
Veranstaltungen

Via Vita Naturheilpraxis

September 2020 - Februar 2021

Vortrag: Die Gesundheit liegt im Darm

Der Darm ist mehr als nur eine „Verdauungsmaschine“. Kaum ein anderes Organ des Körpers beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm: Er liefert uns die Energie, die wir zum Leben brauchen, er beeinflusst unser Denken und unsere Gefühle und er beherbergt ca. 80% unseres Immunsystems.

Wenn der Darm in seiner Funktion beeinträchtigt ist, dann spüren wir das nicht nur an einer gestörten Verdauung und eventuell Schmerzen. Eine Vielzahl von Erkrankungen wie z.B. Allergien, Hauterkrankungen, Diabetes, Übergewicht, ja sogar Depressionen können durch eine mangelhafte Darmfunktion und eine gestörte Darmflora ausgelöst werden. Erfahren Sie an diesem Abend, was Sie tun können, um Ihren Darm zu unterstützen und zu pflegen. Er wird es Ihnen mit nachhaltig mehr Gesundheit und Wohlbefinden sowie einem gesunden Körpergewicht danken.

Mo., 28.09.20, 18h - 20h15, VHS Leer, Uplengen*

Di., 29.09.20, 18h - 20h15, KVHS Ammerland, Bad Zwischenahn*

Mi., 30.09.20, 18h - 20h15, VHS Friesland, Varel*

Di., 09.02.21, 18h - 20h15, VHS Cloppenburg, Cloppenburg*

Vortrag: Beschwerdefrei durch Akupunktmassage nach Penzel

Meridiane sind Energieleitbahnen, die durch unseren gesamten Körper ziehen. Durch diese Meridiane fließt unsere Lebensenergie, das Chi. Kann das Chi frei fließen, fühlen wir uns wohl und energiegeladent.

Doch manchmal kommt es zu Störungen im Energiefluss. Eine Beeinträchtigung unserer Lebensenergie und unseres Wohlbefindens ist die Folge. Wir spüren das zum Beispiel durch Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Unruhe, gedrückte Stimmung, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen und sogar Schmerzen und weitere Krankheitssymptome. Willy Penzel, der Begründer der Akupunktmassage nach Penzel (APM), sagte einst: „Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie.“

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Heilweise der APM. Lernen Sie außerdem, wie Sie zu Hause mit einfachen Übungen Ihren Energiefluss wieder in Schwung bringen können.

Mi., 23.09.20, 19 - 21h15, KEB Frisoythe*

Seminar: Waldbaden tut gut! - In Balance durch die Kraft der Natur

Der Aufenthalt unter dichten Bäumen bringt Ruhe, Entspannung und sogar Heilung. Stresshormone werden im Wald messbar gesenkt. Die Produktion von Killerzellen, die unser Immunsystem festigen und Entzündungen hemmen, steigt im Wald. Und: Die drei wichtigsten Anti-Krebsproteine werden bei Waldspaziergängen vermehrt produziert.

Durch gezielte Entspannungs-, Achtsamkeits- und Bewegungs-Übungen kann die Wirkung des Waldes noch intensiviert werden. Darum möchte ich Dich einladen, den Wald auf ganz neue Weise und mit allen Sinnen kennenzulernen und seine heilsame Wirkung zu erfahren.

Sa., 19.09.20, 10 - 13h, KVHS Ammerland, Rastede*

Seminar: Rundum (darm-)gesund (NEU)

Unser Darm vollbringt tagtäglich wahre Höchstleistungen und ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Mit der Hilfe von nützlichen Darmbakterien ist er zum Beispiel auch für die Immunabwehr und für unsere mentale Gesundheit von großer Bedeutung.

Wenn es dem Darm nicht mehr gut geht, macht er sich unangenehm bemerkbar durch Verdauungsbeschwerden sowie durch Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen, Depressionen und Hauterkrankungen.

Erfahren Sie in diesem Praxisseminar, wie Sie Ihren Darm bei seiner Arbeit unterstützen können und welchen Einfluss die Ernährung auf Ihre Darmgesundheit hat. Sie lernen Massage- und Entspannungstechniken sowie Hausmittel praktisch kennen, die Ihrem Darm guttun. Außerdem bereiten wir zusammen leckere, darmgesunde Rezepte für ein rundum gutes Bauchgefühl zu.

