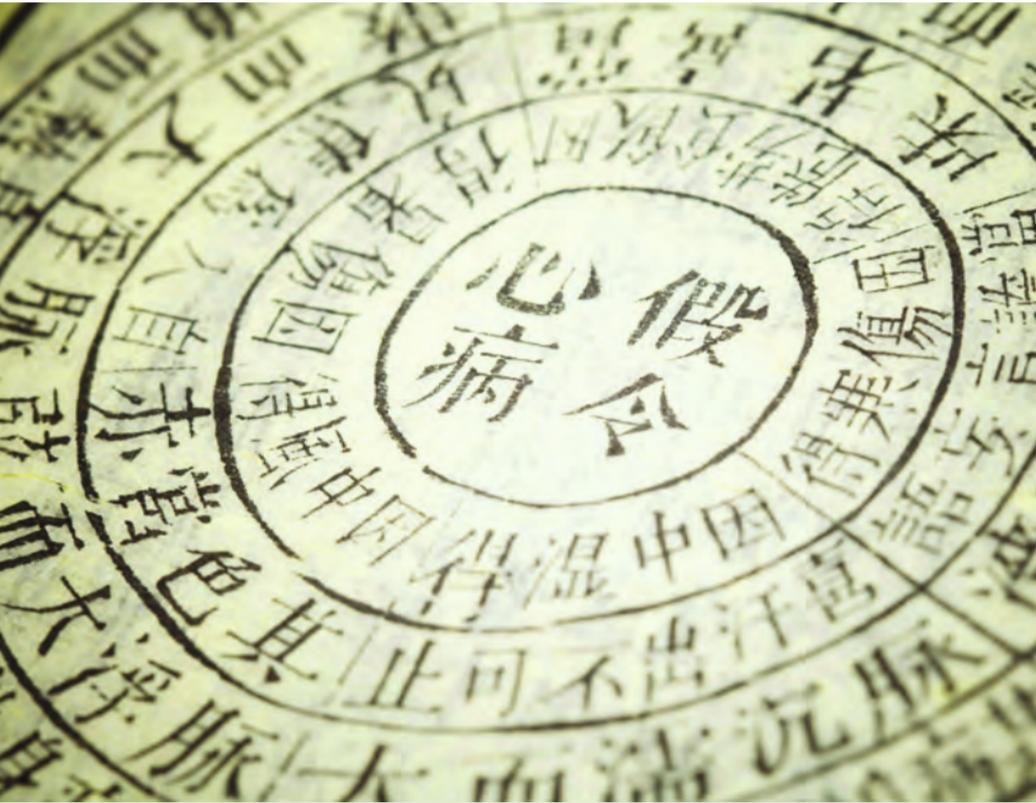


SHENDAO PRIVATPRAXIS

Heilpraktiker – Physiotherapie

Anja Zineker



PRAXIS für

*traditionelle chinesische Medizin (TCM)
und Naturheilkunde*

Egerstr. 12, 63533 Mainhausen
Tel.: 0175 - 544 7111
www.shendao-praxis.com



JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG.

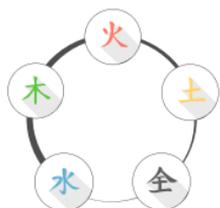
Daher nehme ich mir die Zeit die wir brauchen, um in der gemeinsamen Arbeit, die Ursachen für Ihre Beschwerden und eine Lösung zu finden. Durch meine ganzheitlichen Therapien, die aus westlichen und östlichen Behandlungsmethoden bestehen, möchte ich Ihnen helfen Ihre Balance wieder zu finden. Durch die individuelle Beratung und gezielten Übungen für den Alltag, lernen Sie auch selbst etwas für sich zu tun.

Mir ist es wichtig, dass die Menschen die zu mir kommen ihre ganz persönliche Betreuung und Behandlung erhalten. Ich stelle den Menschen in den Mittelpunkt meines Wirkens und unterstütze ihn bei seinem Heilungsprozess.

Meine Behandlungen finden in angenehm ruhigem Ambiente statt. Sie hören kein Telefon und keine Gespräche aus Nachbarkabinen und ich habe vor allem Zeit – für Sie!

Vertrauen ist der erste Schritt zur Besserung. Gerne würde ich Sie persönlich kennenlernen und freue mich auf Ihren Besuch in meiner Privatpraxis.

Anja Zineker
Heilpraktikerin für Physiotherapie



EIN GANZHEITLICHES
ANGEBOT FÜR GESUND-
HEIT, VITALITÄT UND
WOHLBEFINDEN.

