

UWE MANINGER
GF INJOYmed Graz süd

MIT MEHR KÖRPERGEFÜHL ZU MEHR LEBENSQUALITÄT



»Wenn es um Abnehmen, Figur-Formung oder Hautstraffung geht, werben unzählige Institute und Wunderpillen markt-schreierisch mit Vorher-Nachher-Bildern und fantastischen Versprechungen – und hoffen auf den Wunderglauben der Faulen und Unsicheren. Dabei ist betreutes Muskeltraining die Grundlage für langfristiges und erfolgreiches Abnehmen. Schon nach wenigen Wochen spüren Sie bereits, wie sich der Körper verändert: Die Muskeln fühlen sich besser an und sind straffer. Der Körper wird leistungsfähiger, vitaler und schöner und Ihre Ausstrahlung verändert sich positiv. Eine straffe Muskulatur ist wie Make-Up von innen. Zudem tritt durch regelmäßiges Training ein weiterer positiver Effekt auf: geistige Ausgeglichenheit. Prüfen Sie also genau, wem Sie Ihre Gesundheit anvertrauen. Gehen Sie zu ausgezeichneten Profis im Bereich Fitness, Sport, Rücken und Ernährung: Das dafür beste Team der Stadt, bestehend aus Top-Profis in allen Bereichen finden Sie im INjoy med



Graz süd. Vielfach mit Service- und Qualitätsawards ausgezeichnet, begleiten Sie die Experten mit Spaß und Motivation auf dem Weg zu mehr Körpergefühl und somit zu mehr Lebensqualität. <<
www.injoyfitness.at

MEINE GESUNDHEIT „BORDERLINE“

GÜNTER NEBEL
Inhaber und GF der SANLAS Holding



Menschen mit einer Borderline-Störung sind Grenzgänger. Sie schwanken zwischen Extremen, pendeln von Überengagement, Zorn und heftiger Erregung unvermittelt zu Gleichgültigkeit, Gefühlsleere, Einsamkeit und Verzweiflung. Zerrissen von fast unerträglicher Angst und unerklärlichen Spannungen suchen sie einen Ausweg, der oft nur in impulsiver Selbstschädigung, Betäubung und Flucht gefunden wird. In ihrer Unbeständigkeit, Sprunghaftigkeit und paranoider Angst finden sie trotz zunehmender Erschöpfung keine Ruhe. Die Wissenschaft spricht von emotionaler Instabilität als dem Kernsymptom und fordert für die Diagnose unter anderem den Wechsel zwischen Idealisierung und Entwertung, eine anhaltende Unsicherheit der Identität, erhöhte Reizbarkeit, Instabilität der Gefühle, unangemessene Angst, gesteigerte Wut, Probleme in der Selbstbeherrschung und eine schwere Selbstentfremdung. Unterschiedliche Erklärungsmodelle wurden entwickelt: frühe Entwicklungsstörungen und schwerste Traumata, auch im späteren Leben, können Auslöser sein. Die entsprechend komplexe Behandlung erfordert ein Zusammenspiel von Milieu-, Psychotherapie und Medikamenten. In der Privatklinik Hollenburg und der Privatklinik St. Radegund haben Betroffene die Möglichkeit, sich adäquat behandeln zu lassen.

www.sanlas.at

ERFOLGREICH ABNEHMEN!

Mit der **easylife** Stoffwechseltherapie
schnell und nachhaltig zur Wunschfigur.

ohne Sport
ohne Hungern
ohne Jo-Jo Effekt
ohne Kapseln oder Shakes

Für Sie & Ihn

25 Kilo
in 8 Wochen



Karin Ofner, 44 Jahre aus 8580 Köflach

Jetzt gratis Beratungsgespräch vereinbaren!

☎ 0316 / 25 33 88

easylife Therapiezentrum, Shoppingcity Seiersberg



www.easylife.at



HEILMOORBAD
SCHWANBERG

PAARWEISE GESUNDE
VORTEILSPREISE

Schilcherland
STEIERMARK



Heilmoorwoche

- 7 Nächte mit Vollpension
- 1 kurärztliche Untersuchung
- 10 hochwertige Anwendungen
- Hallenbadbenützung, Nordic Walking
- Gymnastik in der Gruppe Trocken od. Wasser

€ 855,-

Für 2 Personen im Doppelzimmer

Heilmoortage

- 4 Nächte mit Vollpension
- 1 kurärztliche Untersuchung
- 4 hochwertige Anwendungen
- Hallenbadbenützung, Nordic Walking

€ 474,-

Für 2 Personen im Doppelzimmer

* für die 2. Person sind Therapieanwendungen nicht inkludiert. Buchbar vom 27.2.2014 bis Ostern.

Telefon: 0 800 228217

kostenlos aus ganz Österreich

www.heilmoorbad.at