

das Zentrum für medizinische Entspannung

**Gestresst - erschöpft - burnout?
Schlafstörungen?
Konzentrationsstörungen?
Depressiv?
Angstzustände?
Stimmungsschwankungen?
Chronische Schmerzen?**

**Medizinische Entspannungen
machen und halten gesund!***

* Regelmässig angewendete medizinische Entspannungsmethoden erwirken eine anhaltende innere Ausgeglichenheit, führen zu wohltuender Erholung, stärken die körperliche und geistige Fitness und lindern Krankheitssymptome.

www.medrelax/clinic.ch

Mit Entspannung gesund werden und bleiben

medrelax clinic – das medizinische Entspannungszentrum

In der medrelax clinic werden medizinische Entspannungen zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von Erkrankungen angeboten. Eigenständig tätige Fachkräfte bieten Ihnen individuelle Entspannungen an. Die ärztliche Aufsicht garantiert Ihnen Seriösität und medizinische Sicherheit.

Wann helfen medizinische Entspannungsmethoden?

Bei folgenden Symptomen / Erkrankungen kommen medizinische Entspannungsmethoden zur Anwendung:

- körperliche und geistige Verausgabungen (burn-out)
- Stress-Symptome
- Schlafstörungen
- Angstzustände
- Freudlosigkeit, gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit
- Rastlosigkeit, innere Unruhe, Angespanntheit
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Weinerlichkeit
- Konzentrationsstörungen
- andauernde und erschöpfende Erkrankungen
- Erkrankungen, die durch Stress mit verursacht werden
- chronische Schmerzen

Welche Wirkung haben medizinische Entspannungsmethoden?

Bei fachgerechter Anwendung durch qualifizierte Fachpersonen führen medizinische Entspannungsmethoden zu folgenden Effekten:

- Reduktion von Stress-Symptomen
- Verminderung des inneren Anspannungs – und Unruhepegels
- Verbesserung der Schlafqualität
- körperliche und geistige Erholung
- ausgleichender und stabilisierender Effekt auf die Stimmung
- Verbesserung von Konzentration und Gedächtnis
- Linderung bei chronischen Schmerzen

Welche Methode eignet sich wofür?

Progressive Muskelentspannung (PME)

- Angstzustände
- Prüfungsstress
- ausgeprägten Konzentrationsschwierigkeiten
- geeignet auch für Kinder und Jugendliche

Autogenes Training (AT)

- körperliche und geistige Erschöpfung (burn-out)
- belastende und Stress erzeugende Lebenssituationen
- Schlafstörungen
- wiederkehrende, durch Stress mit verursachte Erkrankungen

passive Entspannungsverfahren (Shiatsu / med. Massage)

- generelle Anspannungs – und Erschöpfungszustände
- Schmerzen / Blockaden des Bewegungsapparates
- wiederkehrende, durch Stress mit verursachte Erkrankungen
- menstruelle und klimakterische Beschwerden (Shiatsu)
- chronische Schmerzen

Med. Qi Gong (achtsamkeitsbasierendes Verfahren)

- Angstzustände
- Stimmungsschwankungen
- wiederkehrende, durch Stress mit verursachte Erkrankungen
- chronische Schmerzen
- gezielt zur Therapie einsetzbar bei einer Vielzahl von Erkrankungen

Ärztliche Abklärungsgespräche

Auf Wunsch steht Ihnen ein ärztliches Abklärungsgespräch zur Verfügung. Insbesondere bei schwierig fassbaren Symptomen und komplex sich zeigende Erkrankungen kann Ihnen so bei der Auswahl der geeigneten Entspannungsmethode geholfen werden.

Behandlungsteam, Kosten, Anmeldung

Behandlungsteam

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training

- Dr.med. Heinz-Edwin Truffer, Facharzt FMH, Tel.: 044 364 07 70

Passive Entspannungsverfahren (Shiatsu, medizinische Massage)

- Gabi Schildknecht, Shiatsu-Therapeutin SGS, Tel.: 044 350 17 47
- Claudia Bisang, med. Masseurin FA SRK, Tel.: 044 350 17 49

med. Qi Gong

- Dr.med. Heinz-Edwin Truffer, Facharzt FMH, Tel.: 044 364 07 70

ärztliche Abklärungsgespräche

- Dr.med. Heinz-Edwin Truffer, Facharzt FMH, Tel.: 044 364 07 70

Kosten

PME / AT: Grundversicherung Shiatsu / med. Massage: Zusatzversicherung / Selbstzahlung med. Qi Gong: Grundversicherung / Zusatzversicherung ärztliche Abklärungsgespräche: Grundversicherung

Anmeldung

Sie können sich direkt bei der entsprechenden Fachperson oder über die medrelax clinic telefonisch, brieflich oder per Email anmelden.

medrelax clinic

Weinbergstr. 147 (beim Schaffhauserplatz)

8006 Zürich

Tel.: 044 350 17 44

Email: clinic@medrelax.ch

www.medrelax.ch/clinic