Sa., 26.09.20,10 - 17h, KEB Friesoythe*

Seminar: Entspannter Kiefer – entspannter Körper!

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert, mit schmerzender Kaumuskulatur aufwachen? Haben Sie das Gefühl, sich buchstäblich durchs Leben zu beißen? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks oder Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur?

Mögliche Auslöser hierfür können (emotionaler) Stress, ein (Auto-)Unfall oder ein Schlag auf den Kopf sowie zahnärztliche Behandlungen sein.

Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskulatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist. Dies ist ein Seminar für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen sowie den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden die Ihnen auch dabei helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

So., 08.11.20,10h00 - 18h00, VHS Leer, Leer*

Sa., 14.11.20,10h00 - 18h00, VHS Friesland, Varel*

Sa., 21.11.20,10h00 - 18h00, KVHS Ammerland, Westerstede*

Sa., 23.01.21,10h00 - 18h00, VHS Cloppenburg, Cloppenburg*

Seminar: „In der Ruhe liegt die Kraft“

Es gibt eine Vielzahl wirkungsvoller Methoden, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Entspannungsfähigkeit und damit Ihre Gesundheit zu fördern. Doch welche Technik ist die Richtige **für Sie**?

Dieses Praxis-Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre verschiedene Entspannungstechniken und Körperübungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Meditation, Kinesiologie oder Phantasie Reisen auszuprobieren.

Sa., 10.10.20,10h00 - 16h30, KEB Friesoythe*

Sa., 24.10.20,10h00 - 16h30, KVHS Ammerland, Bad Zwischenahn*

Sa., 31.10.20,10h00 - 16h30, VHS Friesland, Varel*

Sa., 16.01.21,10h00 - 16h30, regioVHS Ganderkesee, Hude*

Seminar: Kinesiologie für's Büro

In diesem Seminar lernen Sie einfache (Bewegungs-)Übungen für Gehirn und Körper, die Ihnen in kurzer Zeit mehr Energie und Freude an der Arbeit bringen können. Die Brain-Gym Übungen aus der pädagogischen Kinesiologie aktivieren und koordinieren beide Gehirnhälften. Das wiederum kann direkt eine erhöhte Stresstoleranz bewirken und das Wohlbefinden bei der Arbeit fördern. Regelmäßig praktiziert (täglich einmal wenige Minuten, bei Bedarf gerne auch mehr) kann Brain-Gym die Konzentration und auch die Kommunikationsfähigkeit steigern und die Selbstorganisation kann nachhaltig gefördert werden.

Sa., 28.11.20,10h00 - 16h30, VHS Friesland, Varel*

Sa., 05.12.20,10h00 - 16h30, KVHS Ammerland, Rastede*

ANMELDUNG & INFORMATIONEN

Ich freue mich schon sehr, Sie auf der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!
Wenn Sie Fragen zum Inhalt/Ablauf der Veranstaltungen haben, kontaktieren Sie mich gern!

Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen direkt beim Veranstalter* an!!

*KEB Frisothe	www.bildungswerk-friesoythe.de	Tel.: 0 44 91 / 93 30 0
*KVHS Ammerland	www.kvhs-ammerland.de	Tel.: 04488 / 56-5100
*regioVHS Ganderkesee	www.regiovhs.de	Tel.: 0 42 22 / 44-460
*VfL Rastede	www.vfl-rastede.de	Tel.: 04402 / 82992
*VHS Cloppenburg	www.vhs-cloppenburg.de	Tel.: 04471 / 94690
*VHS Friesland	www.vhs-frieslandwittmund.de	Tel.: 04461 / 98 79 0
*VHS Leer	www.vhs-leer.de	Tel.: 0491 / 92 99 2-0

Alle Veranstaltungen sind grundsätzlich auch individuell buchbar.

Es ist noch nicht das Passende für Sie dabei?

Ich stelle Ihnen gern ein Seminar-/Workshop-Programm (gern auch mehrtägig) nach Ihren Vorstellungen und Wünschen zusammen. Kontaktieren Sie mich gern!