

## Hallo, ich bin Vanessa Park-Pancheri!

Ich arbeite mit Menschen, die den Wunsch und die Entschlossenheit haben, ihre Lebensqualität zu verbessern. Das bedeutet in den allermeisten Fällen eine Änderung von Gewohnheiten und auf jeden Fall eine Portion Geduld und Ausdauer.



Verletzungen, Operationen, Krankheiten, Arbeits- und Freizeitbelastungen führen häufig zu falschen Bewegungsgewohnheiten, Schmerzen und Einschränkungen. Ich helfe Ihnen dabei, Fehlbelastungen zu erkennen, anatomisch richtiges Bewegen zu erlernen und dieses in Alltag, Beruf und Sport zu integrieren.

Besonderes Augenmerk lege ich auf die **Optimierung von Haltung und Bewegung**. Zu erklären und zu zeigen, wie der Körper funktioniert und was ihm schadet, soll dem Patienten quasi eine „Gebrauchsanleitung für den eigenen Körper“ mitgeben. Hierbei arbeite ich vor allem nach den Kriterien der [Spiraldynamik®](#), einem dreidimensionalen, anatomisch-funktionell begründetem Bewegungs- und Therapiekonzept.

Gerne stehe ich Ihnen mit meinem Wissen und meiner Erfahrung zur Seite auf Ihrem Weg zu Schmerzfreiheit, mehr Lebensqualität und Freude an Bewegung.

### Mein Werdegang

- Geboren und aufgewachsen in Innsbruck
- 1998 Diplomierung zur Physiotherapeutin mit ausgezeichnetem Erfolg am AZW Innsbruck
- 1998 – 2001 Physiotherapeutin in der PKA Innsbruck
- 2001 – 2007 Physiotherapeutin im Sanatorium Kettenbrücke, stellvertretende Leitung der Physiotherapie; Lehrtätigkeit an der UMIT, Hall
- 2008 – 2014 freiberufliche Physiotherapeutin in der Gemeinschaftspraxis „Knotenlöser“ in Rum
- Seit 2013 zertifizierte Yogalehrerin, [Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind](#), Salzburg
- Seit Mai 2014 freiberufliche Physiotherapeutin und Yogalehrerin in eigener Praxis mit Yogastudio „TheraYogaPark“ in Innsbruck
- Seit September 2017 Diplomierte [Spiraldynamik®](#) Fachkraft Level Intermediate

Zusatzausbildungen: Spiraldynamik®, Manuelle Therapie (DGMM und Maitland), Mobilisationen des Nervensystems, CRAFTA und einiges mehr.