



Vorträge & Seminare 2017/18:

Erlebnis-Vortrag „Mit der Kraft der Natur zu mehr Resilienz & Gelassenheit“:

Do. 23. November 2017, 19 Uhr

Do. 15. März 2018, 19 Uhr

Fr. 22. Juni 2018, 15 Uhr (im Botanischen Garten) und

Sa. 14. Juli 2018, 15 Uhr (im Botanischen Garten)

½ Tages-Seminar „Aus meiner Mitte – in meine Kraft“:

Sa 24. Februar 2018,

Sa 20. Oktober 2018, jeweils 14-17.30 Uhr

Vortrag: „Wohlfühl-Hormone: Lebensqualität statt hormonellen Dysbalance“:

Nur auf Anfrage

Erlebnis-Vortrag Numerologie:

Nur auf Anfrage

Erlebnis-Vortrag Spagyrik:

Nur auf Anfrage

Regelmäßige Veranstaltungen:

Achtsam angeleitete Pilgertage „LeerLauf für den Kopf“ im Münchner Umland
(Gehstrecke ca. 10-20 km)

→ So 21.01.2018, So 11.02.2018, So 11.03.2018, So 15.04.2018, So 17.06.2018,

→ So 15.07.2018, So 19.08.2018, So 16.09.2018, jeweils 10-17 Uhr

(weitere Termine auf Anfrage)

Entspannungs-Kurs in 6 Abenden – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

→ 10.01. – 14.02.2018 und 13.06. – 18.07.2018, jeweils 19.00-20.00 Uhr

(weitere Termine auf Anfrage)

Entspannungs-Kurs in 3 Abenden – "Blitz-Entstressung" für Menschen, die keine Zeit haben

→ 21.02. – 14.03.2018 und 25.04. - 09.05.2018, jeweils 19.00-20.00 Uhr

(weitere Termine auf Anfrage)

Die Veranstaltungen finden (bis auf die Pilgertage) in München-Zentrum statt.

Details erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung unter:

Kurzbeschreibungen der Veranstaltungen:

Erlebnis-Vortrag „Mit der Kraft der Natur zu mehr Resilienz & Gelassenheit“:

Die einheimische Natur bietet uns gegen Stress und stressbedingte Beschwerden viele Heilpflanzen, pflanzliche Präparate und leckere Tees mit vergleichsweise geringen Nebenwirkungen an, um Körper, Geist und Seele zu stabilisieren und resistenter gegen stressbedingte Erkrankungen machen.

In diesem Erlebnisvortrag sind Sie eingeladen, diese mit Ihren Sinnen zu erleben, und Sie erfahren, welche Pflanzen generell geeignet sind, wie diese aussehen und wachsen.

Dauer: ca. 1 ½ Stunden,

Teilnahmebeitrag: 15 € bzw. 20 € (Bot. Garten)

½ Tages-Seminar „Wege aus dem Hamsterrad“:

Damit Sie sich in Zeiten von akutem Stress nicht in Hektik verlieren oder von Dauerstress langfristig nicht krank werden, können Sie an unterschiedlichen Stellschrauben drehen: Entspannungstraining, Ernährung, Sport, Stärkung des Immunsystems. Diese unterschiedlichen Einflussfaktoren wollen wir an diesen Tagen beleuchten.

Ziel des Kurses ist eine Sensibilität der Teilnehmer für die verschiedenen Einflussfaktoren und Auswirkungen von Stress. Im Rahmen des Kurses werden verschiedene – auch in einen stressigen Alltag einfach zu integrierende – Optionen und Ansatzmöglichkeiten aufgezeigt, um die Stress-Resistenz von Körper und Psyche zu stabilisieren.

Dauer: Freitag von 18 – ca. 21 Uhr, Samstag von 10 – ca. 18 Uhr

Teilnahmegebühr beträgt 179 € (inkl. Tee u. Wasser)

Erlebnis-Vortrag Numerologie:

"Der Kosmos gab Dir ein Datum, die Eltern gaben Dir einen Namen und das Leben verheißt die Bedeutung..."

Jeder Mensch hat nach pythagoreischer Lehre einen individuellen Zahlencode, der sich aus Geburtsdatum und -uhrzeit wie auch aus Vor- und Nachnamen ergibt.

Mit Hilfe der Numerologie können Sie mehr über sich selbst, Ihre Stärken und Ihren Lebensplan, d. h. Ihr Lebensziel (Berufung) und den optimalen Lebensweg zu diesem Ziel erfahren. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr.

Dauer: ca. 1 -1 ½ Stunden,

Teilnahmebeitrag: 15 €

Erlebnis-Vortrag Spagyrik:

Spagyrik ist eine alte, auf Paracelsus zurückgehende Heilkunst auf Basis von zumeist pflanzlichen Präparaten. Sie verknüpft das Wissen um die traditionell-heilkundlichen Wirkungsweisen mit den homöopathischen Arzneimittelbildern und astrologischen Wirkprinzipien. Anders als die "moderne Pharmazie" mit ihren standardisierten Erzeugnissen bietet die Spagyrik hochgradig individualisierbare Möglichkeiten – weswegen sie gerade in der heutigen Zeit so aktuell wie nie ist. In diesem Erlebnisvortrag erfahren Sie, wie Spagyrik funktioniert und wobei sie Sie unterstützen kann.

Dauer: ca. 1 -1 ½ Stunden,

Teilnahmebeitrag: 15 €

Vortrag: „Lebensqualität statt hormonellen Dysbalance“:

Hormone beeinflussen entscheidend unsere biologischen Abläufe im Körper, ebenso unser Verhalten und unsere Empfindungen. Schon geringste Schwankungen können sich massiv auf unsere Gesundheit auswirken und zu Erschöpfung, Burnout oder Gewichtsproblemen führen. Dieser Vortrag informiert über die verschiedenen Stress- und Geschlechtshormone, ihre Aufgaben, ihre Auswirkungen und die Möglichkeiten der Balancierung.

Dauer: ca. 1 -1 ½ Stunden,

Teilnahmebeitrag: 15 €

Pilgertag „LeerLauf für den Kopf“ im Münchner Umland:

Dauer: ca. 6 - 8 Stunden (nach Gehstrecke), Teilnahmebeitrag: 20 € zzgl. MVV-Ticket

Entspannungs-Kurs in 6 Abenden – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

Die Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson) basiert auf dem Prinzip, durch bewusstes Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen einen Entspannungszustand herbeizuführen. Bei konsequenter Anwendung empfinden Sie schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung seines körperlichen und seelischen Befindens. Die Gedanken kommen zur Ruhe, innere Ruhe und Wohlbefinden treten ein.

Bestandteil des Kurses sind außerdem kurze Tiefenentspannungen und Entspannungsübungen für besonders angespannte Partien (z. B. Augen).

Dauer: 6 Abende á etwa eine Stunde,

Teilnahmebeitrag: 90 €

Christina Bolte, Heilpraktikerin & GEH-HEIM Agentin
Praxisanschrift: Hermann-Lingg-Str. 5, 80336 München
Tel./Fax: 089 / 52 38 93 02 Mobil: 0151 / 50 74 15 79
Email: christina@gesundheitspraxis-sinderau.de
www.geh-heim-weg.de