

Helga Freytag

Institut für ganzheitliches Gesundheitsmanagement



alle  
Zeit

der  
Welt



*an einem Tag*

# alle

**Helga Freytag** ist die Inhaberin des Instituts für ganzheitliches Gesundheitsmanagement. Zum Institut gehören die Agentur Health Performance und die holistische Komplementärpraxis mit podologischer Ambulanz.

Helga Freytag kennt sowohl die Vorteile allopathischer Therapieansätze als auch die von naturheilkundlich, euro-asiatisch ausgerichteten Heilverfahren.

Mit Hilfe international anerkannter Lehrmeister erwarb sie sich im jeweiligen Ursprungsland die Kompetenz für das „ganzheitliche Gesundheitsmanagement“. In Vorträgen, Seminaren und Workshops gibt sie ihr umfangreiches Wissen weiter.

**anwenden · beraten · ausbilden**



*Ich zünde Ihnen ein Licht an. Sehen müssen Sie selbst.*

# Zeit der Welt

## Gesundheitsmanagement

Zeit ist nicht nur Geld, sondern auch Luxus. Und „alle Zeit der Welt“ bietet das Institut für ganzheitliches Gesundheitsmanagement, wenn es darum geht, individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Methoden und Wege anzubieten. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden auf natürliche Weise herausgefordert. Das Ergebnis: mehr Leistungsfähigkeit und mehr Lebensfreude.

Jedoch wird keine Zeit mit Warten vergeudet. Termine werden, den Erfordernissen und Wünschen angepasst, so vergeben, dass es zu keinem Aufenthalt im Wartezimmer kommt. Somit beginnt die fürsorgliche Betreuung bereits bei der Ankunft.

Mit Rücksicht auf Vielbeschäftigte oder im Ausland Wohnende werden in gemeinsamer Absprache und nach individueller Fertigkeit häufig Methoden aufgezeigt, die in Eigenverantwortung weiter selbständig ausgeführt werden können.

Alle Zeit der Welt.  
An einem Tag.



# ganzheitlich

## Holistische Komplementär-Praxis

Erfahren Sie sanfte Wege zur gesunden Lebensführung. Die Praxis unterstützt auf vielfältige Weise Therapievorgaben unterschiedlicher Fachdisziplinen und hilft OP-Trauma-Geschädigten aus dem seelischen Tief.

**Camouflage** bietet Hilfe für Menschen mit angeborenen oder erworbenen Hautschäden sowie farbabweichenden Hautanomalien.

**Meso-Therapie** hilft nicht nur der Haut, sich selbst zu helfen. Die Mikrozirkulation wird genau da verbessert, wo es das Einsatzgebiet erfordert. Durch geringste Mengen der oberflächlich in die Oberhaut eingebrachten Substanzen kommt es zu keiner Belastung des übrigen Körpers.

**Euro-asiatisch-indische Massagetechniken** sind nicht nur bewährte Methoden, Stress abzubauen oder ihn gar nicht erst entstehen zu lassen, sondern verschönern ganz nebenbei das Hautbild.

**Aromatherapie mit ätherischen Ölen** klassischer Heilpflanzen erzeugt im Alpha- und Beta-Wellenbereich im Gehirn bestimmte

Muster, die der Vertiefung der Entspannung oder der Konzentrationssteigerung dienen.

**Spiraldynamik** ist ein leicht erlernbares Konzept der anatomisch richtigen Bewegung. Statt langweiliger Gymnastik werden gezielt anschauliche und verstehbare Bewegungsabläufe eingeübt, die schnell in Eigetherapie umgesetzt werden können.

**Ballarbeit am Körper** ist eine sinnvolle Wahrnehmungsschulung, bei der es zu einer ausgeprägten Konzentration und Fokussierung auf die eingesetzten Bälle kommt. Da sich bei Konkurrenz der Sinne nur der stärkste Reiz im Bewusstsein durchsetzt, werden Schmerzen abgeschwächt wahrgenommen.

**Manuelle Lymphdrainage** kann – besonders in Verbindung mit physiotherapeutischer Bewegungstherapie – große Behandlungseffekte erzielen. Kosmetisch in die Gesichtsmassage integriert, entsteht eine entspannte Mimik.

**Licht- und Farbtherapie** ist eine lebendige Kraft, die Energien auf allen Ebenen erschließt und andere Therapien sinnvoll ergänzt.



# tragend

## Podologische Ambulanz

Die podologische Ambulanz widmet sich nicht nur kranken Füßen und Problemnägeln, sondern hat ein besonderes Augenmerk auf das diabetische Fußsyndrom. Prophylaktisch kann mit Hilfe von Neuropads schnell ermittelt werden, ob bereits eine nervliche Unterversorgung am Fuß entstanden ist.

Modernste Scan-Technik zeigt auf, ob eine unterstützende Fußbettung angebracht ist. In diesem Fall stehen mehrere Fußbettungs-Varianten als Anschauungsmaterial zur Verfügung. Wurde eine Wahl getroffen, stehen die von einem der bekanntesten Orthopädie-Techniker individuell gefertigten Fußbettungen zwei Tage später zur Verfügung.

Modebewusste Damen können sich mit Hilfe der French-Technik an makellosen Zehennägeln erfreuen oder durch eine Paraffin-Packung lästige raue Fersen glätten lassen. Vielfältige Vor- und Nachsorgeprogramme bei extremen Belastungen werden allen Anforderungen moderner Fußpflege gerecht.



# ausrichtend

## Institut

Das Institut richtet den Fokus auf Beratung und Ausbildung der hauptsächlich in Gesundheitseinrichtungen tätigen Führungskräfte und Mitarbeiter. Nach erfolgter Bedarfsanalyse kann eine Beratung sowohl im Einzelgespräch als auch in Gruppen vorgenommen werden.

Ergebnis ist zumeist die Neuausrichtung bzw. die Justierung von Teamkonstellationen.

Die Dauer der Ausbildung wird individuell festgelegt und kann zwischen Stunden oder Tagen variieren.

Ist der Ort der Begegnung nicht durch eine Einrichtung vorgegeben, so kann diese bei Kleingruppen im Institut in Frankfurt erfolgen oder bei größeren Gruppen in einem Steigenberger-Hotel. Dieser Hotelkette sind die Ansprüche des Instituts an Service und Ambiente durch langjährige Zusammenarbeit bekannt.



# aufbauend

## Agentur Health Performance

Die Agentur agiert überwiegend vor Ort in Organisationen und Unternehmen, die nicht zwingend mit Gesundheit verknüpft sein müssen.

Der Umgang mit schwierigen Menschen, Selbstmanagement, Frustrationsbewältigung, effektive Mitarbeiterführung, QM-Prozessbegleitung, mit Spaß das Lehren lernen sind nur einige der Themen, bei denen die Agentur um Hilfestellung gebeten wird. Und es kommen immer neue Anforderungen dazu.

Das Ergebnis der Arbeit lässt sich gut als „Wiederaufrichtung“ beschreiben. Manchmal ist es ein Zusammensetzen von Teilen. Und manchmal ist es eine komplette Rekonstruktion. Ganz nach Bedarf und Analyse.

Institut für ganzheitliches Gesundheitsmanagement  
Helga Freytag

Eschersheimer Landstraße 5-7  
60322 Frankfurt am Main  
Tel. und Fax 069/21 99 60 00  
oder 069/92 03 39 80

[www.linguamed.de/freytag](http://www.linguamed.de/freytag)  
google: helga freytag  
[helgafreytag.iggm@t-online.de](mailto:helgafreytag.iggm@t-online.de)

