

Ohne Schmerzen besser trainieren



Ein Vortrag zum Thema „Schmerzfremie Muskeln trainieren besser – Aromatherapie, mehr als nur gute Düfte “ findet am Montag, 23. September, im Sportpark Fit & Fun in Wasserburg statt. Der Heilpraktiker, Aromatherapeut und Intensivkrankenpfleger Claus Maier bietet mit der Aromatherapie eine ganzheitliche, natürliche, individuelle Therapie an. Seit 18 Jahren hat er als Intensivkrankenpfleger bei hunderten von Patienten ätherische Öle mit großem Erfolg angewandt.

Es geht darum, dem Muskelkater vorzubeugen und ihn zu behandeln sowie muskuläre Probleme in den Griff zu bekommen. Gut vorbereitete Muskeln wachsen besser und haben ein geringeres Verletzungsrisiko. Schmerzhafter Muskelkater ist lästig. Verspannungen und Zerrungen sind hinderlich beim Training.

Diese Probleme kann man schnell mit Hilfe von ätherischen Ölen in den Griff bekommen.

Aromatherapie ist kein Wellness sondern eine adäquate, natürliche Behandlungsmethode. Warum Majoran und Ingwer nicht nur in die Küche gehören, und welche weiteren ätherischen Öle Balsam für die Muskeln sind, wird bei dem Vortrag erläutert.

Der Vortrag findet am Montag, 23. September, um 19 Uhr statt und dauert Dauer zirka eine Stunde. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung unter 08071/92650 ist erforderlich.