

Praxis Ganz Gesund

Naturheilkunde

Ernährungsberatung

Manuelle Therapien



Spezialangebot:

Neue Klienten erhalten
einen Gutschein im
Wert von Fr. 25.– auf
eine manuelle
Therapie-Behandlung
ihrer Wahl.

Praxis Ganz Gesund

Lassen Sie sich in meiner ganzheitlichen Gesundheitspraxis beraten, behandeln und verwöhnen. Dank meinem fundierten Wissen aus Naturheilkunde und Komplementärmedizin erhalten Sie ein auf Sie persönlich abgestimmtes Therapiekonzept, das Körper, Seele und Geist gleichermaßen berücksichtigt.



Naturheilkunde

Die Naturheilkunde wird als Ergänzung zur Schulmedizin und zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt.

Ich biete diverse Therapieformen aus der Naturheilkunde in meiner Praxis an. Meist integriere ich eine Kombination von mehreren Methoden in Ihren persönlichen Therapieplan. Immer mit dem Ziel, Ihnen zu einer besseren Gesundheit, mehr Vitalität und Lebensqualität zu verhelfen.

Naturheilkundliche Therapieverfahren können helfen bei:

- Beschwerden im Verdauungsapparat
- chronischen Schmerz- und Entzündungskrankheiten
- Wechseljahresbeschwerden und andere Frauenleiden
- Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck
- Hauterkrankungen
- Erkältungskrankheiten
- Schlafstörungen, Nervosität, Angstzuständen
- depressiven Verstimmungen
- schwachem Immunsystem



Ernährungsberatung

Eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Darm und dadurch zu einer besseren Gesundheit sowie einem verbesserten Lebensgefühl.

In der Ernährungsberatung biete ich Ihnen Unterstützung bei Ihrem Wunsch nach einer Veränderung der Essgewohnheiten oder zur Behandlung oder Vorbeugung von Erkrankungen.

Dabei lege ich Wert auf eine sanfte Umstellung ohne Kalorienzählen – mit dem Ziel, Essgewohnheiten langfristig auf eine vollwertige, ausgewogene, überwiegend pflanzliche und ballaststoffreiche Ernährungsform umzustellen.

Ich biete sowohl Einzeltermine als auch individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmte Ernährungsstellungs-Programme sowie Fastenbegleitung an.



Manuelle Therapien

Manuelle Therapien dienen der Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates und zur Vorbeugung von vielfältigen körperlichen Beschwerden. Dadurch können Schmerzen gelindert, Muskelverspannungen oder innere Blockaden gelöst werden.

Je nach Bedarf und Beschwerden ergänze ich die klassische Massage mit Manueller Schmerztherapie (MST), Schröpfen, Akupressur oder Ohrakupunktur. Die Reflexzonen an Händen und Füßen werden dabei ebenfalls berücksichtigt.

Gesundheitsblog

Abonnieren Sie meinen Gesundheitsblog und erfahren Sie interessante Neuigkeiten aus der Naturheilkunde. Mit vielen einfachen Anregungen und Empfehlungen für eine gesündere Ernährung sowie Tipps und Tricks, wie Sie mit einfachen Mitteln zu mehr Vitalität und Lebensenergie gelangen können.

Melden Sie sich für den Gesundheitsblog an unter www.praxis-ganz-gesund.ch.

Alle neuen Klienten erhalten einen Gutschein im Wert von Fr. 25.– für eine manuelle Therapie-Behandlung ihrer Wahl geschenkt.

Ich freue mich, wenn ich Ihnen zu einem gesünderen, vitaleren Leben verhelfen darf. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin.

Praxis Ganz Gesund
Christine Lakits
Dipl. Naturheilpraktikerin
Beckenhofstrasse 1
8006 Zürich

Telefon 079 358 45 15
lakits@praxis-ganz-gesund.ch
www.praxis-ganz-gesund.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
Samstag/Sonntag auf Anfrage



Ich bin beim EMR und den meisten Krankenkassen als diplomierte Naturheilpraktikerin anerkannt.