

## Die völlig neue Form der Zahnmedizin!

Intraoralscanner



Mit dem Intraoralscanner ist eine noch präzisere und digitale, 3-dimensionale Analyse für die Abformung Ihrer Zähne möglich. Ihre Vorteile: keine Abdrücke mit klebriger Kunststoffmasse mehr, deutlich höhere Passgenauigkeit und es sind weniger Termine nötig um Ihren Zahnersatz zu fertigen.

Telefon 061 87- 61 18



Hanauer Straße 3a  
61137 Schöneck-Kilianstädten  
info@implantologie-reif.de  
www.implantologie-reif.de



Ihre kompetente Fachfrau für mehr Lebensqualität

Monika Rudolph  
Heilpraktikerin für (Psychotherapie) HeilprG

### Praxis Hochsensibel & Scannertalent

Fachpraxis für Hypnose,

Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Angst, Trauerverarbeitung, Blockaden lösen uvm.

Zur Terminvereinbarung und weiteren Informationen freue ich mich auf Ihren Anruf

Praxis: Finkenweg 5 · Schöneck · Tel. (0173) 531 40 06  
Termine auch online: [www.hochsensibel-scannertalent.de](http://www.hochsensibel-scannertalent.de)



Heilpraxis Zabolitzki

Cäcilie Zabolitzki  
Heilpraktikerin

- \* Human Therapy
- \* Migränetherapie
- \* Schmerztherapie
- \* Dorn & Breuss
- \* Akupunktur
- \* Blutegel

Praxis: Im Haus Pro Clienta Unfallhilfe | Zeppelinstr. 7 | Bad Vilbel  
info@medica-vitalis.com | [www.medica-vitalis.com](http://www.medica-vitalis.com)  
Tel. (0 61 01) 9 54 00 04 – Termine nach Vereinbarung



**BLECKWEHL-MÄRZ**  
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE  
NACH DEM HEILPRAKTIKERGESETZ



- Heilpraktikerin für Psychotherapie (Heilpr.G.)
- Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie
- Traumatherapie • EMDR
- Supervision/Firmen/Kindertagesstätten

**Christel Bleckwehl-März**

Nidderauerstr. 43 · 61137 Schöneck-Oberdorfelden  
Telefon 0160 - 99047796

[www.bleckwehl-maerz.de](http://www.bleckwehl-maerz.de) · [bleckwehl-maerz1@web.de](mailto:bleckwehl-maerz1@web.de)

Deutsches Rotes Kreuz



**Büroklammern gibt's im Laden. Blut nicht.**

Termine und Infos 0800 11 949 11  
oder [www.DRK.de](http://www.DRK.de)



## Nachrichten

### Närrischer Seniorennachmittag

Niederdorfelden. Am Faschingsdienstag hat die AWO Niederdorfelden/Maintal einen närrischen Nachmittag für ihre Senioren des Dienstags-treffs veranstaltet. Gegen 17 Uhr endete der närrische Nachmittag, den alle Anwesenden mit einem Lächeln verließen.



Anzeige

## Fit durchs Leben

### Achtsamkeit, Meditation & Co.

In den letzten Jahren sind diese Begriffe immer häufiger zu lesen, doch welche Bedeutungen haben sie und für wen sind sie geeignet?

Viele von uns fahren täglich zur Arbeit, verbringen dort acht Stunden ihrer Lebenszeit, um sich ernähren zu können. Einige sind mit ihrem Job zufrieden und gerne dabei, andere haben nicht unbedingt ihrem Traumjob, müssen also notgedrungen tagtäglich zu ihrem Arbeitsplatz, fühlen sich dabei gestresst wie in einem Hamsterrad. Zusätzlich wird die Familie versorgt, der Alltag gestaltet und ehe man sich versieht, ist die Woche schon wieder um. Was wir dabei sehr oft vergessen - sind wir selbst.

Ein achtsamer Umgang mit sich hat weder mit Esoterik oder Egoismus zu tun, sondern ist eine Haltung mit dem Fokus auf den eigenen Körper. Die eigene Körperwahrnehmung ist eine Fähigkeit, die den meisten verlorengegangen ist, denn in der Hektik des Alltags fehlt oft die Zeit dafür. Die Vernachlässigung des eigenen Körpers kann in einer stressbedingten und belasten-



Monika Rudolph

den Lebensphase (Familie, Beruf, Probleme...) den Nährboden für psychische und physische Beschwerden bilden.

Zur Einsicht, den Körper und die Seele vernachlässigt zu haben, kommen die meisten erst, „wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist“. Dann ist guter Rat teuer, denn um wieder zu gesunden, muss man sich plötzlich die Zeit nehmen, die vorher angeblich gefehlt hat. Gibt es Möglichkeiten sich den wichtigen Freiraum zu schaffen, um nicht auszubrennen, körperlich krank oder gar depressiv zu werden?

In jungen Familien können sich die Partner abstimmen, sodass auch die Frau/der Mann die Möglichkeit eines Freiraumes nur für sich (circa 60 Min.)

einrichten kann. In dieser Zeit soll man ungestört sein. Auch ein Besuch beim Friseur oder Kauf eines neuen Kleidungsstückes ist Achtsamkeit, um sich nicht selbst zu vergessen. Beim Essen sollten Sie sich Zeit nehmen, um zu schmecken, was Sie im Mund haben.

Möchten sie meditieren und sind Anfänger in diesem Bereich, ist ein sogenannter Bodyscan eine gute Einstiegsmöglichkeit. Dazu nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein, atmen ruhig ein und aus, mit oder ohne Musik, und gehen dann gedanklich konzentriert in jedes Körperteil, angefangen im Fuß, und erspüren, wie sich der Fuß im Moment anfühlt und so weiter. Bei regelmäßiger Anwendung bekommt man ein Gespür für seinen Körper und kann angemessener mit Stresssituationen umgehen.

Achtsamkeit und Meditation sind Ableitungsverfahren der Hypnose - eine etwa 6.000 Jahre alte Behandlungsmöglichkeit.

Ihre MONIKA RUDOLPH,  
HEILPRAKTIKERIN  
(PSYCHOTHERAPIE) HEILPRG  
[WWW.HOCHSENSIBEL-SCANNERTALENT.DE](http://WWW.HOCHSENSIBEL-SCANNERTALENT.DE)