

Schnupperstunde Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung gehört zu den nachgewiesenen wirksamsten Entspannungsmethoden unserer Zeit und ist sehr leicht zu erlernen. Durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird eine effektive Entspannung des gesamten Körpers erzielt.

Kursleitung Kerstin Viebahn
Wann Fr., 20.03.2020, 18.30-20.00 Uhr
Wo Praxis für Bindungsenergetik,
Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Teilnahmegebühr 5 EUR
Info/Anmeldung 01 78 / 8 54 76 68

Lebendiger Yogaflow

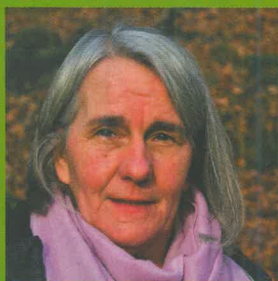
Ein Flow, der dir Energie für den Tag schenkt und dich deinen Körper spüren lässt.
Zusätzlich gibt es Informationen über die alten Shatkryas - die Reinigungstechniken des Yoga - die, obwohl schon so alt, auch heute noch angewendet und eingesetzt werden.
Mit einfachen Mitteln deinen Körper entgiften, um dich leicht und lebendig zu fühlen, sowie Atmung und Meditation sind Teil dieser Stunde.

Kursleitung Anja Schlaupitz
Wann Sa., 21.03.2020, 9.00-10.30 Uhr
Wo Happy Yoga
Hauptstraße 39 a, 58540 Meinerzhagen
Info/Anmeldung 01 71 / 6 98 30 11

„Waldbaden“ Die Natur mit allen Sinnen genießen

In Japan ist das Waldbaden bereits 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., 21.03.2020, 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



Kerstin Viebahn
Krankenschwester und Progressive
Muskelentspannung nach Jacobson



Birgit Kurze
Entspannungspädagogin



Anja Schlaupitz
Yoga-Lehrerin



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



Tanja Boele
Heilpraktikerin



Yvonne Grüber
Heilpraktikerin

GESUNDHEITSTAGE

2020

14 . BIS 21 . M Ä R Z

**AUFTAKT
VERANSTALTUNG**

14.03.2020 | 10 bis 16 Uhr
Praxis für Bindungsenergetik
Kölner Straße 45
58566 Kierspe



LEICHT und lebendig in den FRÜHLING

Kurz-Vortrag mit Selbsterfahrung

Mich meines Lebens freuen!

Bewegt sein ist ein elementarer Zustand jedes Menschen, und seine Beweglichkeit steht im engen Zusammenhang mit seiner Gesundheit.

Deshalb steht im Zentrum der bindungsenergetischen Therapie die Frage: Wofür setzt sich jemand von alleine und leicht in Bewegung?

Was sind seine Beweggründe?

Ein Mensch ist immer in Bewegung, selbst in Ruhe bewegt ihn sein Atem, und das Pulsieren des Herzschlages zeugt von permanenter Bewegung.

An diesem Abend stelle ich das bindungsenergetische Verständnis vor, und Sie haben die Möglichkeit, eine persönliche Erfahrung zu machen.

Referentin	Ute Wüstermann
Wann	Mo., 16.03.2020, 9.30–12.00 Uhr Mi., 18.03.2020, 18.30–21.00 Uhr
Wo	Praxis für Bindungsenergetik Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Info/Anmeldung	0 23 59 / 6 68 86 99 01 70 / 9 48 18 74

Vortrag „Frühjahrskur“

Das Frühjahr ist die perfekte Zeit zum Entgiften und Entschlacken, und um den Stoffwechsel anzuregen, damit man leicht und lebendig ins neue Jahr starten kann.

Ich stelle Ausleitungsverfahren mit Heilpflanzen und homöopathischen Komplexmitteln sowie verschiedene Fastenmethoden vor, die die Entgiftungsorgane des Körpers aktivieren und für mehr Vitalität sorgen können. Auch das Thema Darmsanierung und gesunde Ernährung soll behandelt werden.

Referentin	Yvonne Grüber
Wann	Mo., 16.03.2020, 18.00–19.00 Uhr
Wo	Praxis für Bindungsenergetik, Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Info/Anmeldung	01 60 / 97 93 55 79

Vortrag „Gesundheitsprävention durch Entspannung mit Klang“

Entspannung erhält heute einen immer größeren Stellenwert, da unser Körper nur in der Ruhephase regenerieren und neue Kraft schöpfen kann. Erfahren Sie wie die sanften und harmonischen Klänge den Geist beruhigen und schnell in eine tiefe, angenehme Entspannung führen.

Referentin	Birgit Kurze
Wann	Di., 17.03.2020, 18.30–19.30 Uhr
Wo	Praxis für Bindungsenergetik, Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Info/Anmeldung	01 57 / 80 81 76 30

In dieser Woche biete ich meine Angebote zu einem vergünstigten Preis an.

Schnupper-Meditation zum Kennenlernen

Wenn wir uns selbst achtsam begegnen, erkennen wir, was uns gut tut.

Für alle, die die Meditation kennenlernen und etwas über die wunderbare Wirkung der Meditationspraxis erfahren möchten.

Referentin	Birgit Kurze
Wann	Di., 17.03.2020, 10.00–11.00 Uhr Di., 17.03.2020, 19.45–20.30 Uhr (im Anschluss an den Vortrag)
Wo	Praxis für Bindungsenergetik, Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Teilnahmegebühr	5 EUR
Info/Anmeldung	01 57 / 80 81 76 30

Vortrag Reiki - universelle Lebensenergie

Reiki aktiviert die körpereigenen Heilungskräfte. Durch Handauflegen fließt die Energie dorthin, wo sie gerade benötigt wird. Dies wird als sehr entspannend und wohltuend empfunden.

Referentin	Kerstin Viebahn
Wann	Do., 19.03.2020, 18.30–19.30 Uhr
Wo	Praxis für Bindungsenergetik, Kölner Straße 45, 58566 Kierspe
Info/Anmeldung	01 78 / 8 54 76 68

Leichten Fußes unterwegs

Sich trotz Kniebeschwerden oder Schmerzen im Sprunggelenk wieder frei und ohne Schmerzen bewegen zu können, ist bei unterschiedlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates Ziel einer Behandlung durch die Blutegeltherapie.

Die Blutegeltherapie wird seit mehr als 2000 Jahren angewandt und gehört zu den ältesten Heilmethoden der Medizingeschichte.

Heutzutage gewinnt die Blutegeltherapie immer mehr an Bedeutung, da auch die Schulmedizin erkannt hat, wie wertvoll die Behandlung mit Blutegeln ist und welche hervorragenden Ergebnisse damit erzielt werden können.

Referentin	Tanja Boele
Wann	Do., 19.03.2020, 19.00 Uhr
Wo	Naturheilpraxis Tanja Boele Am Sonnenhang 52 58540 Meinerzhagen
Info/Anmeldung	0 23 58 / 2 09 97 35 0 15 25 / 4 68 58 99

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!

Kurze Einführung in das Thema mit anschließender Schnupper-Vivencia (=Erlebniseinheit)

Kursleitung	Anke Fastenrath-Bartolovic
Wann	Fr., 20.03.2020, 19.30–21.30 Uhr
Wo	Das Seminarzentrum Wipperstraße 38 58553 Halver-Anschlag
Kostenbeteiligung für den Raum	5 EUR
Info/Anmeldung	01 77 / 4 91 09 49