

„Raum für Gesundheit und Bewegung“

Netzwerkteam Kerpen
In der Naturheilpraxis C.Huber
Gerart-von-Burestr.2
50170 Kerpen-Buir

www.heilpraktiker-huber.de
E-Mail: HP-C.Huber@freenet.de

Telefon
02275/919430

Seminar Programm: Februar /März 2012

Februar:

Ø Workshop/Einführung in die Feldenkrais-Methode

Lernen Sie die Grundidee und Bewegungen aus dem Repertoire der Feldenkrais-Methode kennen und spüren Sie die Wirkung dieser sanften und beliebten Bewegungslehre.

Sie können im Februar wählen zwischen 2 Terminen:

- **Einführung/Infoabend in die Feldenkrais-Methode**
Freitag den 10.02.12 17.00- 20.00Uhr
- **Einführung/Infosamstag in die Feldenkraismethode**
Samstag den 11.02.12 10.00-13.30Uhr

Kursgebühr pro Kurs und TN (incl. kleinem Snack und Getränke) 39.00 €

Die Kurse finden in exklusiven Kleingruppen mit max.6 Personen statt.

Anmeldung/Info: f 02234-9899622 info@christiane-albrecht.de
Christiane Albrecht, Feldenkrais-Therapeutin, Gesundheitscoaching 50+

Ø Vortrag:

- **Montag, den 13.Februar 19 Uhr kostenfrei**

Wie die Sonne unser Wohlbefinden beeinflusst

Das Licht der Sonne bestimmt unser Leben mehr, als wir auf den ersten Blick meinen. Dabei spielen außer Temperatur und Lichteinfall noch viele andere Faktoren eine Rolle. Welche Energie wirkt zu welcher Jahreszeit? Welche Nahrung ist wann richtig? Wie verhalten sich Mensch und Licht zueinander?

Anmeldung/Info: f 02234-89465 info@nimmsleicht.com
Referentin: Rahel Bürger-Rasqin, Pulheimer Autorin, Wildkräuterfrau, Ernährungsberaterin

Ø Ayurvedische Babymassage

- **Mittwoch, den 15.02.12 15:00 -16:15 Uhr Kurseinheit : 6 Stunden**

Die Babymassage stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind. Sie fördert die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Das Immunsystem wird gestärkt und die einzelnen Entwicklungsphasen z.B. Blähungen in den ersten Lebensmonaten und die Zahnentwicklungsphase können kompetenter durch gezielt angewandte Massagegriffe und Marma (Akupressur Punkte) Stimulation begleitet werden.

Kursgebühr pro Kurs und TN: 85,- €

Die Kurse finden in Kleingruppen mit max.5 – 6 Personen statt.

Anmeldung/Info: f 02254-601902 info@ayurvedische-babymassage.de

Ø Yoga für Frauen

- **Mittwoch, den 15.02.12 16:30-17:45 Uhr Kurseinheit: 8 Stunden**

Yoga ist ein Weg zu innerer Ruhe und Harmonie, zu einem größeren körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Besonders Frauen gibt Yoga die Möglichkeit sensibler für sich und den eigenen Körper zu werden und mit Veränderungen liebevoll umzugehen. Der Kontakt zu sich selber wird vertieft. Ruhige Körper- und Entspannungsübungen aktivieren innere Kräfte, lindern Beschwerden und sind hilfreich im Umgang mit den Veränderungen durch den weiblichen Zyklus. Das Vertrauen in die eigenen Kräfte wird gestärkt. Wesentlich dabei ist die Arbeit mit dem Atem, der erspürt, vertieft und verfeinert wird. Durch den positiven Einfluss von Yoga kann Frau lernen ihre Energien kraftvoll in konstruktive Bahnen zu lenken. Das Leben der Frauen besteht aus verschiedenen Lebensphasen: Kindheit, Pubertät, Erwachsenenalter, Wechseljahre und die Zeit danach. Die regelmäßigen Yoga-Übungen unterstützen Sie in jedem Lebensabschnitt den benötigten Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu finden.

Kursgebühr pro Kurs und TN: 96,- €

Die Kurse finden in exklusiven Kleingruppen mit max.6 Frauen statt.

