

SAXOPHON

Ich heiße Nils Kafka, bin 47 Jahre alt und seit 2003 bei Helle. Nachdem ich über 10 Jahre massive Rückenprobleme gehabt habe, mit dem Höhepunkt eines Klinikaufenthaltes in Damp, bin ich schlussendlich bei Helle gelandet.

Ich bin Saxophonist in diversen Formationen und Bands. Dieses bedeutet stundenlanges spielen mit 5-6 Kg Gewicht am Hals. Helle hat mich mit ihrer Herangehensweise vor allem mental erreicht. Durch Lösen der Muskulatur, aktiver Entspannung und mit gezieltem Muskelaufbau habe ich die nötige Hilfe zur Selbsthilfe bekommen.

Neben der Alltagstauglichkeit kann ich seitdem wieder Joggen und sogar an Laufwettkmpfen teilnehmen.

Natürlich ist kein Wunder geschehen und ich bin nicht für immer geheilt. Ich habe aber gelernt, meinen Körper zumeist in Stresssituationen mit der nötigen psychischen Balance zu verstehen und gezielt zu entspannen.

Dafür bin ich Helle sehr dankbar.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Nils Kafka', is placed over a background image of a person jogging on a path.