

OSTEOPATHISCHE SELBSTBEHANDLUNG



Mit Julia Kostial D.O.VFO & Franziska Trost B.Sc.

"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne
Gesundheit ist alles nichts."

Arthur Schopenhauer

Ihr Gewinn - Unser Versprechen

- viele alltagstaugliche Übungen
(für Sie in einem Skript zusammengefasst)
- für Jedermann erklärt und umsetzbar
- persönliche Befundung mit individueller
Übungsauswahl durch uns
- mehr als 10 Jahre Praxiserfahrung
- Kostenersparnis gegenüber einer einzelnen
Behandlung

ÜBERSICHT

Vorstellung der Workshopreihe

Wieso osteopathische Selbstbehandlung?	04
Darmgesundheit stärken	05
Kieferentspannung	06
Freie Atmung	07
Rückenschmerzen lindern	08
Nervensystem in Balance	09
Wir stellen uns vor	10
Seminartermine auf einen Blick	11
Impressum	12



Was ist Osteopathie?

Osteopathie ist eine ganzheitliche, manuelle Form der Medizin, die darauf abzielt, Funktionsstörungen im Körper zu erkennen und zu behandeln. Sie basiert auf der Idee, dass der Körper eine Einheit ist, in der Struktur und Funktion eng miteinander verbunden sind und der Körper über Selbstheilungskräfte verfügt, die durch die Behandlung unterstützt werden können.

Welche Gründe gibt es für eine osteopathische Selbstbehandlung?

1. Körperbewusstsein fördern: Durch einfache Techniken und Übungen lernen Sie, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und Spannungen oder Fehlhaltungen zu erkennen
2. Unterstützung der Selbstheilungskräfte: Mit gezielten Übungen oder achtsamer Bewegung können Sie Ihrem Körper helfen, Blockaden zu lösen und den Heilungsprozess zu unterstützen
3. Prävention: Regelmäßige Selbstpflege durch bestimmte Techniken können Beschwerden vorbeugen
4. Kostenersparnis: Eine Selbstbehandlung kann eine Ergänzung sein, wenn keine osteopathische Betreuung möglich ist

Darmgesundheit stärken

für ein fittes Immunsystem

Möchten Sie Ihre Verdauung unterstützen und die Gesundheit Ihres Darms selbst in die Hand nehmen?

In unserem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen, osteopathischen Techniken Ihr Verdauungssystem und damit auch Ihr Immunsystem unterstützen können.

Inhalte des Workshops:

- Aufbau des Darms
- Ursache und Symptome von Darmbeschwerden
- Osteopathische Zusammenhänge verstehen - Wie kann sich ein geschwächter Darm auf den Körper auswirken und warum?
- Welche Symptome sollten ärztlich abgeklärt werden?
- Diagnostik mit Diagnosestellung aller Teilnehmer im Einzelnen
- Großer Praxisteil; Sie erhalten viele Behandlungstechniken, individuell auf Sie abgestimmt.
- + Empfehlung zur Ernährung, Mikronährstofftherapie, Akupressur uvm.



Kieferentspannung

für einen entspannten Körper

Verspannungen im Kiefer können sich auf den gesamten Körper auswirken – von Kopfschmerzen über Nackenverspannungen bis hin zu Rückenschmerzen.

In unserem Workshop lernen Sie effektive Techniken, um Ihren Kiefer gezielt zu entspannen und Schmerzen nachhaltig zu lindern.

Inhalte des Workshops:

- Aufbau des Kiefers
- Symptome bei Kiefergelenksbeschwerden
- Osteopathische Zusammenhänge von Kiefer, Kopf und Körper
- Diagnostik mit Diagnosestellung aller Teilnehmer im Einzelnen
- Großer Praxisteil; Sie erlernen Techniken, die zur Lockerung des Kiefergelenks beitragen und dadurch den ganzen Körper nachhaltig entspannen
- Tipps zur Integration von Entspannungsübungen in Ihren Alltag



Freie Atmung

für mehr Energie im Alltag

Leiden Sie unter Atembeschwerden, Verspannungen oder spüren Sie nach Infekten weiterhin Einschränkungen beim Atmen?

Möchten Sie lernen, wie Sie selbst etwas für eine freie Atmung tun können?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Erlernen Sie einfache, aber effektive Techniken, um Blockaden zu lösen, Spannungen zu reduzieren und Ihren Atemfluss zu verbessern.

Inhalte des Workshops:

- Aufbau und Funktion unserer Atmung
- Krankheiten der Lunge, wann sollten Sie zum Arzt gehen
- Osteopathische Zusammenhänge von Lunge, Zwerchfell und Körper
- Diagnostik mit Diagnosestellung aller Teilnehmer im Einzelnen
- Viele Praktische Übungen zur Lockerung von Brustkorb, Zwerchfell und Hals, individuell auf Sie abgestimmt
- Tipps zur täglichen Anwendung für eine freiere Atmung und mehr Wohlbefinden



Rücken stärken

für ein Leben in Bewegung

Wollen Sie Ihren Rücken stärken und mehr Beweglichkeit in Ihr Leben bringen?
Rückenschmerzen gezielt und nachhaltig lindern – mit einem ganzheitlichen
Ansatz?

In unserem Workshop zur osteopathischen Selbstbehandlung lernen Sie
Techniken und Übungen, mit denen Sie Ihren Körper selbst unterstützen können.

Erfahren Sie, wie Sie durch sanfte Bewegungen und gezielten Techniken
Blockaden lösen, Verspannungen abbauen und das Gleichgewicht in Ihrem Körper
fördern können.

