



Nackenschmerzen?

**Schulderschmerzen?**

Kreuzschmerzen?

**Verspannungen?**

**Anke Behrens**  
**Gesundheitsberaterin**  
für Rücken, Füße und Gelenke  
T. +49 (0) 441 / 205 88-88  
M. +49 (0) 176 / 525 02 650  
ab@ergonomie-provider.com

## Die Dorn-Methode \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ist eine Entspannungsmassagetechnik entlang der Wirbelsäule, bei der Muskelverspannungen gezielt massiert werden.

Durch Bewegungen der Arme oder Beine, die der Klient durchführt, ist die Muskulatur der betreffenden Wirbel ständig in Bewegung. Durch diese beiden Faktoren – Massage und Bewegung – finden die blockierten Wirbel in ihre ursprüngliche Position zurück.

## Die Breuß-Massage \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ist eine sanfte Massage entlang der Wirbelsäule, die diese streckt und eine entlastende und entspannende Wirkung auf die Bandscheiben ausübt.

Sie kann zur Ergänzung vor oder nach der Dorn-Methode, aber auch zur Entspannung eingesetzt werden.

## **Arbeitsplatz-Beratung**

Als Ergotherapeutin und Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke in einem interdisziplinären Team der Firma Tholen + Fabian Ergonomie berate ich Sie zu allen Fragestellungen der Arbeitsplatzgestaltung.

### **Arbeitsplatzanalyse**

z.B. Ermittlung von Arbeits- und Sitzhöhen, Anordnung der Arbeitsmittel, Beleuchtung, u.v.m.

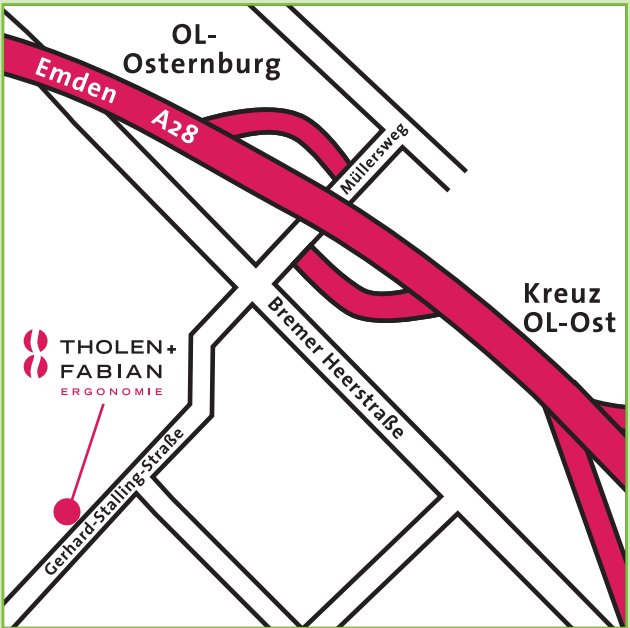
### **Beratung, Erprobung und Bemusterung von Arbeitsmitteln,**

z.B. ergonomische Mäuse und Tastaturen („Mausarm“, „RSI-Syndrom“), Vorlagenhalter, verschiedene Sitzkonzepte (EDV-gerechte Bürostühle, Stehhilfen, Sonderlösungen), u.v.m.

Diese Dienstleistungen werden wahlweise in der Ergonomie-Fachausstellung, an Ihrem privaten oder gewerblichen Arbeitsplatz – als Einzel – oder Gruppenschulung angeboten.

**Anke Behrens**  
**Gesundheitsberaterin**  
für Rücken, Füße und Gelenke  
T. +49 (0) 441 / 205 88-88  
M. +49 (0) 176 / 525 02 650

## Lageplan



### **Anke Behrens Gesundheitsberaterin**

für Rücken, Füße und Gelenke

T. +49 (0) 441 / 205 88-88

M. +49 (0) 176 / 525 02 650

ab@ergonomie-provider.com

Im Hause:

Tholen + Fabian Ergonomie GmbH + Co. KG

Gerhard-Stalling-Str. 60 b, 26135 Oldenburg

T. +49 (0) 441 / 205 88-88, F. +49 (0) 441 / 205 88-99

www.ergonomie-provider.com

**Mitglied im Rückgrad e.V.**

Gemeinnützige Berufs- und Selbsthilfeorganisation  
für ganzheitliche Gesundheit von Rücken, Füßen  
und Gelenken