

Väsykö äänesi?
Käheyttä päivän päätteeksi?
Niskakipua? Päänsärkyä?

Tinnitusta? Nielemis- tai refluksiongelmia? Astmaa?
Tuntuuko kasvojen tai pään alueella kipua tai kireyttä?
Kaipaako kehosi lihakset rentoutta?

Tuntuuko kurkussa palan tunnetta?
Onko mahdollista yöpurentaa?
Hartiajännitystä? Huimausta?



«Mitä hyötyä tästä hoidosta on minulle?»

Poistaa jännitystiloja kehosta
Vähentää purentalihasjännityksiä
Lievittää purentalihasten jännityksestä aiheutuvia kiputiloja

Helpottaa äänentuottoa ja hengitystä
Rentouttaa purentan ja leukojen aluetta
Huoltaa kehoa työkyvyn ylläpitämiseksi

Antaa tietoisuutta omasta kehosta ja äänentuottotavasta
Rauhoittaa kurkun kireyttä
Lisää yleistä hyvinvointia

Purentaongelmiin,
esim. bruksaamiseen eli
yönarskutteluun
voidaan vaikuttaa
ennaltaehkäisevästi. Niitä voidaan
hoitaa jo aikaisessa vaiheessa
tasapainottamalla purentalihasten ja
leukojen toimintaa.

Hoidosta voi hyötyä kuka tahansa
ja erityisesti kaikissa
puheammateissa toimivat kuten
opettajat,
luennoitsijat, papit,
puhelin- ja radiotyöläiset,
asiakaspalvelutyöntekijät,
näyttelijät, laulajat ja soittajat,
tehdas- ja toimistotyöläiset,
urheilijat ja liikunnan harrastajat



Riitta Pappinen

koulutettu hieroja, VoiceWell -hoitaja

riitta@eneriitta.fi

050 305 8115

Facebook:

VoiceWell – Riitta Pappinen

Ilta- ja viikonloppuaikoja

Myös koti- ja yrityskäynnit

ER

EneRiitta

Elä nauttien
Elämästä

Tervetuloa yksilöllisen
hoitosuunnitelman
laadintaan

**Äänen-,
purennan-
ja
kehonhoito**

VoiceWell -hoidon kehittäjät
Kirsti Leppänen ja Kirsi Vaalio
Lisätietoja www.voicewell.fi

EneRiitta
Koulukatu 47a, Joensuu
050 305 8115
riitta@eneriitta.fi
VoiceWell – Riitta Pappinen

