



# Gesundheits-Oase

# Gesundheits-Oase

## Finden Sie Hilfe zur Selbsthilfe:

- Optimierung aller Körperfunktionen wie z. B. Immunsystem, Organsysteme, Beweglichkeit, Konzentration ect.
- Unterstützung ärztlicher Behandlungen und Operationen
- Minderung von Schmerzen
- Hilfe bei Schul- und Prüfungsängsten
- Verarbeitung von Schwangerschaft und Geburt für Mutter und Kind
- Begleitung in Krisensituationen
- Born Out und Psychische Störungen
- Entspannung von Körper und Seele
- Tiefenentspannung und Wellness

## Ich unterstütze Sie durch:

- Ganzheitliche Körperbalancen
- BodyTalk Balancen
- CHT-Sitzungen
- Gezielte Massagen
- Übungen zur Selbsthilfe
- Spiralmuskeltraining
- Ganzheitliche Beratung

*Ich bin keine Ärztin und keine Heilpraktikerin und stelle keine Diagnosen. Meine Behandlungen sind nur präventiv zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.*

### **Bärbel Lenz**

verheiratet, Mutter von 4 Kindern,  
gelernte Arzthelferin



**Gesundheitsberaterin  
für Rücken, Füße, Gelenke und  
ganzheitlicher Rehabilitation  
Spiralmuskel-Trainerin  
Ausgebildet in ganzheitlicher Körperarbeit**

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

**Gesundheits-Oase**  
Kapellenweg 15  
87471 Durach/Weidach  
Tel. 0831/960 25 73  
Handy: 0175/755 21 82  
lenz-gesundheitsoase@gmx.de  
www.lenz-gesundheits-oase.de

# Bärbel Lenz

## Ganzheitliche Körperbalancen

Ein Weg um Ihre  
Selbstheilungskräfte  
zu aktivieren

*Ganzheitliche Beratung*

»Sind Körper, Geist und Seele im Einklang,  
steigert sich das Wohlbefinden.«



## Was ist BodyTalk?

BodyTalk ist eine effiziente, schnelle und ganzheitliche Methode um die Energiesysteme des Körpers harmonisch aufeinander abzustimmen. Denn Stress, Ängste oder Schockerlebnisse können körperinterne Funktionen beeinträchtigen und unterbrechen.



Während einer Sitzung wird die Kommunikation zwischen Organen, Drüsen und Systemen in Ihrem Körper optimiert. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und die Balance und das Gleichgewicht wieder hergestellt.

Somit sind Körper, Geist und Seele im Einklang und Ihr Wohlbefinden steigert sich. BodyTalk kann im Wellness- und Energiebereich eingesetzt werden. Andere Behandlungen werden dabei unterstützt und begleitet.

BodyTalk ist auch hilfreich in der Schwangerschaft und für Babys. Es kann in jedem Alter angewendet werden.

## Spezifische Massagen

Immer mehr Menschen leiden an Rückenschmerzen. Wenn wir den Menschen ganzheitlich als eine Einheit von Körper, Geist und Seele betrachten, können wir unsere Gesundheit langfristig verbessern und erhalten. Eine entscheidende Rolle spielt hierbei unsere Wirbelsäule.

## Gezielte ganzheitliche Massage

Durch entspannende Massagetechniken und Selbstübungen werden entlang der Wirbelsäule Muskelverspannungen behoben und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

## Energetische Rücken Massage

Dies ist eine Massage die ergänzend zur ganzheitlichen Massage die Muskulatur entlang der Wirbelsäule entspannt. Sie spendet Energie und baut Stress ab.

*Die Methoden mit denen ich arbeite, stammen aus langjährigen Erfahrungen und sind schulmedizinisch noch nicht anerkannt.*

## Stabilisation der Spiralmuskulatur

Das Spiralmuskeltraining ist eine spezielle Wirbelsäulengymnastik. Dabei wird die Wirbelsäule nach oben gestreckt, die Spiralmuskeln werden aktiv und der Körper wird stabilisiert. Hierbei entsteht eine hochwirksame Regeneration der Bandscheiben und Gelenke und die Haltung verbessert sich.

## Ganzheitliche Heilsitzung - CHT

Cantor Holistic Touch (CHT) ist eine geistig geführte Heilbehandlung, die auf allen Ebenen des Menschen wirkt, sowohl körperlich wie auch feinstofflich. Energetische Torpunkte, die wie ein Netz über den Körper verteilt sind werden kreisend aktiviert, um auf Blockaden, Traumata oder negative Verhaltensmuster heilsam und transformierend einzuwirken.

