

# SHENDAO PRIVATPRAXIS

Heilpraktiker – Physiotherapie

Anja Zineker



PRAXIS für

*traditionelle chinesische Medizin (TCM)  
und Naturheilkunde*

Egerstr. 12, 63533 Mainhausen  
Tel.: 0175 - 544 7111  
[www.shendao-praxis.com](http://www.shendao-praxis.com)



---

## JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG.

---

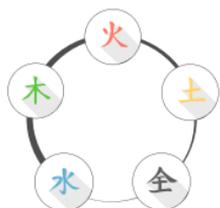
Daher nehme ich mir die Zeit die wir brauchen, um in der gemeinsamen Arbeit, die Ursachen für Ihre Beschwerden und eine Lösung zu finden. Durch meine ganzheitlichen Therapien, die aus westlichen und östlichen Behandlungsmethoden bestehen, möchte ich Ihnen helfen Ihre Balance wieder zu finden. Durch die individuelle Beratung und gezielten Übungen für den Alltag, lernen Sie auch selbst etwas für sich zu tun.

Mir ist es wichtig, dass die Menschen die zu mir kommen ihre ganz persönliche Betreuung und Behandlung erhalten. Ich stelle den Menschen in den Mittelpunkt meines Wirkens und unterstütze ihn bei seinem Heilungsprozess.

Meine Behandlungen finden in angenehm ruhigem Ambiente statt. Sie hören kein Telefon und keine Gespräche aus Nachbarkabinen und ich habe vor allem Zeit – für Sie!

Vertrauen ist der erste Schritt zur Besserung. Gerne würde ich Sie persönlich kennenlernen und freue mich auf Ihren Besuch in meiner Privatpraxis.

Anja Zineker  
Heilpraktikerin für Physiotherapie



EIN GANZHEITLICHES  
ANGEBOT FÜR GESUND-  
HEIT, VITALITÄT UND  
WOHLBEFINDEN.

---

# THERAPIEANGEBOT

## Fernöstliche Heilmethoden

Shendo Shiatsu (Akupressur)  
Tuina (chinesische manuelle Therapie)  
Moxatherapie  
Schröpfen mit Feuer  
TCM Ernährungsberatung  
CMD – Tuina (Kiefergelenksbehandlung)  
Guasha Therapie (Faszientherapie)  
Kinesiotape

## Westliche Heilmethoden

Physiotherapie  
Sportphysiotherapie  
Manuelle Therapie  
Faszien-Schmerztherapie (FDM)  
Dorntherapie  
Reflektorische Atemtherapie  
Magnetfeldtherapie

## Spezielle Behandlungsschwerpunkte

Rücken- und Nackenbeschwerden  
Wirbelsäulenprobleme  
Gelenkblockaden  
Muskel- und Gelenkprobleme  
Arthrose  
Migräne  
Rheumatische Beschwerden  
Kiefergelenksbeschwerden  
Stress-Syndrom

Eine erfolgreiche Therapie setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen und sollte immer individuell auf den Patienten zugeschnitten sein. Es werden nicht nur die Symptome bekämpft, sondern der Sache auf den Grund gegangen. Das Ziel ist es, eine nachhaltige und ganzheitliche Gesundheit sowie Ihr Wohlbefinden wieder herzustellen.



## NATUR ACHTSAM ERLEBEN

### Vollmondwanderung – Ein Naturerlebnis der besonderen Art!

»2-2,5 Std. 30,00 €

In dieser Nacht unternehmen wir einen unvergesslichen Streifzug durch den Zellhäuser Wald. Nur der Mond leuchtet uns den Weg! Die Ruhe, das bewusste Atmen und Spüren in der Natur, reduziert den Stress und gibt neue Kraft. Warme Kleidung und feste Schuhe gehören zur nächtlichen Wanderung. Wer möchte, kann eine Taschen- oder Stirnlampe mitbringen.

*Termin auf Anfrage*

### Kräuterwanderung

»2 Std. 30,00 €

Bei dieser Kräuterwanderung werden wir gemeinsam heimische Wildkräuter an ihren natürlichen Standorten entdecken, bestimmen und mit allen Sinnen erfassen. Du wirst vieles über die Heilwirkungen und Anwendungsgebiete der Pflanzen erfahren. Auch Geschichten, Märchen und Sagen werden uns an diesem Tag begleiten. Im Anschluss gibt es die ein oder andere Kräuterleckerei zum Probieren. Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig.

*Termin auf Anfrage*



### Ein Abend im Zeichen der Kräuter

» 4 Std. 69,00 €

Fühle, rieche, schmecke und entdecke die natürliche Energie der Wildkräuterküche. Du liebst die NATUR und die Vielfalt der heimischen Kräuter? Conny Willmutz und ich haben eine wundervolle Kombination aus Genuss und Wissen mit den Wildkräutern für dich erarbeitet. Freue dich auf „mal was anderes“!

Conny verwöhnt dich mit einem 3-Gänge Menü „zurück zur Natur“. Begleitend dazu erzähle ich dir Interessantes und viel Wissenswertes über die verarbeiteten Kräuter in diesem Menü.

