



Privatpraxis  
Heike Eikemeier  
Heilpraktikerin  
Physiotherapeutin

## Newsletter November 2020

**Guten Tag**, liebe(-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }}, Black Friday, Cyber Monday, Cyber Week... hat das Weihnachtsfieber Sie schon erreicht? Kaum ist der erste Advent da, gerät das ganze Land in Weihnachtsstress. Kennen Sie die Bach-Blüten-Therapie? Nicht nur in diesen Tagen kann Ihnen die Pflanzenenergie den Alltag erleichtern...

Alle Themen auf einen Blick:

- [Die Gesundheit im Herbst stärken - was kann ich tun?](#)
- [Die Verlängerung der Kurspause über den Jahreswechsel](#)
- [Therapieverfahren in der Praxis Theramedica: Heute Bach-Blüten-Therapie](#)
- [Gewinnen Sie einen A3 Wandkalender für 2021](#)
- [Wandkalender Waldbaden - Kleine Auszeit für die Seele 2021](#)
- [Meine Lieblings-Workout-Übung im November](#)

## Goldener Herbst - Immunsystem stärken



Der Herbst, bunte Jahreszeit zwischen Sommer und Winter, leitet die Ruhephase der Natur ein. Während die Tage kürzer, die Nächte kühler werden, hüllen Nebelschwaden Wiesen und Felder ein. Und wir Menschen? Trotz unserer modernen Gesellschaft, elektrischem Licht und digitalem Alltag sind auch wir diesem Jahreszeiten-Rhythmus seit Jahrtausenden unterworfen. Was können wir tun, um das Immunsystem jetzt zu stärken?

### **Nutzen Sie schöne Tage für einen ausgedehnten Spaziergang!**

Sonnenstrahlen wirken Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Depressionen entgegen! Sonnenlicht sorgt dafür, dass Krankheitserreger in unserem Körper schneller bekämpft und unschädlich gemacht werden. Es steigert nachweislich die Bewegung der T-Lymphozyten! Also kostenfreie Energie fürs Immunsystem!

### **Tanken Sie Sonne!**

Licht kann noch mehr: Vitamin D - Produktion im Körper erfolgt nur mit Tageslicht. Muskeln und Knochen profitieren vom Sonnenlicht und jedem Ihrer Schritte. Wappnen Sie sich für graue und trübe Wintertage.

### **Das Immunsystem braucht Sauerstoff!**

Ist es draußen kalt bleiben die Fenster meist zu. Doch der Mensch braucht Sauerstoff zum Leben. Lüften Sie regelmäßig. Nehmen Sie sich Zeit für eine Atemübung am offenen Fenster: breiten Sie die Arme aus und atmen Sie langsam durch die Nase ein während Sie die Arme nach oben führen. Mit der Ausatmung führen Sie die Arme wieder nach unten. Wiederholen Sie das 3x. Fühlen Sie sich frischer?

Noch schöner ist eine Atemübung im Freien. **Versuchen Sie sich im „Kräftemessen“ mit dem Wind.** Ob es Ihnen gelingt die schönen bunten Blätter vom Baum zu pusten? Probieren Sie es aus. Warum? Nach jeder starken Ausatmung folgt eine tiefere Einatmung, viel mehr Sauerstoff strömt in die Lunge. Und Spaß macht es Ihnen und Ihren Kindern sicher. Gute Laune stärkt ebenso das Immunsystem!

Übrigens kräftigt Singen die Atemmuskulatur und versorgt uns ausgesprochen gut mit dem wichtigen Sauerstoff: „Ihr Blätter wollt ihr tanzen? So rief im Herbst der Wind...“

War es Draußen kalt, ist es Zeit für einen Tee. Die Auswahl in Supermarkt, Apotheke und Onlinehandel ist groß. Er wärmt uns auf. Nebenbei hilft er dem Immunsystem:

### Trinken fürs Immunsystem!

Heizungsluft – trockene Raumluft – erschwert unserer Nasenschleimhaut die Arbeit. Kennen Sie das: Jucken oder Brennen in der Nase? Unsere erste Barriere für Krankheitserreger aus der Luft wird von Drüsen mit Sekret versorgt. Aber woher die Flüssigkeit dafür nehmen? Der Wasserhaushalt unseres Körpers ist entscheidend für die optimale Arbeit des Gehirns, gesunde Bandscheiben und für viele Aufgaben des Immunsystems!



