4 Köpfe der Gesundheit

Kerstin Wendrich

Entspannungstherapien
Klangmassagetherapien
Aqua-Fitnesstraining
Wellnessberatung

Was ist Entspannung?
Entspannung dient dem körperlichen Wohlbefinden. Klangschalen wirken in Verbindung mit Atemübungen, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung erholsam, schaffen eine tiefe innere Ruhe und ein angenehmes Wohlbefinden. Sie führen zu einer dauerhaften positiven Lebensweise.

Kurz-Entspannungs-Konzept mit Klangschalen.
Mit **KEKK** unterstützen Sie Ihre guten Arbeitsbedingungen und schaffen **zufriedenere, ausgeglichenere und leistungsfähigere Mitarbeiter.** Die Gesundheit wird gestärkt und die Motivation nachhaltig gefördert. Sie erreichen eine Erhöhung der Produktivität, Dienstleistungsqualität und Innovationsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Welche Möglichkeiten bieten Ihnen Klangschalen?
Klangschalen hören, spüren, berühren und probieren im Klangschalenschnupperkurs. Klangschalen wirken erholsam wie eine innere Zellmassage.

Das mobile „Fit & entspannt"-Aktivprogramm.
Dieses Programm besteht aus Aqua-Cycling, Aqua-Fitness, Klangschwimmen, Klangmassagen, Klangreisen und Klangentspannung mit Klangschalen.

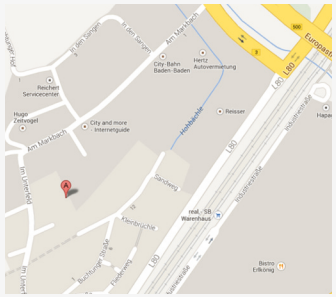
Kad-Oase
Im Unterfeld 16b D-76547 Sinzheim
Fon +49 (0)7221.85826320
Mobil +49(0)151.19691573
kad-oase@gmx.de www.kad-oase.de

Tag der Gesundheit

4 Frauen - 4 Möglichkeiten
für
mehr Energie
mehr Lebensfreude
und Gelassenheit
durch
Ernährung
Bewegung
Klang
und
Entspannung

Freuen Sie sich auf ein spannendes Programm!

Datum: Samstag, 15. Februar 2014
Uhrzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr
Adresse: Fuß- und Rückenzentrum
Im Unterfeld 16b
76547 Sinzheim



Tag der offenen Tür
15. Februar 2014

Petra Himmel

Brigitte Jauch

Kerstin Wendrich

Birgit Martin

Bringen Sie
Körper-Geist-Seele
mit uns in Einklang.

Qi4balance
bewußt aktiv + gesund

Petra Himmel

Yogalehrerin
Gesundheitspraktikerin
Psychologische Beraterin

In meinen Kursen erfahren Sie ...
wie Sie mehr Energie, Freude und Gelassenheit in Ihr Leben bringen.

Hatha Yoga
Als perfektes Fitnessprogramm ermöglicht Hatha Yoga Menschen jeden Alters, nicht nur sich dauerhaft in Form zu bringen, sondern fördert auch das Gleichgewicht, die Koordination und ein Gefühl des In-sich-Ruhens.

Yoga mit und auf dem Stuhl
Eine ideale Yoga-Methode für das Büro, für Senioren und für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Achtsamkeitsmeditation
Achtsamkeit heißt
... sich dessen bewusst zu sein, was gerade jetzt innen und außen passiert.
... außerdem , diese gelassen und ohne emotional in Aufruhr zu geraten, zu betrachten.
Sonst tun Sie nichts. Sie greifen nicht ein und Sie müssen nichts erreichen.
Meine Kurse können bei allen stressbedingten Störungen helfen, z. B. Migräne, Spannungskopfschmerzen, nervöse Magen-Darmbeschwerden, Rückenschmerzen und Schlafstörungen.

Himmelsraum
Im Unterfeld16b D-76547 Sinzheim
Fon + 49(0)7221. 399342 Mobil +49(0)175.9666090
p.sternenhimmel@web.de

Brigitte Jauch

Ernährungstrainerin
Fitnesstrainerin
Kursleiterin
Walking/Nordic-Walking

Wussten Sie,
... dass sich alleine schon richtiges Kauen positiv auf Ihr Gewicht und die Säure-Basen-Balance auswirken kann?

In meinem Coaching erfahren Sie
… wie Sie durch einfache Tricks das allgemeine Wohlbefinden steigern und eine Gewichtsreduktion fördern können. Trotz Schweinebraten und Sachertorte!
… wie einfach es ist, sich vitalstoffreich regional und saisonal zu ernähren.
… welchen positiven Einfluss die Bauchselbstmassage (nach Dr. med. Renate Collier, Naturheilärztin) auf unsere Gesundheit nehmen kann.
… wie einfach und schnell ein Bewegungstraining an der frischen Luft gehen kann.

Wer auf Dauer bei seinem Wunschgewicht bleiben will, der muss ein natürliches Essverhalten pflegen.
Und genau das haben viele von uns verlernt.
(Prof. Dr. Joachim Westenhöfer)

Bewusst aktiv + gesund!
Hofrebenweg 7 D-76547 Sinzheim
Fon +49(0)7221.991771 Mobil +49(0)170.5287333
info@qi4balance.de www.qi4balance.de

Birgit Martin

Heilpraktikerin
Lerntherapeutin
Gedächtnistrainerin
Drums Alive®-Instruktorin

Gesund ist nicht, wer keine Probleme hat,
sondern wer in der Lage ist,
mit ihnen positiv und phantasievoll umzugehen.
- Nossrat Peseschkian -

In jedem Symptom liegt eine Chance zur gesundheitlichen Entwicklung. Sie als Patient tragen bereits alle Ressourcen zur Veränderung in sich. Es gilt sie nur zu entdecken.
Sie finden in mir eine Wegbegleiterin, welche die nötigen Impulse setzt, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, damit Sie Ihr Potenzial in Schule, Beruf und Alltag optimal nutzen.

Ein Auszug meiner Therapieangebote:
- Kinesiologie
- Ohrakupunktur
- Lerntherapie
- Gedächtnistraining
- Lösungsorientierte Beratung
- Drums Alive®

lösungsorientiert - individuell - ganzheitlich

Praxis für Kinesiologie
Thomas Mann Str. 18 D-77815 Bühl
Fon +49 (0)7223. 9129070
lerntherapie-martin@t-online.de
www.heilpraktikerin-birgit-martin.de