THERAPIEANGEBOT

Fernöstliche Heilmethoden

Shendo Shiatsu (Akupressur)
Tuina (chinesische manuelle Therapie)
Moxatherapie
Schröpfen mit Feuer
TCM Ernährungsberatung
CMD – Tuina (Kiefergelenksbehandlung)
Guasha Therapie (Faszientherapie)
Kinesiotape

Westliche Heilmethoden

Physiotherapie
Sportphysiotherapie
Manuelle Therapie
Faszien-Schmerztherapie (FDM)
Dorntherapie
Reflektorische Atemtherapie
Magnetfeldtherapie

Spezielle Behandlungsschwerpunkte

Rücken- und Nackenbeschwerden
Wirbelsäulenprobleme
Gelenkblockaden
Muskel- und Gelenkprobleme
Arthrose
Migräne
Rheumatische Beschwerden
Kiefergelenksbeschwerden
Stress-Syndrom

Eine erfolgreiche Therapie setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen und sollte immer individuell auf den Patienten zugeschnitten sein. Es werden nicht nur die Symptome bekämpft, sondern der Sache auf den Grund gegangen. Das Ziel ist es, eine nachhaltige und ganzheitliche Gesundheit sowie Ihr Wohlbefinden wieder herzustellen.



Kräuterwanderung

» 2 Std. 25,00 €

Bei dieser Kräuterwanderung werden wir gemeinsam heimische Wildkräuter an ihren natürlichen Standorten entdecken, bestimmen und mit allen Sinnen erfassen. Du wirst vieles über die Heilwirkungen und Anwendungsgebiete der Pflanzen erfahren. Auch Geschichten, Märchen und Sagen werden uns an diesem Tag begleiten. Im Anschluss gibt es die ein oder andere Kräuterleckerei zum Probieren. Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig.

Sonntag	23.04.2023	10.00 – 12.00 Uhr	Dudenhofen*
Sonntag	13.08.2023	10.00 – 12.00 Uhr	Mainhausen

Let's go – jeder Schritt hält fit! (Präventionskurs §20*)

» 10x1,5-2 Std. 155,00 €

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern.

Nähere Infos unter: www.gesundheitswanderfuehrer.de

Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig.

Montag	22.02. – 10.05.2023	17.00 – 18.30 Uhr	Mainhausen (außer 15.03. und 19.04.2023)
--------	---------------------	-------------------	---

* Wanderclub Edelweiß Dudenhofen: Zur Gänsbrüh 2, 63110 Rodgau-Dudenhofen

* *Wird von den Krankenkassen bezuschusst!*



FASTEN & GESUNDHEITSWANDERN

Fasten macht dich wach, gibt dir Energie, reinigt den Körper und ist gut für die Seele.

Fastenwoche für Gesunde: » 5 Termine 75,00 €
inkl. Unterlagen

In dieser Fastenwoche tankst du neue Kraft, wirfst Ballast ab und verlierst nebenbei noch etwas an Gewicht. Du erhältst neue wichtige Impulse für Lebens- und Ernährungsumstellungen. Gespräche, Meditationen und viel Entspannung runden das Programm ab. Optional kann der Kompaktkurs Gesundheitswandern noch dazu gebucht werden. Die frische Luft, Bewegung und Sonne ist eine optionale Unterstützung zum Fasten.

Kostenloser Infoabend:

Donnerstag 26.01.2023 19.00 Uhr

Fr bis Do 24.03 – 30.03.2023 19.00 – 20.00 Uhr

(27.03. u. 29.03. kein Treffen)

Gesundheitswandern (Präventionskurs §20*)

Kompaktkurs: » 4 Tage ca. 3,5 Std. 155,00 €

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern.

Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig.

Mo bis Do 27. – 30.03.2023 10.00 – 13.30 Uhr

Bei Buchung der Fastenwoche und dem Kompaktkurs-Gesundheitswandern gesamt: 220,00 €

NATUR ACHTSAM ERLEBEN

Vollmondwanderung – Ein Naturerlebnis der besonderen Art!

» 2-2,5 Std. 25,00 €

In dieser Nacht unternehmen wir einen unvergesslichen Streifzug durch den Zellhäuser Wald. Nur der Mond leuchtet uns den Weg! Die Ruhe, das bewusste Atmen und Spüren in der Natur, reduziert den Stress und gibt neue Kraft. Warme Kleidung und feste Schuhe gehören zur nächtlichen Wanderung. Wer möchte, kann eine Taschen- oder Stirnlampe mitbringen.

