



EMMETT 4 WORK

einfach • sanft • schnell • effektiv

Gesundheitsprävention vor Ort für Ihre Mitarbeiter/innen

- ▶ zur Linderung von Schmerzen und Verspannungen
- ▶ zur Steigerung von Wohlbefinden und Motivation



EMMETT Technique

Die EMMETT-Technique ist eine sanfte Form der Körperarbeit, die durch genau definierte Hand- und Fingergriffe eine schonende physische **Lösung von verspannten und verkrampften Muskeln** ermöglicht. Dem Körper werden nur leichte Impulse gegeben, ohne ihm etwas „aufzuzwingen“.

Prävention ist besser als Rehabilitation...

Fördern Sie die Gesundheit und Arbeitsbereitschaft Ihrer Mitarbeiter/innen:

Bereits während der ersten Anwendung können sich Muskelverspannungen, Fehlhaltungen und Beschwerden verbessern.

Schmerzen, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsprobleme können verringert und krankheitsbedingte Fehlzeiten dadurch reduziert werden.

Regelmäßige Anwendungen (z.B. 1x im Monat) **dienen einer sanften, schnellen und nachhaltigen Gesundheitsvorsorge.**

Ihre Mitarbeiter/innen bleiben vollständig bekleidet und können sofort danach wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren.



Die Anwendung dauert pro Mitarbeiter/in nur ca. 20-30 Minuten.

Gerne erstelle ich Ihnen ein auf Ihre individuellen Wünsche abgestimmtes Angebot.

Unser Körper erzählt eine Geschichte...



DANIEL Verwaltungsleiter / Büroangestellter

Daniel hat runde Schultern und eine nach vorne geneigte Körperhaltung, wodurch sein Kopf zu weit nach vorne geschoben ist. Dies führt zu ständigen Beschwerden in Schultern und Unterarmen.

Daniels Fehlhaltung und Schmerzen werden durch langes Sitzen in einer nach unten gerichteten Position ausgelöst. Solche Haltungsprobleme können zu anhaltenden Beschwerden führen.

Außerdem leidet Daniel unter Knieproblemen und einer eingeschränkten Atmung.

Die EMMETT-Technique wird verwendet, um Daniels Muskeln kurz während einer Arbeitspause zu lockern. Seine Beschwerden werden gelindert und er kann entspannter weiterarbeiten.

EMMETT Technique



MARIA Verkauf / Drogerie

Maria hat Bewegungseinschränkungen im Oberkörper und leidet unter Beschwerden im oberen und unteren Rücken, im Nacken, in den Knien, Füßen und Handgelenken. Ihre Schmerzen und Bewegungseinschränkungen werden durch langes Stehen, einen geneigten Körper und eine ungünstige Körperhaltung verursacht.

Marias Beschwerden eskalierten und führten zu häufigen Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Schmerzsymptomen beim Greifen oder Halten von Geräten.

Die EMMETT-Technique lindert Marias Verspannungen und Beschwerden und verbessert die Durchblutung und die Griffstärke.

Sie kann entspannter an ihren Arbeitsplatz zurückkehren.



JÜRGEN Baggerfahrer / Schwerindustrie

Jürgen hat anhaltende Schmerzen in der Schulter und im unteren Rückenbereich, ein schlechtes Gleichgewicht, eine eingeschränkte Nackenrotation und ein allgemeines Unwohlsein im Großteil seines Körpers. Jürgens andauernde Schmerzen und Beschwerden werden durch seine Arbeit als Baggerfahrer ausgelöst, bei der er sich ständig in einer für ihn ungünstigen und statischen Körperhaltung befindet. Jürgen ist nicht in der Lage, grundlegende Gleichgewichtsübungen durchzuführen und hat eine unvorteilhafte Körperhaltung.

Die EMMETT-Technique wird eingesetzt, um das Wohlbefinden wieder herzustellen und die Körperhaltung und das Gleichgewicht zu verbessern. Jürgen kann unmittelbar an seinen Arbeitsplatz zurückkehren.

LIMA Body Balance



„Dein Körper kennt die Antwort“

In ständiger Kommunikation mit deinem Körper-Geist-Seele-System gebe ich deinen Muskeln und Faszien **langsame sanfte oder auch intensivere Impulse**, damit wieder mehr Raum für Bewegung und Loslassen entstehen kann.

Es ist immer wieder erstaunlich zu erleben, wie auch **schon lange vorhandene körperliche Einschränkungen und muskuläre Verspannungen auf diese behutsame Art und Weise angesprochen werden können**.

So vieles ist möglich wenn wir den Körper sanft und liebevoll annehmen, seine Weisheit wertschätzen und ihn mit einbeziehen.

Nichts wird erzwungen. Dein Körper erhält lediglich heilsame Impulse. Er entscheidet selbst was, wann und wieviel er annehmen möchte.

Alle Methoden sind einzeln anwendbar.

Einzigartig ist die Kombination der Methoden, da wir alle Vorteile der unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten je nach Bedarf nutzen können.



Klangcode Balance

Mit Hilfe von Klangcodes gebe ich dem Körper-Geist-Seele-System Schwingungs-Informationen durch kurze gesungene Tonfolgen. Das Herzstück der Klangcode-Balance ist die Arbeit am 1. Halswirbel und der gesamten Wirbelsäule. Gerne verwende ich die Klangcodes auch für Organe, Nerven und seelisch-geistige Themenbereiche.

Energetisches Heilen

Energetische Unterstützung kann ein Segen auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und dem Loslassen von alten im Körper abgespeicherten Themen sein. Dabei arbeite ich mittlerweile rein intuitiv und ohne vorgegebene Konzepte. Alle über viele Jahre von mir erworbenen Kenntnisse bringe ich mit ein.

Gesundheitspraxis Doris Voss

Doris Voss

Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Aus- und Aufrichtung
EMMETT-Instructor Germany

Emmett-Technique
Klangcode-Balance
LIMA Body Balance
Energetische Heilweisen

Am Dorfplatz 14c, 24999 Wees
Tel. 0162-82 51 333
doris.voss@klangcode-balance.de



www.doris-voss.com