Inhalte des Workshops:

- Aufbau der Wirbelsäule mit den wichtigsten Muskeln
- Welche Symptome gehören ärztlich abgeklärt
- Osteopathische Zusammenhänge verstehen - Wie können sich Blockaden auf den ganzen Körper auswirken
- Diagnostik mit Diagnosestellung aller Teilnehmer im Einzelnen
- Individuell auf Sie abgestimmte Übungen zur Selbstbehandlung von Rückenschmerzen
- Tipps, um Ihren Rücken langfristig gesund zu halten



Nervensystem in Balance:

für mehr Ruhe, Kraft und Lebensqualität

Sie sind oft gestresst, fühlen sich innerlich unruhig oder kraftlos?
Ihr Nervensystem spielt eine zentrale Rolle für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch sanfte Techniken der osteopathischen Selbstbehandlung Ihr Nervensystem in Balance bringen können.

Für mehr innere Ruhe, Stabilität und Energie.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Funktionsweise des Nervensystems und seine Bedeutung für den Körper
- Osteopathische Zusammenhänge verstehen
- Diagnostik mit Diagnosestellung aller Teilnehmer im Einzelnen
- Praktische Übungen, die gezielt das Nervensystem beruhigen und stärken
- Techniken zur Stressregulation, Förderung der Entspannung und Steigerung der Lebensqualität
- Tipps und Tools, wie Sie das Gelernte in Ihren Alltag integrieren können



Franziska Trost



selbstständige Heilpraktikerin
für Osteopathie

Dozentin für Osteopathie

Behandlungsangebote:

- Osteopathie für Schwangere & Erwachsene
- Neuraltherapie
- Akupunktur
- Labordiagnostik

Sportbegeistert &
liebt die Kreativität

weitere Infos unter:
www.osteopathie-trost.de

Julia Kostial-Hesselbarth

selbstständige Heilpraktikerin
für Osteopathie

Yogalehrerin

liebt die Berge

Behandlungsangebote:

- Osteopathie für Säuglinge, Kinder & Erwachsene
- Bioresonanzdiagnostik
- Labordiagnostik
- Infusionstherapie

Dozentin für Osteopathie

verheiratet, 2 Kinder

weitere Infos unter:
www.osteopathie-juliakostial.de



Termine auf einen Blick



Darmgesundheit
stärken

21.03.2025
05.09.2025



Kieferentspannung

04.04.2025
17.10.2025



Freie Atmung

16.05.2025
21.11.2025



Rücken stärken

20.06.2025
12.12.2025



Nervensystem
in Balance

~~11.07.2025~~
ausgebucht

Uhrzeit:

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Wo:

Kastanienallee 50 (SPORTS LIFE)
15344 Strausberg

Anmeldung unter:

+49 172 392 27 43 oder +49 179 662 15 02
gerne auch WhatsApp

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Julia Kostial, Bahnhofstraße 2, 15370 Fredersdorf

Franziska Trost, Bahnhofstraße 2, 15370 Fredersdorf

Kontakt:

Telefon: +49 (0) 172 3922743

E-Mail: praxis@juliakostial.de

Verantwortlich für die Inhalte dieses Booklet: Julia Kostial und Franziska Trost

Bilder & Fotos: Julia Kostial, Franziska Trost, Canva

Umsatzsteuer:

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE 064/240/06309

Zuständiges Finanzamt: FA Strausberg

Berufsbezeichnung und berufsrechtliche Regelungen

Berufsbezeichnung: Heilpraktikerin

Zuständiges Gesundheitsamt: Gesundheitsamt Märkisch Oderland

Verliehen durch: Gesundheitsamt Landkreis Märkisch-Oderland

Es gelten folgende berufsrechtliche Regelungen: gemäß §1 Abs. 1 des Gesetzes über die

berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung

Regelungen einsehbar unter: [https://www.gesetze-im-](https://www.gesetze-im-internet.de/heilprg/BJNRO02510939.html)

[internet.de/heilprg/BJNRO02510939.html](https://www.gesetze-im-internet.de/heilprg/BJNRO02510939.html)

Berufsverbandmitgliedschaft: Verband freier Osteopathen e.V., Steinsdorfstr. 2, 80538

München, www.vfo.de

Angaben zur Berufshaftpflichtversicherung

Name und Sitz des Versicherers: Die Continentale, Ruhrallee 92, 44139 Dortmund

Geltungsraum der Versicherung: Deutschland

Haftung

Eine Haftung für leicht fahrlässige Pflichtverletzung wird ausgeschlossen, soweit dies gesetzlich zulässig ist. Das gilt insbesondere für gesundheitliche Schäden, die sich aus unsachgemäßer Anwendung der Übungen oder der Nichteinhaltung der Anweisungen ergeben. Für Schäden an mitgebrachten Gegenständen des Teilnehmers oder für den Verlust von Wertgegenständen übernimmt der Veranstalter ebenfalls keine Haftung. Das gilt nicht für vorsätzliche und fahrlässige Pflichtverletzungen sowie für Verletzungen von Leben, Körper oder Gesundheit. Ebenso wenig gilt dies für Verletzungen von Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags erst ermöglichen und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertrauen darf. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen von Erfüllungsgehilfen. Zudem wird der Schadensersatzanspruch der Höhe nach begrenzt auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden. Die Workshopteilnahme stellt insbesondere auch keine Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker, Psychotherapeuten oder Physiotherapeuten im Einzelfall dar. Der Veranstalter hält die Dienstleistungen von Ärzten, Heilpraktikern, Psychotherapeuten und Physiotherapeuten für wichtig, daher soll eine laufende Behandlung nicht und/oder abgebrochen bzw. eine künftig notwendige, nicht hinausgeschoben werden. Es werden keine Versprechungen abgegeben, dass eine Heilung oder ein Erfolg stattfindet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Julia Kostial-Hesselbarth & Franziska Trost