Anmeldung/Info: f 02254-601902 info@ayurvedische-babymassage.de
Yvonne Jansen-Schulze , Yogalehrerin BDY/EYU , Kursleiterin für Ayurvedische Babymassage

Ø Vortrag:

- **Montag, den 27.Februar 19 Uhr kostenfrei**

Trinkwasser - unser wichtigstes Lebensmittel

Wasser ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Leider befinden sich im Leitungswasser oft eine große Menge unterschiedlichster Stoffe, die unserem Organismus schaden und zahlreiche Zivilisationskrankheiten mit verursachen können. Die Umkehr-Osmose ist die effektivste Methode, um Leitungswasser zuhause kostengünstig zu reinigen. Sie dürfen gerne Proben Ihres Leitungswassers und gekauften Trinkwassers mit zum Vortrag bringen. Ich führe Messungen durch und biete Geschmackstests an.

Anmeldung/Info: f 02235-4654672 klanghof-niederberg@web.de
Referent: Michael Rasquin, Klanghof-Niederberg

März:

Ø „Beckenbodentraining mit Feldenkrais“

Erleben Sie, wie Sie Ihre Beckenbodenmuskeln wieder neu aktivieren und in Ihr Leben integrieren können.

Erspüren, kräftigen und entspannen Sie Ihre weibliche Basis und genießen Sie eine aufrechte Haltung, Sicherheit, Gesundheit, Lust und Wohlbefinden!

Die intensiven Bewegungslektionen basieren auf der sanften Feldenkrais-Methode und beinhalten auch theoretische Elemente zur Verdeutlichung des Themas.

- **Beginn Kurs 1:**
Montag, 05.03.12 um 18.30 – 19.30 Uhr Kurseinheit: 10 Stunden (auf Wunsch Verlängerung)
- **Beginn Kurs 2:**
Donnerstag, 08.03.12 um 10.00 – 11.00 Uhr Kurseinheit: 10 Stunden (auf Wunsch Verlängerung)

Kursgebühr pro Kurs und TN: 120,- €

Die Kurse finden in exklusiven Kleingruppen mit max. 6 Frauen statt.

Anmeldung/Info: f 02234-9899622 info@christiane-albrecht.de
Christiane Albrecht, Feldenkrais-Therapeutin, Gesundheitscoaching 50+

Ø Wechseljahre - was wechselt denn da?

Ist dieser Begriff überhaupt noch zeitgemäß? Außer Hitzewallungen und Gewichtszunahme muss da doch noch was sein! Können wir auch positive Ansätze finden? Einen ersten Einblick möchte ich in meinem Vortrag am Montag vermitteln. Am Samstagtermin (den 21. April; genaue Zeit folgt im nächsten Seminarprogramm) werden Entspannung und Austausch im Mittelpunkt stehen. „Mal alles tun, was mir gut tut“. Ein neuer Blick auf diese besondere Lebensphase lohnt sich. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

- **Montag, 05.03.12 19:45 Uhr-21:15 Uhr** Kosten :5,- € Teilnehmerzahl bis 8 Personen

Anmeldung/Info: f 02275-8972 maiekorte@yahoo.de
Referentin: Maike Korte Krankengymnastin, GfG Wechseljahresberaterin

Ø Workshop/Einführung in die Feldenkrais-Methode

Lernen Sie die Grundidee und Bewegungen aus dem Repertoire der Feldenkrais-Methode kennen und spüren Sie die Wirkung dieser sanften und beliebten Bewegungslehre.

Sie können im März wählen zwischen 2 Terminen:

- **Einführung/Infoabend in die Feldenkrais-Methode**
Freitag den 09.03.12 17.00- 20.00Uhr
- **Einführung/Infosamstag in die Feldenkraismethode**
Samstag den 10.03.12 10.00-13.30Uhr

Kursgebühr pro Kurs und TN (incl. kleinem Snack und Getränke) 39.00 €

Die Kurse finden in exklusiven Kleingruppen mit max.6 Personen statt.

Anmeldung/Info: f 02234-9899622 info@christiane-albrecht.de
Christiane Albrecht, Feldenkrais-Therapeutin, Gesundheitscoaching 50+

**Die Plätze für die Seminare sind begrenzt, bitte melden Sie sich rechtzeitig an.
Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rücktritt kürzer als 7 Tage vor Seminarbeginn ist die gesamte Kursgebühr fällig.**