



Marienhospital Stuttgart
MEDIZIN LEBEN. MENSCH SEIN.

Zilgrei®

Ambulantes Angebot am
Marienhospital Stuttgart



Eine Einrichtung der
Vinzenz von Paul
Kliniken

» Lernen Sie, Schmerzen entgegenzuwirken!

Selbstbehandlungsmethode gegen Schmerz

Zilgrei (eigentlich „Zilgrei® Respiro Dynamics“) ist eine Selbstbehandlungsmethode gegen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Sie wurde vor rund 40 Jahren vom Chiropraktiker Dr. Hans Greissing und seiner Patientin Adriana Zillo entwickelt. Zilgrei kombiniert bestimmte Körperhaltungen bzw. -bewegungen des Kopfes, Rumpfes oder der Extremitäten mit einer speziellen Atemtechnik. Ziel ist, muskuläre Ungleichgewichte auszugleichen und damit Schmerzen zu verringern.

Zilgrei bieten wir in der offenen Gruppe an. Dort erlernen Sie, aus dem Schmerz herauszuatmen. Und zwar auf der Grundlage einfacher Tests und unter Zuhilfenahme des Prinzips der Gegenrichtung. Es wird klar strukturiert von leichteren zu schwereren Symptomen vorgegangen. So bauen Sie Spannungen Stück für Stück ab und nähern sich einer natürlichen, symmetrischen Körperhaltung an.

Die Übungen sind leicht erlernbar und ohne großen Zeitaufwand durchzuführen. Sie werden dazu befähigt, den Übungserfolg selbstständig zu kontrollieren und sich selbst ein individuelles Programm zusammenzustellen.



Zielgruppe/Anwendungsgebiete

Zilgrei richtet sich vor allem an Menschen, die Gelenk-, Muskel- und Faszien Schmerzen haben. Bei folgenden Anwendungsgebieten wird die Behandlungsmethode eingesetzt:

- Kopf- und Rückenschmerzen
- Schmerzen und Verspannungen im Bewegungsapparat
- Atembeschwerden
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Verdauungsstörungen
- Entspannung
- Schwangerschaft und Geburtshilfe
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Wichtige Kursdaten

Zilgrei-Gruppe (60 Minuten/20 Euro): Die erste Stunde gilt als kostenlose Schnupperstunde. Eine Kostenermäßigung ist gegebenenfalls nach Absprache möglich. Die Gruppensitzungen finden immer montags um 14.00 Uhr statt.

» So erreichen Sie uns



Anfahrt mit Bus und Bahn

Ihr Ansprechpartner

Henrik Süß, Zilgrei-Lehrer, Zilgrei-Ausbilder,
staatl. anerkannter Physiotherapeut, KBT-Therapeut
henrik.suess@vinzenz.de

Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Marienhospital Stuttgart
Eierstraße 46 („Marienpark“), 70199 Stuttgart
Telefon: 0711 6489-8851

Weitere Informationen

www.marienhospital-stuttgart.de
www.facebook.com/MarienhospitalStuttgart
www.instagram.com/MarienhospitalStuttgart