In diesem Sinne: nutzen Sie den Goldenen Herbst! Raschelndes Laub unter den Füßen, leuchtende Farben der Natur! Vielleicht finden Sie Kastanien, Eicheln oder Bucheckern auf Ihrem Spaziergang. Denken Sie an Ihre eigene Kindheit zurück und nehmen Sie sich Zeit für Bastelspaß mit Kindern oder Enkeln.

**Stärken Sie jetzt Ihre Gesundheit!**

## Verlängerung der Kurspause durch die CORONA-Pandemie



Der November ging vorbei, doch unsere Hoffnung auf normalen Kursbetrieb, ein Wiedersehen im Dezember, wurde leider enttäuscht. Sie alle haben sicher den Medien entnommen, dass weiterhin keine Kurse stattfinden dürfen. Alle Kursteilnehmer der Wasserkurse „Aquafitness – Ihr Ausdauertraining im Tiefwasser“ erhalten in einem Sondernewsletter weitere Informationen.

Liebe(-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }} ,  
bleiben Sie in jedem Fall privat sportlich aktiv!  
Übungsideen finden Sie regelmäßig hier im Newsletter!

## Die Bach-Blüten-Therapie



Die **Original Bach-Blüten-Therapie** wurde in den 1930-er Jahren von dem bekannten englischen homöopathischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt und verbreitet. Es werden Blüten von 37 wildwachsenden Pflanzen und Bäumen und reines Quellwasser genutzt. Diese werden heute noch an den von Edward Bach festgelegten englischen Fundorten in freier Natur gesammelt.

Dr. Bach fand heraus, dass diese Blüten mit bestimmten menschlichen Seelenstrukturen in Beziehung stehen. Bach-Blüten unterstützen das emotionale Wohlbefinden und die innere Balance. Durch die Therapie lösen sich Ungleichgewichte und Blockaden auf natürliche Weise allmählich auf. Das seelische Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Die Bach-Blüten-Therapie ist ein Reinigungs- und Ausleitungsverfahren der Seelenebene.

**Ein großer Vorteil der Bach-Blüten:** Es gibt keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Das gilt sowohl für homöopathische, als auch für allopathische Arzneimittel.  
Für jeden Patienten wählen wir gemeinsam die aktuell passenden Blüten aus. Daraus wird eine Einnahmemischung hergestellt, die **individuell** passt.  
Für Kinder, Haustiere oder Personen, die keinen Alkohol als Konservierungsstoff wünschen gibt es heute gute alkoholfreie Alternativen.

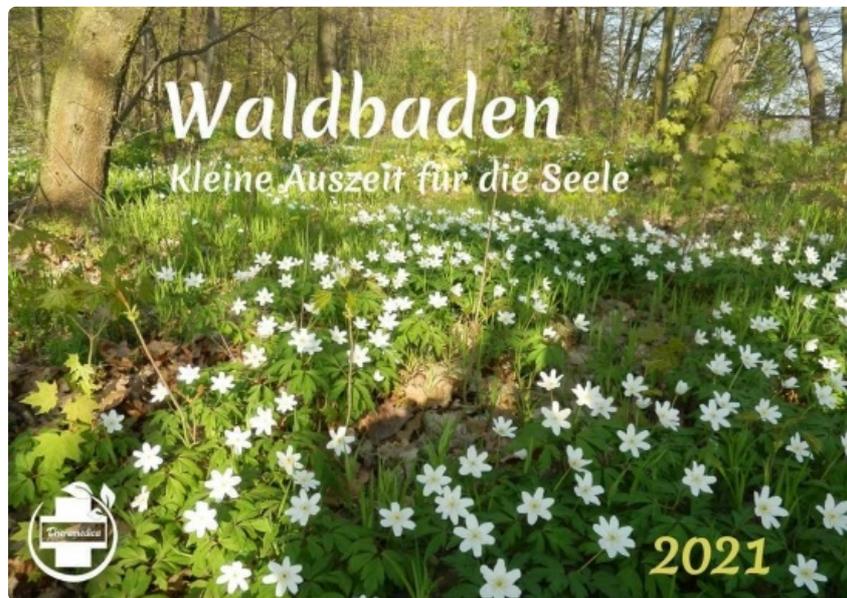
Ein Beispiel: Sie gehen bei der Arbeit viele Kompromisse ein, verstecken Sorgen hinter einem immer lächelnden Gesicht? Disziplin und Genauigkeit sind für Sie das Allerwichtigste? Sie sind ständig voller Sorgen und Ihre Gedanken fahren Karussell? Bach-Blüten können Sie unterstützen inneren Frieden zu finden, Ihren Mitmenschen toleranter gegenüber zu treten und Ihre Gedanken zu klären...

