

Schnupper-Abend: Tänze des Lebens®

Tänze des Lebens® bietet Menschen aller Altersgruppen eine Möglichkeit, über das Erleben von Musik, Bewegung und Begegnung das eigene Wohlbefinden zu steigern. Basierend auf Biodanza, dem „Tanz des Lebens“, der vor über 50 Jahren entwickelt wurde, bewegen Sie sich frei, jedoch anhand von Vorschlägen zu Musik aus aller Welt.

Trauen Sie sich, etwas Neues auszuprobieren, lernen Sie sich selbst und andere nette Menschen besser kennen und genießen Sie ihre eigene Lebendigkeit. Spaß, Freude und Leichtigkeit sind die beste Grundlage, um sich selbst weiter zu entwickeln!

Nach einer kurzen Einführung tanzen wir eine Vivencia (=Erlebniseinheit) zum Thema „Getragen von der Kraft des Atems“.

Kursleitung	Anke Fastenrath-Bartolovic Tanzpädagogin nach Tänze des Lebens® (unter Supervision)
Wann	Fr., 09.10.2020, 19.30-21.30 Uhr
Wo	Das Seminarzentrum Wipperstraße 38, 58553 Halver-Anschlag
Teilnahmegebühr	10 EUR
Info/Anmeldung	01 77 / 4 91 09 49 E-Mail: taenze-des-lebens-halver@t-online.de

„Waldbaden“ – die Natur mit allen Sinnen genießen

In Japan ist das Waldbaden bereits seit 1982 ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge – verständlich, wo doch die Natur all das bietet, was uns gut tut ... Ruhe, Stille, bei sich ankommen – im Hier & Jetzt sein.

Bei diesem Spaziergang erleben wir die Natur mit all unseren Sinnen und entdecken ihre wunderbaren Facetten.

Referentin	Birgit Kurze
Wann	Sa., 10.10.2020, 10.00-11.30 Uhr
Wo	Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Teilnahmegebühr	10 EUR
Info/Anmeldung	01 57 / 80 81 76 30



Ute Wüstermann
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Anke Fastenrath-Bartolovic
Tanzpädagogin nach Tänze des Lebens® (unter Supervision)



Anna Karpensky
Vitalguide



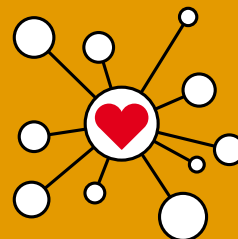
Tanja Boele
Heilpraktikerin



Birgit Kurze
Entspannungspädagogin



Susanne Gatzke
Systemische Beraterin (zert. SG)/
Heilpraktikerin



Netzwerk für
GESUNDHEIT und BEWEGUNG

2020

GESUNDHEITSTAGE

5 . B I S 1 0 . O K T O B E R

GETRAGEN von der Kraft DES ATEMS

Achtsamkeit (Mindfulness)

Ich lade Dich/Sie ein, einen ersten Einblick in die faszinierenden Zusammenhänge zwischen unserem Gehirn und Mindfulness-Praktiken zu entdecken und kennenzulernen. Was ist Achtsamkeit? Wozu dient sie und wie unterstützt sie bei Stress, Corona und/oder herausfordernden Situationen? Die Antworten sind so vielfältig wie diejenigen, die sie anbieten.

Mein interaktiver Mini-Workshop basiert auf kurzen theoretischen Inputs und praktischen Einheiten. Der Fokus liegt in unserer gemeinsamen Zeit auf der Atmung – die Atmung, die wir oft nicht so bewusst im Alltag wahrnehmen. Mindfulness kannst Du/können Sie ganz einfach in jeder Umgebung anwenden – im Büro genauso wie Zuhause und unterwegs.

Habe ich Dein/Ihr Interesse geweckt? Dann freue ich mich auf Deine/Ihre Anmeldung!

Referentin:	Susanne Gatzke Systemische Beraterin (zert. SG)/ Heilpraktikerin
Wann	Di., 06.10.2020, 19.00-21.00 Uhr
Wo	Praxis für Bindungsenergetik, Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Teilnahmegebühr	12 EUR
Info/Anmeldung	01 72 / 5 62 00 05 Email: kontakt@susanne-gatzke.de
Bitte mitbringen	Getränk, Mund-Nasen-Schutz

Gesundes Atmen für kraftvolle Gesundheit

Die richtige Atemtechnik kann heilen. Sie kann Schmerzen lindern, Verdauungsstörungen beheben und das Gehirn stärken.