Samstag 06.04.2023 20.30 – 22.30 Uhr



MEDITATIONEN

Klangschalen-Meditationen

» 60min 15,00 €

Lass die Seele baumeln! Du erlebst eine geführte Meditation mit den Klangschalen und die dazu passenden Düfte mit ätherischen Ölen.

Montag	04.12.2023	18.30 – 19.30 Uhr	Hainburg
Dienstag	05.12.2023	18.30 – 19.30 Uhr	Mainhausen

KOCHWORKSHOPS - ERNÄHRUNG

Energereich und schwungvoll den Tag beginnen

inkl. Skript u. Rezepte

» 3 Std. 60,00 €

In diesem Workshop zeige ich dir die vielfältigen Möglichkeiten den Tag mit einem gesunden Power-Frühstück zu beginnen.

Nach kurzer Theorie bereiten wir ein vollwertiges, basisches und leckeres Frühstück zu. Lasse dich von diesem außergewöhnlichen Frühstücksbuffet inspirieren.

Termin auf Anfrage

Kräuter- und Kochworkshops

inkl. Skript u. Rezepte

» 5 Std. 75,00 €

Die Kraft des „Unkrauts“ und was man daraus alles kochen kann. Im Frühling braucht unser Stoffwechsel viel Energie um wieder seine volle Leistungsfähigkeit zu entfalten. Welches Kraut uns diese Energie liefert, erfährst du in diesem Workshop. Sehen, riechen, fühlen und später in der Küche auch schmecken soll das Motto dieses Tages sein. Mit Kräuterwanderung, wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig.

Termin auf Anfrage

Ein Abend im Zeichen der Kräuter

» 4 Std. 69,00 €

Fühle, rieche, schmecke und entdecke die natürliche Energie der Wildkräuterküche. Du liebst die NATUR und die Vielfalt der heimischen Kräuter? Conny Willmutz und ich haben eine wundervolle Kombination aus Genuss und Wissen mit den Wildkräutern für dich erarbeitet. Freue dich auf „mal was anderes“!

Conny verwöhnt dich mit einem 3-Gänge Menü „zurück zur Natur“. Begleitend dazu erzähle ich dir Interessantes und viel Wissenswertes über die verarbeiteten Kräuter in diesem Menü.

Samstag	15.04.2023	18.00 – 22.00 Uhr	Dudenhofen
---------	------------	-------------------	------------





SHENDAO

QIGONG PRÄVENTIONSKURS §20*

Die einfachen Übungen dienen der Entspannung und steigern die Vitalität und das Wohlbefinden. Aufrechte Haltung, Körperstabilität und Bewegungen ohne selbst aus dem Gleichgewicht zu kommen werden in diesem Kurs vermittelt.

Qigong im Frühjahr

» 8x75min 115,00 €

Montag	09.01. – 27.02.2023	18.00 – 19.15 Uhr	Hainburg
Dienstag	10.01. – 28.02.2023	18.30 – 19.45 Uhr	Mainhausen
Mittwoch	11.01. – 01.03.2023	08.30 – 09.45 Uhr	Mainhausen

Qigong in der Natur

» 5x60min 60,00 €

Dienstag	11.07. – 08.08.2023	19.00 – 20.00 Uhr	Dudenhofen
Mittwoch	12.07. – 09.08.2023	08.30 – 09.30 Uhr	

Qigong im Herbst

» 8x75min 115,00 €

Montag	09.10. – 27.11.2023	18.00 – 19.15 Uhr	Hainburg
Dienstag	10.10. – 28.11.2023	18.30 – 19.45 Uhr	Mainhausen
Mittwoch	11.10. – 29.11.2023	08.30 – 09.45 Uhr	Mainhausen

Kursraum Hainburg: Main-Reha, Schleusenstr. 15, 63512 Hainburg

Kursraum Mainhausen: Shendao-Praxis, Egerstr. 12, 63533 Mainhausen

Wanderclub Edelweiß Dudenhofen: Zur Gänsbrüh 2, 63110 Rodgau-Dudenhofen





SHENDAO

KURSPROGRAMM
2023



RAUM für

*Entspannung, Gesundheitsprävention,
Stressbewältigung, Heilkräuterkunde*

Egerstr. 12, 63533 Mainhausen
Schleusenstr. 15, 63512 Hainburg
Tel.: 0175 - 544 7111, www.shendao-praxis.com