

---

# Veranstaltungen

## Via Vita Naturheilpraxis

September 2021 - März 2022

---

### 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.

Mi., 12.01.22, 18h - 20h15, VHS Friesland, Varel \*

Mi., 19.01.22, 18h - 20h15, VHS Leer, Uplengen \*

Mi., 26.01.22, 18h - 20h15, regioVHS Ganderkesee-Hude, Ganderkesee \*

Mi., 03.02.22, 18h - 20h15, KVHS Ammerland, Rastede \*

Mi., 23.03.22, 18h - 20h15, VHS Cloppenburg, Cloppenburg \*

### 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., 25.09.21, 10 - 13h, KVHS Ammerland, Rastede\*

### 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 Phantasiereisen auszuprobieren.

Sa., 06.11.21, 10h - 16h30, Kath. Bildungswerk Friesoythe \*

Sa., 13.11.21, 10h - 16h30, KVHS Ammerland, Westerstede \*

Sa., 20.11.21, 10h - 16h30, VHS Friesland, Varel \*

Sa., 04.12.21, 10h - 16h30, VHS Leer, Leer \*

---

## Seminar: Kinesiologie für das 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., 11.09.21, 10h - 13h, Kath. Bildungswerk Friesoythe \*

Sa., 18.09.21, 10h - 13h, VHS Leer, Leer \*

Sa., 25.09.21, 10h - 13h, VHS Friesland, Varel \*

## Seminar: Entspannter Kiefer – entspannter Körper!

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert, mit schmerzender Kaumuskelatur 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 Kaumuskelatur 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.

Sa., 27.11.21, 10h - 18h, Kath. Bildungswerk Friesoythe \*

Sa., 15.01.22, 10h - 18h, KVHS Ammerland, Bad Zwischenahn \*

Sa., 22.01.22, 10h - 18h, VHS Leer, Leer \*

Sa., 29.01.22, 10h - 18h, VHS Friesland-Wittmund, Varel \*

Sa., 12.02.22, 10h - 18h, VHS Cloppenburg, Cloppenburg \*

# 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 Friesoythe

[www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)

Tel.: 0 44 91 / 93 30 0

\*KVHS Ammerland

[www.kvhs-ammerland.de](http://www.kvhs-ammerland.de)

Tel.: 04488 / 56-5100

\*regioVHS Ganderkesee

[www.regioVHS.de](http://www.regioVHS.de)

Tel.: 0 42 22 / 44-460

\*VfL Rastede

[www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de)

Tel.: 04402 / 82992

\*VHS Cloppenburg

[www.vhs-cloppenburg.de](http://www.vhs-cloppenburg.de)

Tel.: 04471 / 94690

\*VHS Friesland

[www.vhs-frieslandwittmund.de](http://www.vhs-frieslandwittmund.de)

Tel.: 04461 / 98 79 0

\*VHS Leer

[www.vhs-leer.de](http://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!