

Tag der offenen Tür 15. Februar 2014

4 Frauen - 4 Möglichkeiten

**für mehr Energie, mehr Lebensfreude, und Gelassenheit
durch Ernährung, Bewegung, Klang und Entspannung**

- Brigitte Jauch** – Ernährungstrainerin, Fitnesstrainerin, Kursleiterin Walking / Nordic-Walking
Birgit Martin – Heilpraktikerin - Kinesiologie, Akupunktur, Drums Alive®
Petra Himmel – Yogalehrerin, Gesundheitspraktikerin
Kerstin Wendrich – Entspannungspädagogin, Klangschalentherapeutin, Aqua-Sport-Trainerin

Uhrzeit	Angebot	Einheit	Wo? / Wer?
10:00	Begrüßung! 4 Frauen - 4 Möglichkeiten	20 – 40 min	1. OG
11:00	Was ist Klangentspannung? Verschiedene Übungen zum Stressabbau von Klangschalen unterstützt die zur Tiefenentspannung führen.	20 – 30 min	1. OG Fr. Wendrich
11:00	Fit und energievoll in den Tag starten ...mit Yoga Der Sonnengruß – Surya Namaskar – Ein Übungszyklus, bestehend aus 12 Bewegungen.	20 – 30 min	EG Fr. Himmel
11:30	Ernährung Die gesunde Ernährung oder „Diät ohne Diät“, Lebensmittel – Mittel zum Leben.	20 – 30 min	1. OG Fr. Jauch
11:30	Bewegte Entspannung mit Drums Alive® - mehr als nur trommeln! Kommen und mitmachen!	30 min	EG Fr. Martin
12:00 – 12: 45	<i>Kleiner Imbiss mit Getränken im Empfangsbereich und großen Fußklangscha- len in lockerer Gesprächsrunde.</i>	30 min	EG ALLE
13:00	Lernprobleme? Seh- und Hörprobleme? Rückenschmerzen? Warum ein entspannter Kiefer wichtig ist.	20 – 30 min	1. OG Fr. Martin
13:00	Genussvolles Essen und seine positiven Auswirkungen. „Bauchselbstmassage“	20 – 30 min	EG Fr. Jauch

Tag der offenen Tür 15. Februar 2014

4 Frauen - 4 Möglichkeiten

**für mehr Energie, mehr Lebensfreude, und Gelassenheit
durch Ernährung, Bewegung, Klang und Entspannung**

Uhrzeit	Angebot	Einheit	Wer?
13:30	...Yoga erleben Tiefenentspannung, Atem(Pranayama) - und Körperübungen (Asanas)	20 – 30 min	EG Fr. Himmel
13:30	Kurz-Entspannungs-Konzept mit Klangschalen – KEKK Gezielte Entspannung mit gesundheitsfördernden Maßnahmen am Arbeitsplatz.	20 – 30 min	1. OG Fr. Wendrich
14:00	Eine riesige Portion Vitamine + Mineralstoffe. „Smoothies“ einfach zubereitet.	20 – 30 min	1. OG Fr. Jauch
14:00	Bewegte Entspannung mit Drums Alive® - mehr als nur trommeln! Kommen und mitmachen!	20 – 30 min	EG Fr. Martin
14:30	Yoga mit und auf dem Stuhl Eine sehr gute Yoga-Methode für Übungen im Büro, für Senioren und Personen mit Bewegungseinschränkungen.	20 – 30 min	1. OG Fr. Himmel
14:30	Welche Möglichkeiten bieten Ihnen Klangschalen? Klangschalen hören, spüren, berühren und probieren.	20 – 30 min	EG Fr. Wendrich
15:00	Lernprobleme? Seh- und Hörprobleme? Rückenschmerzen? Warum ein entspannter Kiefer wichtig ist.	20 – 30 min	1. OG Fr. Martin
15:00	Die Lebensmittelindustrie Was steckt in unseren Nahrungsmitteln?	20 – 30 min	EG Fr. Jauch
15:30	Yoga und die Achtsamkeit ab heute im Alltag? Ernährung ab morgen verändern? Stressfrei und fit durch trommeln? Mobil „Fit & entspannt“ - auch was für mich?	EG	<i>Wir bedanken uns für Ihren Besuch.</i> 4 Frauen mit 4 Möglichkeiten