



Sabrina Garbe

Zertifizierte Gesundheitsberaterin /
Coach

Mein Name ist Sabrina Garbe, ich
arbeite als Medizinisch Technische
Radiologie Assistentin und beschäftige
mich mit Präventionsbereichen die
Sie unterstützen, gesund zu bleiben.



Treffpunkt Achtsamkeit

Sabrina Garbe
35713 Eschenburg

Mobil: 0176 / 95662195
garbe.sab@treffpunkt-achtsamkeit.de

www.treffpunkt-achtsamkeit.com



*Zeit für Achtsamkeit
braucht Körper und Geist.
Um gesund und glücklich zu sein
für alle Zeit.*

Mein Angebot für Sie:

Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberatung hat zum Ziel, die Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Ebenfalls ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen und das Risiko z. B. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht zu senken.

Rückenschule - Gymstick Muscle - Bewegungstraining

- Vermittlung von Kenntnissen und Wissen über den eigenen Körper.
- Vermittlung von funktionellen Bewegungsverständnis und Förderung der Körperwahrnehmung.

- Erlernen eines allgemeinen und speziellen Bewegungstrainings.
- Ein rügenspezifisches Trainingsprogramm wird erlernt und mit anderen Sportarten kombiniert.

Entspannungsverfahren

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken oder Fantasiereisen sind Techniken, die körperliche und seelische Anspannung reduzieren sowie das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Vibrafit Personaltraining

Muskelkräftigung, Koordinationstraining, Dehnung und Entspannungsübungen sind Teil des Vibrafit Trainings. Auswirkungen sind: Muskelkräftigung, Gewebestraffung, Schmerzlinderung, Durchblutungsförderung, Balancesteigerung und die Verbesserung der Kondition.

Kinesiologische Taping

Das Kinesio Tape kann bei fast allen Schmerzzuständen und Bewegungseinschränkungen, aber auch bei zahlreichen anderen Symptomen, angewendet werden. Beispiele hierfür sind Rücken- und Gelenkbeschwerden, Muskelverletzungen und Sehnenreizungen.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Kombinieren Sie die Leistungen zur bestmöglichen Förderung Ihrer Mitarbeiter.