

Zielgrei

Zielgrei ist eine kombinierte Atmungs- und Haltungstherapie. Sie wurde von Adriana Zillo und dem amerikanischen Chirotherapeuten Dr. Greissing vor ca. 20 Jahren entwickelt.

Zielgrei ist eine Selbstbehandlungsmethode und findet vor allem Anwendung bei Rückenproblemen und deren Folgen. Dabei wird keine Diagnose gestellt. Vielmehr geht es darum, mittels Selbstuntersuchung vom Körper zu erfahren, was nicht mehr im Lot ist.