



**IN BURGDORF:**  
Kirchbergstrasse 22  
3400 Burgdorf  
Telefon 034 423 20 88

**IN BIEL:**  
Bahnhofstrasse 16  
2502 Biel  
Telefon 032 322 84 84

**IM WEB:**  
[www.gesund.ws](http://www.gesund.ws)  
[info@gesund.ws](mailto:info@gesund.ws)

## ***Unser Gesundheitszentrum stellt, IHRE Gesundheit in den Mittelpunkt!***

Unsere Dienstleistung umfasst eine sanfte, manuelle Methode, welche vor über 25 Jahren entwickelt wurde, und seither äusserst erfolgreich zur steten und ganzheitlichen Verbesserung der Lebensqualität beiträgt. Nach der Anwendung finden Sie in unserem Ruheraum Entspannung und Ruhe. Wir sind das Team für Ihre Gesundheitsfragen!

### ***Die optimale Körperstatik ist das Rückgrat für ein gesundes Leben***



#### **Unsere Philosophie:**

Eine optimale Körperstatik ermöglicht optimale Lebenskraft!

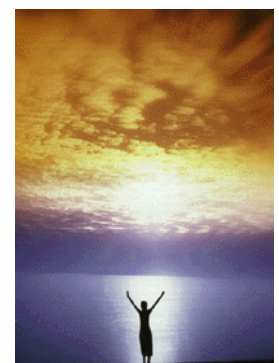
Die Wirbelsäule trägt uns aufrecht durchs Leben, und funktioniert auch als Schutz für die lebenswichtigen Nervenbahnen. Kleinste Veränderungen der Körperstatik können zu Druckstellen auf Nervenbahnen führen, welche grosse Auswirkungen auf die Lebensfunktionen unseres Körpers haben können. Nur wenn wir in Balance sind, sind wir auch gesund!

Die Körperstatik beginnt bereits bei der Lage des Kopfes auf dem Kopfgelenk. Ein fehlpositioniertes Kopfgelenk kompensiert der Körper und bewegt sich in eine unbalancierte Lage, was zu Verspannungen und Fehlbelastungen im ganzen Körper führen kann. Ausserdem werden die Lebensfunktionen gestört, eine optimale Gesundheit ist nicht mehr gewährleistet.

**Balance ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden.  
Unser Gesundheitszentrum ist Ihr Partner für Ihre Gesundheit.**

Durch unsere seit Jahren bewährte, äusserst sanfte und präzise Methode geben wir auf manuelle Weise dem Körper den Impuls, die Körperstatik und die Nervimpulsübertragung wieder zu optimieren. Dadurch werden die körpereigenen Kräfte die Lebensfunktionen unterstützen. Zur Stabilisierung der Anwendung werden Sie sich in unserem Ruheraum entspannen. Die Zirkulation und die Selbstheilungskräfte werden angeregt und Sie gehen entspannt und mit optimalen Voraussetzungen in den Alltag.

Ihre Gesundheit ist bei uns in guten Händen.



## ***Die Grundidee unserer Methode***

Als Grundgedanke verfolgt unsere angewendete Methode die Annahme, dass die Natur den Menschen gesund erschaffen hat. Um diese Gesundheit so lange wie möglich zu erhalten ist es notwendig, dass sämtliche Lebensfunktionen zu jeder Zeit optimal und ganzheitlich funktionieren können.

Die Lebensfunktionen werden von einer Kraft gesteuert, welche wir die „Lebenskraft“ nennen. Diese Kraft zirkuliert in jedem Augenblick unseres Daseins und versucht, den Körper gesund zu erhalten.



Die richtige **Körperstatik** nimmt einen besonderen Stellenwert in der Gesundheit ein. Unsere Methode konzentriert sich daher auch besonders auf diesen Aspekt. Denn: ist die Körperstatik aus dem Lot, sind Verkrampfungen und Verspannungen, ev. sogar Schmerzen die Folge. Eine falsche Körperstatik beeinträchtigt die Wirbelsäule und davon abgehende Nervenbahnen des Zentralen Nervensystems. **Irritierte Nervenbahnen** sind oft die Ursache von Krankheit und Schmerz.

Die notwendigen Informationen erreichen über das Zentrale Nervensystem die entsprechenden Regionen des Körpers. Dieser Austausch von Informationen findet sowohl vom Gehirn zu den Zellen als auch in umgekehrter Richtung statt. In der Wirbelsäule verläuft im Spinalkanal das Rückenmark, welches die Informationen vom Gehirn zu allen Körperteilen, einschliesslich Organe, Drüsen und Muskeln, bringt.

Eine beträchtliche Reihe von Chemikalien wird durch diese Organe und Drüsen produziert, welche für unsere Leistung in jedem Aspekt unseres Lebens verantwortlich sind. Chemikalien bestimmen unsere Reaktion, unsere Koordination, unsere Stimmung, unsere Haltung, unsere Kreativität und unser Gedächtnis. Unsere körperliche Entwicklung, die Erhaltung unseres Körpers auf einem optimalen Niveau, sowie die Nahrungsaufnahme werden durch chemische Funktionen gesteuert.