Samstag 27.04.2024 18.00 – 22.00 Uhr Dudenhofen

## FASTEN & GESUNDHEITSWANDERN

Fasten macht dich wach, gibt dir Energie, reinigt den Körper und ist gut für die Seele.

Fastenwoche für Gesunde:  
inkl. Unterlagen

» 5 Termine 90,00 €

In dieser Fastenwoche tankst du neue Kraft, wirfst Ballast ab und verlierst nebenbei noch etwas an Gewicht. Du erhältst neue wichtige Impulse für Lebens- und Ernährungsumstellungen. Gespräche, Meditationen und viel Entspannung runden das Programm ab. Optional kann der Kompaktkurs Gesundheitswandern noch dazu gebucht werden. Die frische Luft, Bewegung und Sonne ist eine optionale Unterstützung zum Fasten.

Kostenloser Infoabend:

Donnerstag 16.01.2024 19.00 Uhr

Fr bis Do 16.02 – 22.02.2024 19.00 – 20.00 Uhr

(18.02. u. 20.02. kein Treffen)

### Gesundheitswandern (Präventionskurs §20\*)

Kompaktkurs:

» 4 Tage ca. 3,5 Std. 155,00 €

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern.

Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig.

Mo bis Do 19. – 22.02.2024 10.00 – 13.30 Uhr

*Bei Buchung der Fastenwoche und dem Kompaktkurs-Gesundheitswandern gesamt: 235,00 €*

*\* Wird von den Krankenkassen bezuschusst!*



## MEDITATIONEN

### Klangschalen-Meditationen

» 60min 20,00 €

Lass die Seele baumeln! Du erlebst eine geführte Meditation mit den Klangschalen und die dazu passenden Düfte mit ätherischen Ölen.

Montag 02.12.2024 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag 03.12.2024 18.30 – 19.30 Uhr

## KOCHWORKSHOPS - ERNÄHRUNG

### Energereich und schwungvoll den Tag beginnen

inkl. Skript u. Rezepte

» 3 Std. 70,00 €

In diesem Workshop zeige ich dir die vielfältigen Möglichkeiten den Tag mit einem gesunden Power-Frühstück zu beginnen.

Nach kurzer Theorie bereiten wir ein vollwertiges, basisches und leckeres Frühstück zu. Lasse dich von diesem außergewöhnlichen Frühstücksbuffet inspirieren.

*Termin auf Anfrage*

### Kräuter- und Kochworkshops

inkl. Skript u. Rezepte

» 5 Std. 80,00 €

Die Kraft des „Unkrauts“ und was man daraus alles kochen kann. Im Frühling braucht unser Stoffwechsel viel Energie um wieder seine volle Leistungsfähigkeit zu entfalten. Welches Kraut uns diese Energie liefert, erfährst du in diesem Workshop. Sehen, riechen, fühlen und später in der Küche auch schmecken soll das Motto dieses Tages sein. Mit Kräuterwanderung, wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig.

*Termin auf Anfrage*

### Kräuterwanderung mit anschließendem Kochkurs

» 5 Std. 89,00 €

Wir laden dich herzlich zu unserer Kräuterwanderung mit anschließendem Kochkurs ein! Gemeinsam entdecken wir die wichtigsten Wildkräuter aus Wald, Wiese und Naturgarten im Wechsel der Jahreszeiten. Im Anschluss daran kochen wir unter der Leitung von Cornelia Willmutz daraus ein köstliches 3-Gänge-Menü.

Samstag 26.04.2024 17.00 – 22.00 Uhr Dudenhofen

Wanderclub Edelweiß Dudenhofen: Zur Gänsbrüh 2, 63110 Rodgau-Dudenhofen





# SHENDAO

---

## QIGONG PRÄVENTIONSKURS §20\*

Die einfachen Übungen dienen der Entspannung und steigern die Vitalität und das Wohlbefinden. Aufrechte Haltung, Körperstabilität und Bewegungen ohne selbst aus dem Gleichgewicht zu kommen werden in diesem Kurs vermittelt.

---

### Qigong im Frühjahr

» 8x75min 115,00 €

Montag	19.02. – 15.04.2024	10.45 – 12.00 Uhr
Dienstag	20.02. – 16.04.2024	18.30 – 19.45 Uhr
Mittwoch	21.02. – 17.04.2024	08.30 – 09.45 Uhr

---

### Qigong in der Natur

» 5x60min 60,00 €

Dienstag	11.06. – 09.07.2024	19.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	12.06. – 10.07.2024	08.30 – 09.30 Uhr

---

### Qigong im Herbst

» 8x75min 115,00 €

Montag	23.09. – 25.11.2024	10.45 – 12.00 Uhr
Dienstag	24.09. – 26.11.2024	18.30 – 19.45 Uhr
Mittwoch	25.09. – 27.11.2024	08.30 – 09.45 Uhr





# SHENDAO

KURSPROGRAMM

2024



RAUM für

*Entspannung, Gesundheitsprävention,  
Stressbewältigung, Heilkräuterkunde*

Egerstr. 12, 63533 Mainhausen  
Schleusenstr. 15, 63512 Hainburg  
Tel.: 0175 - 544 7111, [www.shendao-praxis.com](http://www.shendao-praxis.com)