Je besser unsere Zellen mit Sauerstoff versorgt sind und je effektiver der Abtransport von Giftstoffen durch unser Ausatmen erfolgt, desto stärker und gesünder fühlen wir uns – sowohl körperlich als auch geistig.

Verschiedene spezielle Atemtechniken werden besprochen und als Handout mitgegeben.

Referentin	Tanja Boele
Wann	Mi., 07.10.2020, 19.00 Uhr
Wo	Naturheilpraxis Tanja Boele Am Sonnenhang 52 58540 Meinerzhagen
Teilnahmegebühr	5 EUR
Info/Anmeldung	0 23 58 / 2 09 97 35 0 15 25 / 4 68 58 99

Frei atmen - wieder Luft bekommen

Vortrag

Psychotherapeutische Herangehensweise bei Lungen- und Atemwegsproblemen, z.B. Asthma und COPD

Um aus dem Vollen schöpfen zu können, benötigt der Mensch ausreichenden Sauerstoff zur Steigerung der Vitalität und Beweglichkeit. Kann die Lungenkraft sich aufgrund von Anspannung oder Erkrankung nicht entfalten, bleiben Vitalität und Bewegung auf der Strecke.

In meinem Vortrag zeige ich die psychischen und psychosomatischen Zusammenhänge bei Lungenproblemen auf und stelle den bindungsenergetischen Behandlungsansatz vor.

Sie sind herzlich willkommen.

Referentin	Ute Wüstermann
Wann	Mo., 5.10.2020, 19.00-20.00 Uhr
Wo	Praxis für Bindungsenergetik, Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Teilnahmegebühr	frei
Info/Anmeldung:	0 23 59 / 6 68 86 99 01 70 / 9 48 18 74

Frei atmen

Der Workshop ist angelehnt an den Vortrag

Die Atmung ist individuell – niemand anders kann für uns atmen und niemand kann uns den Takt vorgeben. Unsere Atmung passt nur zu uns. Sie ist selbstbestimmt, autonom und hängt mit unserer Seele zusammen.

In unserer Alltagssprache spiegeln sich die Zusammenhänge zwischen Atem und Gefühlen wider.

Wir wollen jemandem etwas husten, wir halten vor Schreck die Luft an, die Angst schnürt uns die Kehle zu oder wir atmen erleichtert auf.

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, eine Erfahrung mit der wohltuenden Wirkung der sich entfaltenden Lungenkräfte zu machen.

Sie sind herzlich willkommen.

Referentin	Ute Wüstermann
Wann	Mi., 7.10.2020, 18.30-20.30 Uhr
Wo	Praxis für Bindungsenergetik, Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Teilnahmegebühr	10 EUR
Info/Anmeldung	0 23 59 / 6 68 86 99 01 70 / 9 48 18 74 E-Mail: kontakt@bindungsenergetik- sauerland.de

Dein Atem – Dein Anker

Wie Du mit Deinem Atem zur Ruhe kommen kannst

Kurz-Vortrag mit Selbsterfahrung

Sind wir gestresst und angespannt, atmen wir kurz, eng und flach. Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum an, nehmen wir erste Beeinträchtigungen wie Unwohlsein, Kopfschmerz, Schlafstörungen o. ä. wahr. Schließlich manifestieren sich körperliche Beschwerden.

An diesem Abend erfahren Sie durch kleine Übungssequenzen, wie Sie mit Hilfe Ihres Atems zur Ruhe kommen und dies auch jederzeit in Ihrem Alltag für sich nutzen können. Mit einer kurzen Klang-Meditation auf den Atem lassen wir den Abend ausklingen.

Referentin	Birgit Kurze
Wann	Do., 8.10.2020, 19.00-20.00 Uhr
Wo	Praxis für Bindungsenergetik Kölner Straße 45 58566 Kierspe
Teilnahmegebühr	frei
Info/Anmeldung	01 57 / 80 81 76 30

Wunder der Natur Aloe Vera

Vortrag

Die Aloe Vera ist eine wahre Wunderpflanze der Natur und wird schon seit Jahrtausenden angewendet, um dem Körper zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu verhelfen.

Was kann die Aloe Vera für Dich tun?

Referentin	Anna Karpensky
Wann	Fr., 09.10.2020, 19.00 Uhr
Wo	Naturheilpraxis Tanja Boele Am Sonnenhang 52 58540 Meinerzhagen
Teilnahmegebühr	frei
Info/Anmeldung	0 23 58 / 2 57 14 40 01 75 / 8 22 15 78