

FREUDE an Bewegung und Aktivität

Ein trainierter Rücken fördert Wohlbefinden und Bewegungsfreiheit

Ein mobilisierter und stabilisierter Rücken ist der Schlüssel zu einem aktiven und schmerzfreien Alltag. Die Heilpraktikerin, Rücken-therapeutin und Rettungs-sanitäterin Tasja Hack bietet eine ganzheitliche Behandlungsmethode an, die sich auf die Kräftigung des Rückens konzentriert. Sie kombiniert verschiedene Ansätze, um gezielt und effektiv Rückenbeschwerden zu behandeln. Im Anschluss an das Aufnahmegespräch liegt der Fokus auf der gerätgestützten Rückentherapie. Diese kann individuell z.B. durch Massagen, homöopathische oder naturheilkundliche Verfahren begleitet werden.

Der Angst vor körperlicher Aktivität, der Kinesio-phobie, begegnet die Heil-



Die Heilpraktikerin Tasja Hack bietet eine ganzheitliche Behandlungsmethode an, die sich auf die Kräftigung des Rückens konzentriert. Foto: K. Bolza-Schünemann

praktikerin mit einer auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmten Kombination aus manuellen Techniken, physiotherapeutischen Übungen und gezielten Maßnahmen zur Stärkung der Muskulatur – seien es

Verspannungen, Bandscheibenprobleme, Blockaden oder muskuläre Dysbalancen. Mit sanften Wirbelsäulenkorrekturen können Verspannungen gelöst, Muskeln gestärkt, die Statik reguliert und die Körperhal-

tung optimiert werden.

Ein weiterer Vorteil ihres Angebots, so Tasja Hack, sei die Ganzheitlichkeit und Risikoarmut: Im Gegensatz zu operativen Methoden oder medikamentösen Behandlungen setze sie auf natürliche und schonende Techniken. Dadurch seien mögliche Nebenwirkungen minimal und stellten für Personen, die gegenüber invasiven Eingriffen Bedenken haben, eine attraktive Option dar. Interessierte Leserinnen und Leser können bis zum 8. Dezember einen Gutschein über 15 Euro für die erste Behandlung einlösen.

TASJA HACK

Heilpraktikerin im DAO-Haus
Meesenring 1
23566 Lübeck
Tel. 0451/ 30 49 54 62
www.heilpraktikerin-hack.de



WhiteLine

ZAHNARZTPRAXIS UPAHL & FRIEDLAND

Medizinische Ästhetik

Unsichtbare Korrekturschienen

Implantologie · Zahnersatz

Professionelle Zahnreinigung

Professionelle Zahnaufhellung

Flowable Veneers

Bei uns ist nicht nur der Schnee weiß.



Wir wünschen eine schöne Adventzeit,
frohe Weihnachten und alles Gute
für 2024.

Praxis Stockelsdorf
Segeberger Straße 16-22, 23617 Stockelsdorf
Telefon 0451 / 88 058 140

E-Mail: zahnarzt@medico-stockelsdorf.de
Öffnungszeiten: nach Vereinbarung
Mo. bis Fr. ab 07:30 Uhr