

# 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

<b>Wieso osteopathische Selbstbehandlung?</b>	04
<b>Darmgesundheit stärken</b>	05
<b>Kieferentspannung</b>	06
<b>Freie Atmung</b>	07
<b>Rücken stärken</b>	08
<b>Nervensystem in Balance</b>	09
<b>Wir stellen uns vor</b>	10
<b>Seminartermine auf einen Blick</b>	11
<b>Impressum</b>	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. Kostensparnis: Eine Selbstbehandlung kann eine Ergänzung sein, wenn keine osteopathische Betreuung möglich ist

## Darmgesundheit stärken- der Frühjahrs/Herbstputz von innen

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 unterstützen und damit auch Ihr  
Immunsystem in Schwung bringen.

### 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.



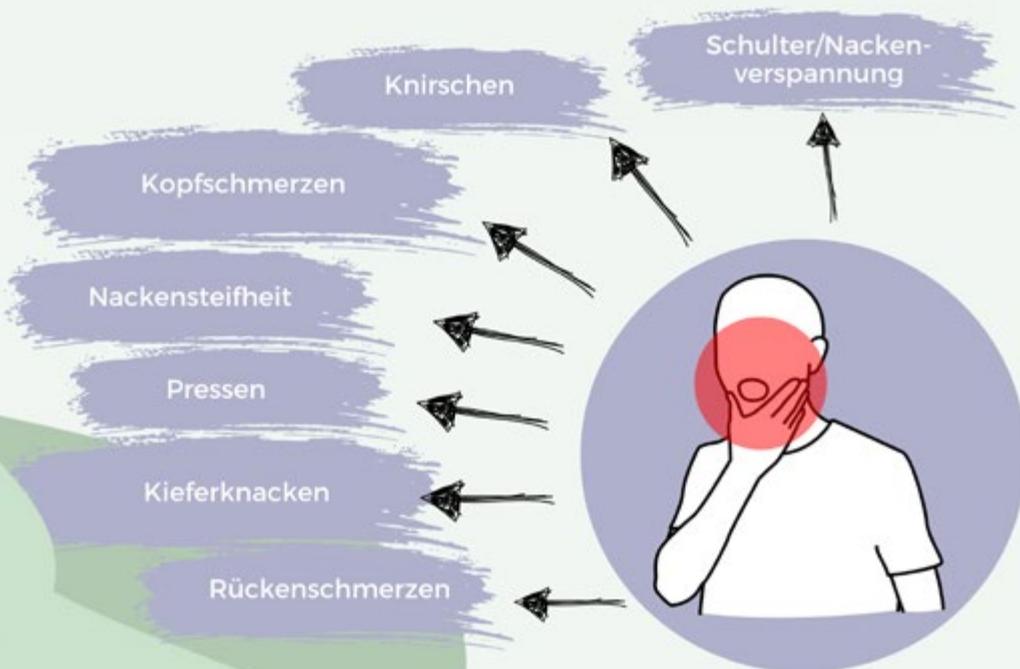
## Kieferentspannung - für einen entspannten Körper

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 - starkes Immunsystem**

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

Möchten Sie lernen, was Sie selbst etwas für eine bessere Atmung tun können?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit gezielten osteopathischen Griffen Ihre Atemwege unterstützen und dadurch fit für die Erkältungszeit gehen können.

### **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](http://www.osteopathie-trost.de)

*Julia Kostial-Hesselbarth*

selbstständige Heilpraktikerin  
für Osteopathie

Dozentin für Osteopathie

Yogalehrerin

**Behandlungsangebote:**

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

liebt die Berge

verheiratet, 2 Kinder

weitere Infos unter:  
[www.osteopathie-juliakostial.de](http://www.osteopathie-juliakostial.de)



## Termine auf einen Blick



Darmgesundheit  
stärken

05.09.2025  
20.03.2026



Kieferentspannung

17.10.2025  
08.05.2026



Freie Atmung

21.11.2025  
18.09.2026



Rücken stärken

12.12.2025  
26.06.2026



Nervensystem  
in Balance

16.01.2026  
06.11.2026

### **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  
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-internet.de/heilprg/BJNR002510939.html>  
Berufsverbandmitgliedschaft: Verband freier Osteopathen e.V., Steinsdorfstr. 2, 80538 München, [www.vfo.de](http://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*