

ALMaDé

Alternative
Heilmethoden

für die Herausforderungen des Lebens

Methoden:

- * Gezielte Bewegungsübungen, die auch bei körperlichen Einschränkungen möglich sind
- * Achtsamkeitstraining
- * Atemübungen
- * Entspannungstechniken
- * Meditation
- * Stimmübungen
- * Singen – auch ohne Vorkenntnisse, angstfrei und stressfrei

Ziele:

Erlernen vom gezielten Umgang mit Erkrankungen / Beschwerden und deren besseren Bewältigung

Verbesserung der Atemtechnik

Kreislaufstabilisierung und Konditionierung

Anregung der Durchblutung

Erlernen von Problemlösungen durch Steigerung des Selbstwertgefühls, Erlangen innerer Ruhe und positiver Einstellung und Ausstrahlung

Verbesserung und Steigerung der Belastbarkeit der Sprechstimme — dadurch verbesserte Kommunikation

Lebensfreude

Einklang von Körper, Seele und Geist

Elerntes in Eigenregie ohne großen Zeitaufwand anzuwenden

ALMaDé

Alternative
Heilmethoden

für die Herausforderungen des Lebens

Geeignet bei:

Psychischer und körperlicher Erschöpfung

Überforderung im persönlichen und beruflichen Bereich - oder Mobbing

Bei Problemen der Selbstverwirklichung und vermindertem Selbstwertempfinden

Zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen

Bei Erkrankungen:

- * im HNO-Bereich (Nasennebenhöhlen, Stimme u.a.)
- * der Lunge (COPD, Asthma u.a.)
- * Herz-Kreislauf (Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankung)
- * Bei chronischen Darmerkrankungen
- * Bei chronischen Schmerzen
- * Bei Haltungsschäden
- * Bei Schlafstörung
- * Bei Stimmproblemen / -störungen aller Art



ALMaDé

Alternative
Heilmethoden

für die Herausforderungen des Lebens

Angebote:

● Therapie-Kurse in der Gruppe:

Termine nach Vereinbarung

Je 3 Stunden ca. alle 4 Wochen

Teilnehmerzahl: ab 3, maximal 7

Kosten: 30,00 EUR pro Person und Kurs

● Einzel-Therapie:

Kosten: 35,00 EUR/Stunde

Kursort:

Leauer Str. 34,
06406 Bernburg (Saale)

● Bachblütentherapie:

Erstberatung: 30,00 EUR

Blütenmischung bis 5 Blüten 5,00 EUR,
darüber 8,00 EUR

ALMaDé

Alternative
Heilmethoden
für die Herausforderungen des Lebens

Kursleiterin:



**Annelie
Leuthäuser**

Sängerin

Gesangslehrerin

Gesangstherapeutin

Unter Mitwirkung von:

Dr. med. Martina Delert

***Man kann einem Menschen
nichts beibringen.
Man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.***
(Galileo Galilei)

Sie erfahren bei uns
unterstützende Heilmethoden zusätzlich
zu Ihrer medizinischen Behandlung.

Diese können Sie auch
für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge
sofort und jederzeit zur Anwendung bringen.

ALMaDé

Alternative
Heilmethoden
für die Herausforderungen des Lebens



ALMaDé

Kursort:

Dr. Delert
Leauer Str. 34
06406 Bernburg (Saale)

Kontakt **Annelie Leuthäuser**

Tel: 03471 / 36 28 14
Mobil: 0171 - 533 622 1
e-Mail: anneliegesang@t-online.de

Hauptstrasse 48, OT Aderstedt
06406 Bernburg (Saale)

Kontakt **Dr. med. Martina Delert**

Leauer Str. 34
06406 Bernburg (Saale)
Mobil: 0172 – 95 98 535

Weitere Informationen auch unter:

www.annelie-l.de

ALMaDé

Alternative
Heilmethoden
für die Herausforderungen des Lebens



ALMaDé

**Alternative Heilmethoden
für die Herausforderungen
unserer Zeit**

- * Hilfe zur Selbsthilfe
mittels verschiedener Formen und
Techniken des Achtsamkeitstrainings
- * Ganzheitliche Übungen
zur Selbstwahrnehmung
auf Basis der Stimmentwicklung
- * Techniken zur Verbesserung
bei Einschränkungen der Atmung,
auch nach Corona-Erkrankung
und Post-Covid-Syndrom
- * Techniken zur physischen und
psychischen Selbststärkung
bei/nach Erkrankungen
- * Hilfe für Erwachsene jeden Alters