

ZILGREI® ist eine einfach anzuwenden und anerkannte Selbstbehandlungsmethode, der Elementen der Chiropraktik, des Yoga, sowie der Atem- und Bewegungstherapie kombiniert. Die Methode wurde 1982 erstmals in Deutschland vorgestellt und hat sich in den Folgejahren als wirkungsvolle Hilfe etabliert - bei:

- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Stressbelastung
- Verdauungsbeschwerden
- Durchblutungsstörungen
- Migräne
- Erkrankung des Bewegungsapparates
- Herz- Kreislauf- sowie Durchblutungsstörungen
- ... um nur einige zu nennen.

Entwickelt von Adriana **ZIL**lo und Dr. Hans **GRE**ising, findet ZILGREI® einen umfangreichen Zuspruch bei Patienten aller Altersstufen. Mit maximal fünf Selbstbehandlungen in einer Zeitspanne von 5 bis 15 Minuten können Sie die ZILGREI®-Übungen überall und schnell in den Alltag integrieren.

ZILGREI® erfordert keinerlei Hilfsmittel und beschränkt sich auf das einfache Prinzip der Tiefenatmung in Kombination mit Gegenbewegung/Gegenposition zum Schmerz. Dies bedeutet: Ein Muskel, der Schmerz hervorruft, wird entlastet und somit in der Durchblutung gefördert. Auch ist eine Diagnose nicht zwingend erforderlich. Der/die Anwender/in erfährt während der Selbstuntersuchungen und Selbstbehandlungen was für ihn/sie gut und hilfreich ist.

Das Besondere: Die Selbstbehandlungen werden in Bewegungen oder Positionen durchgeführt, die schmerzfrei sind und somit nur Wohlbefinden hervorrufen.

Durch die regelmäßige Anwendung von ZILGREI® wird u.a. Ihre Atmung, Ihre Haltung und Ihr Wohlbefinden verbessert.

Obwohl dieses verblüffend einfache Konzept an jedem Ort und zu jeder Zeit angewandt werden kann, zeigt die langjährige Erfahrung, dass man die Übungen optimaler Weise im Rahmen eines Kurses kennenlernen sollte. Dadurch werden mögliche Fehler vermieden, und es ist für den Anwender möglich, die eigenen, spezifischen Anwendungen aus einer breiten Palette von über 7000 verschiedenen Selbstbehandlungen für sich selbst heraus zu finden.