



MeTao – MEIN WEG - Was bedeutet es für mich?

MeTao – steht für mich für ein **ganzheitliches** Therapie- und **Lebensführungskonzept**.

Me steht für Mein. Tao kann mit Weg übersetzt werden.

MeTao bedeutet für mich: **Mein Weg** der ganzheitlichen Medizin und Lebensführung. **A way of life** angelehnt an der taoistischen Lebensphilosophie. Das Ziel: **Harmonie**. Die einzige Regel: **Nie absichtlich verletzen**.

Leben im Einklang mit sich selbst und der Umwelt. Mit der Natur, den Jahreszeiten und den Herausforderungen, die uns im Alltag und mit unseren Mitmenschen begegnen.

Daher heißt meine Praxis: **Naturheilpraxis MeTao** – mein Lebensweg im Einklang mit der Natur.

Gesundheit kommt von Innen. Schönheit auch. Wird aber von äußeren Faktoren beeinflusst. Und wie wir mit den Einflüssen und Umständen von außen im Inneren damit umgehen. Daher ist es für mich nicht widersprüchlich ganzheitliche Medizin mit medizinisch notwendigen kosmetischen Behandlungen zu kombinieren.

Wir können Ihnen helfen, an allen diesen verschiedenen Schwerpunkten zu arbeiten.

MeTao Gesundheitspflege - möchte dabei einen möglichen Weg zeigen.

Hilfe zur Selbsthilfe ist hier der größte Schwerpunkt. Mit dem Erlernen von verschiedenen traditionellen chinesischen Bewegungskünsten (Tao Yin, Qi Gong), Meditation in der Stille, Zhan Zhuang (Stehen wie ein Baum), Achtsamkeitstraining der Gedanken und Sprache, Atemtechniken, Klopfmassage und Akupressur Selbstbehandlung sowie anderen verschiedenen therapeutischen Maßnahmen für den häuslichen Eigenbedarf möchten wir Ihre **EIGENVERANTWORTUNG** stärken.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen und in Ihren eigenen Händen.

Wir unterstützen Sie dabei. Und bieten Ihnen zusätzlich therapeutische Unterstützung an.

Me Tao Therapiekonzepte

Da wo es die **Unterstützung eines Therapeuten** braucht, da bieten wir Ihnen zusätzlich verschiedene Therapieformen an. Den nur wenn wir uns gut in unserer Haut und in unserer Mitte fühlen, können wir gesunden und gesund bleiben.



Hierzu stehen uns verschiedenen Konzepte der chinesischen Medizin in Kombination mit der westlichen Komplementärmedizin sowie andere Heilverfahren (Energiearbeit u.v.m.) und Bewegungskonzepte (Qigong, Tao Yin, movedo Rückenfit) sowie die Mind Body Medizin in Kombination mit kosmetischen Behandlungen zur Verfügung. Hauptziel ist es immer Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu regulieren.

Nach einer ausführlichen Anamnese und ausführlichen Untersuchung legen wir dann gemeinsam einen Therapieleitfaden fest.