Wird nun dieser Ablauf von Funktion, Produktion und Regeneration gestört, sind harmonische Abläufe der Lebensfunktionen nicht mehr gewährleistet.

## ***Hier greift unsere Methode wirksam ein***

Gerade heute, wo **Umweltgifte** und **schlechte Ernährungsgewohnheiten** zunehmen, ist es von höchster Wichtigkeit, dass unser Körper möglichst optimal funktionieren kann, um mit all diesen Einflüssen fertig zu werden. Zusätzlich zu diesen nur beschränkt steuerbaren Umwelteinwirkungen kommen nun noch weitere **äussere Einflüsse** auf den Körper wie zum Beispiel Unfälle, Sport, Stress usw. Diese Komponenten spielen eine grosse Rolle im Krankheitsgeschehen.

**Irritierte Nervenbahnen sind oft die Folge von Unfällen und/oder einer schlechten Körperstatik, dessen Ursache wiederum Verkrampfungen, Verspannungen oder Stress sein können.**



Oft würde unsere einfache Methode und etwas Zeit genügen, um ein besseres Wohlbefinden erlangen zu können.

Unser Motto:

Nehmen wir uns keine Zeit für unsere Gesundheit,  
müssen wir uns Zeit für Krankheiten nehmen.



Unsere Methode soll Menschen ansprechen, die sich aktiv und für ihre Gesundheit einsetzen und diese bewusst gestalten. Der passive Empfänger von Therapien und Behandlungen, der folgsam verschiedene Medikamente schluckt, wird die wahre Gesundheit kaum erlangen. Gesundheit erfordert aktive Gestaltung des Lebens, indem jeder die eigene Verantwortung für die Stärkung und Pflege von Geist, Seele und Körper übernimmt.

## ***Unsere Methode – Eine Anwendung zum Wohle des Menschen***

- Die angewendete Methode ist eine moderne, zeitgemässe, einfache, ganzheitliche und sanfte Methode zur Erhaltung einer bestmöglichen Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Altersabschnitt.
- Die Methode basiert auf einer ganzheitlichen Philosophie.
- Die Methode konzentriert sich auf die Optimierung der Lebensfunktionen, nicht auf die Diagnose oder Behandlung von Krankheitszuständen.
- Die Methode ist eine nicht-therapeutische Methode, welche keine medizinischen Diagnosen stellt und keine Krankheiten zu heilen verspricht<sup>1</sup>.
- Die Methode ist in ihrer Ausführung absolut schmerzfrei und ohne Risiken und Nebenwirkungen.
- Die Methode wird von Hand ausgeführt. Der Besucher braucht sich nicht zu entkleiden.
- Die Anwendung der Methode findet in einer angenehmen Umgebung statt.
- Die Anwendung bezweckt eine ganzheitliche Balance auf körperlicher wie auch auf geistig-seelischer Ebene.
- Die Methode ist nicht zeitintensiv und für alle Menschen geeignet, welche für ihre Gesundheit Sorge tragen wollen.



Der Ruheraum



---

<sup>1</sup> Die Methode kann in den Bereich der Fitness und Wellness eingeordnet werden.

# Die drei Phasen der Gesundheitspflege

Um optimale Resultate zu erhalten, wird folgendes Vorgehen empfohlen:

## Phase 1, Anwendungsbeginn: Korrekturphase

2 Besuche pro Woche über 6 - 12 Wochen.

Als erstes muss die Körperstatik wieder optimiert werden. Je länger der Körper in einer unkorrekten Statik war, umso intensiver und länger wird diese Phase dauern. Die Lebensfunktionen optimieren sich.

## Phase 2: Stabilisierungsphase

1 Besuch pro Woche über 2 - 3 Monate.

Die Körperstatik stabilisiert sich durch Umbauprozesse weiter. Die Selbstheilungskräfte ermöglichen dem Körper eine bestmögliche Regeneration.

In dieser Phase wird der Körper oft besser wahrgenommen. Bewegungsabläufe werden verbessert, um Fehlbelastungen möglichst zu vermeiden. Die Lebensfunktionen optimieren sich weiter.

## Phase 3: Erhaltungsphase

1 Besuch alle 2 - 5 Wochen, individuell je nach Belastung.

Die Umbauprozesse sind abgeschlossen.

Durch verschiedenste Einflüsse kann die Körperstatik immer wieder gestört werden. Durch regelmässige Pflege können die optimale Körperstatik und somit die Lebensfunktionen für lange Zeit bestmöglich aufrecht erhalten werden. Die Erfahrung zeigt, dass sich Menschen in der Erhaltungsphase über lange Zeit einer ausserordentlich guten Gesundheit erfreuen.



Weiter Informationen erhalten Sie direkt in unserem Gesundheitszentrum.



GESUNDHEITZENTRUM  
PETER SIGRIST

**IN BURGDORF:**  
Kirchbergstrasse 22  
3400 Burgdorf  
Telefon 034 423 20 88

**IN BIEL:**  
Bahnhofstrasse 16  
2502 Biel  
Telefon 032 322 84 84

**IM WEB:**  
[www.gesund.ws](http://www.gesund.ws)  
[info@gesund.ws](mailto:info@gesund.ws)