

## Unsere Philosophie

Die Philosophie der Amerikanischen Chiropraktik ist, wie bei vielen ganzheitlichen Behandlungsmethoden, die **Selbsteilungskräfte** unseres Körpers zu aktivieren, um gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Somit ist die Chiropraktik nicht nur eine Akutmedizin, sondern vor allem...

**...eine Präventionsmedizin, um Krankheiten und Schmerzen vorzubeugen.**

Durch jegliche Art von Stress in unserem Alltag, können Verschiebungen und Blockaden entlang unserer Wirbelsäule entstehen. Diese üben Druck auf die Nerven aus und können dazu führen, dass die Informationen aus unserem Gehirn nicht mehr zu 100% weitergeleitet werden und sich Krankheiten entwickeln. Diese Störungen werden als „**Subluxationen**“ bezeichnet.

Chiropraktiker sind darin ausgebildet, Subluxationen zu finden und zu beheben, damit die Informationen wieder fließen können und Heilung stattfinden kann.

**Chiropraktik ist ein sanfter Weg für jedermann, egal welchen Alters!**



**» Zögern Sie nicht, mich bei Fragen anzurufen. Ich freue mich auf Sie!**

*Ihre Sara Pommerening*

**Chiropraxis Pommerening**

Sara Pommerening  
Master of Science in Chiropraktik (MSc)  
Syker Straße 47 · 27321 Thedinghausen  
info@chiropraktik-thedinghausen.de  
www.chiropraktik-thedinghausen.de

**Telefon 04204 1505**



**Chiropraxis Pommerening**  
Amerikanische Chiropraktik

**Vor und nach der Justierung**

**Informationen für Ihren Behandlungserfolg**

# Behandlungsphasen

## PHASE 1: Der Start

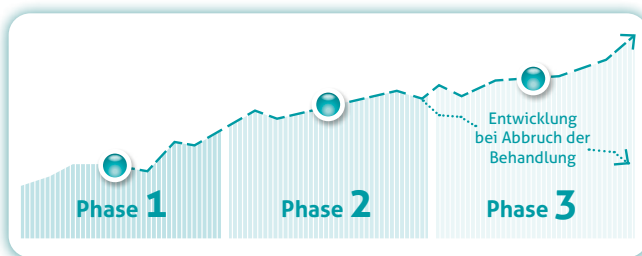
Regelmäßige Termine in kurzen Zeitabständen, da der Körper in der **ERSTEN PHASE** häufig die Veränderungen noch nicht lange aufrechterhalten kann.

## PHASE 2: Der Weg

Regelmäßige Termine in längeren Zeitabständen. In dieser **ZWEITEN PHASE** beginnt der Körper, die gesetzten Korrekturen zu halten.

## PHASE 3: Das Ziel

Regelmäßige Termine in Ihren individuellen Zeitabständen. In der **DRITTEN PHASE** möchten wir Ihren Körper durch Chiropraktik dabei unterstützen, den erreichten Behandlungserfolg zu erhalten.



**„Die Chiropraktik gibt dem Körper den Impuls zur Selbsthilfe.“**

Wenn Sie sich wieder im Gleichgewicht befinden, kann Ihr Nervensystem mit dem Körper besser:

- kommunizieren und funktionieren,
- regenerieren und heilen,
- sich neuen Lebensumständen leichter anpassen.

Sie sind belastbarer und bleiben entspannter.

**Vitalistische Chiropraktik ein gesundes Leben lang!**

# VOR der Justierung

**Zu einem guten Behandlungserfolg können Sie einiges beitragen:**

- Freuen Sie sich auf **IHREN** Termin!
- Parken Sie etwas abseits von der Praxis und gehen Sie ein Stück zu Fuß, lassen Sie sich den frischen Wind um die Nase wehen und kommen Sie in unserer schönen Praxis an!
- Genießen Sie die nette Atmosphäre, entspannen Sie sich und stellen Sie sich auf ihre individuelle Justierung ein!
- Wenn Sie auf der Liege liegen: Atmen Sie tief ein und aus, schließen Sie die Augen, und kommen Sie zur Ruhe!

**RELAX!**

**! Meiden Sie Gifte wie Alkohol, Nikotin oder starke Anspannung vor der Justierung, denn:**

- Je entspannter und offener Ihr System ist, desto effektiver kommen die Impulse in Ihrem Nervensystem an und können dort Veränderungen bewirken.

# NACH der Justierung

Damit Sie Ihrem Ziel so schnell wie möglich ein Stück näher kommen, können Sie Ihren Körper unterstützen:

**Machen Sie Ihre Gesundheit zur obersten Priorität!**

**Nehmen Sie sich Zeit für IHREN Körper!**

- Gehen Sie nach der Behandlung einige Minuten spazieren. Das Nervensystem und die Muskulatur werden nochmals stimuliert, das hilft, um die Veränderungen wahrzunehmen und zu integrieren.
- Trinken Sie bewusst ausreichend Wasser, mindestens 2 Liter.
- Bewegen Sie sich immer wieder und atmen Sie dabei tief ein und aus.
- Nehmen Sie Ihre Termine ernst! Ihre Justierungen bauen aufeinander auf, ähnlich wie ein Trainingsplan.

**Ein subluxations- und möglichst medikamentenfreies Leben** ist aus unserer Sicht das erstrebenswerte Ziel einer regelmäßigen chiropraktischen Gesundheitspflege. Dies sind Credo und Kern unserer Bemühungen.

**Ihre Gesundheit ist eine Herzensangelegenheit!**