Konnte ich Ihr Interesse an diesem Therapieverfahren wecken?  
Haben Sie weitere Fragen?

**Vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin in meiner Praxis.**

Termin

## Gewinnspiel A3 Wandkalender



Ich bin neugierig,  
liebe (-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }}:

Wieso wählen Sie meine Praxis, mich als Therapeuten oder einen meiner  
Präventions- und Gesundheitskurse?

Was gefällt Ihnen an meiner Therapie - an meinem Kurs?

Welche Gründe sind entscheidend für welche Praxis, welchen Therapeuten  
oder welchen Kurs Sie sich entscheiden?

**Erzählen Sie mir davon und gewinnen Sie einen DIN A3  
Wandkalender für 2021.**

Natürlich muss Ihr Statement kein Aufsatz werden.  
Einige wenige Sätze sind ausreichend.  
Schreiben Sie mir Ihre Beweggründe als eMail.  
Vergessen Sie bitte nicht Ihren Namen anzugeben.

Unter allen Einsendern verlose ich 5 meiner neuen Wandkalender Waldbaden -  
Kleine Auszeit für die Seele in der Größe DIN A3.

**Einsendeschluss für das Gewinnspiel ist der 10. Dezember 2020.**  
Ich freue mich auf Ihre Nachricht.

## Wandkalender Waldbaden 2021

Meinen Kalender Waldbaden - Kleine Auszeit für die Seele 2021 in der Größe A3  
können Sie auch direkt kaufen.

**Als Weihnachtsgeschenk, Monatskalender im Büro oder selbst an  
eine kleine Auszeit erinnert zu werden...**

Der Preis beträgt nur **8,50 Euro**.

Bestellungen senden Sie per eMail, SMS oder What's App an mich.  
Sie erhalten eine Rechnung und können den Betrag bequem überweisen.  
Abholung nach Terminvereinbarung (telefonisch / per eMail / What's App) in  
meiner Praxis Theramedica in Gerstenberg.



## Meine Lieblings-Workout-Übung

Ausgangsposition



Endposition



### Rückenkraft - Lat-Rudern

Was müssen Sie tun?

**Ausgangsposition** Rückenlage:  
Die Beine sind angestellt. Ob die Füße ganz auf dem Boden stehen oder auf der Ferse ist Ihnen überlassen. Das Becken ist gekippt, so dass Sie im Lendenwirbel-Bereich Ihr Hohlkreuz betonen. Beide Ellenbogen sind aufgestellt. Die Hände zeigen in Richtung Decke. Ihre Schulterblätter ziehen Sie bildlich zur Wirbelsäule. Die Halswirbelsäule ist gestreckt (Doppelkinn!).

**Endposition:** Sie heben den Oberkörper maximal von der Unterlage hoch. Doppelkinn bleibt, Arme, Beine ändern die Position nicht! Und los geht's- Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

### Komm schon! Nicht aufgeben!

Geschafft? Super tolle Leistung. Gratulation.

Viel Spaß beim Ausprobieren!  
Bleiben Sie gesund und aktiv.

Im Dezember - Newsletter gibt es die nächste superschöne Übung!

Mein Hinweis in eigener Sache:

**Praxis Theramedica in Gerstenberg bleibt geöffnet - alle Therapien sind weiterhin möglich!**

Hat Ihnen mein Newsletter gefallen?

Für weitere Informationen und Fragen,  
Hinweise und Ratschläge erreichen Sie mich:

- unter der eMail-Adresse [info@Physiotherapie-Eikemeier.de](mailto:info@Physiotherapie-Eikemeier.de)
- über SMS/What'sApp-Nachricht/telefonisch (0177) 7882685
- Festnetz Praxis Theramedica (03447) 835784
- oder persönlich  
Praxis Theramedica, Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
(Sprechzeit nur nach Vereinbarung).

Alles Gute für die Adventszeit wünscht Ihnen

Ihre Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Heike Eikemeier

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie bereits mein Patient / Teilnehmer in einem meiner  
Kurse waren oder Sie sich alternativ direkt für meinen Newsletter angemeldet haben.  
Möchten Sie keine weiteren Informationen erhalten, dann können Sie sich über den  
folgenden Link  
[Abmelden](#)

