



frauen gesundheitsstage
Offenburg

programm

31.10. - 03.11.2019

Eröffnungsfeier mit
Silke Naun-Bates

Mehr als
60 Referentinnen!

Über 70 Workshops
und Vorträge

Von Frauen für Frauen
aus der Ortenau

Frauen Gesundheits Tage 2019



Die **FrauenGesundheitsTage** finden statt in der

Freien Waldorfschule Offenburg
Moltkestraße 3
77654 Offenburg

© mapz.com / Kober-Kümmerly+Frey

So kommen Sie zur Waldorfschule und zu den FrauenGesundheitstagen 2019

Vom Bahnhof Offenburg: Ca. 15 Minuten zu Fuß. Ausgang Ost nehmen. Links der Rammersweier Straße stadtauswärts bis zum Kreisverkehr folgen. Die Waldorfschule ist von dort aus schon zu sehen.

Mit dem PKW

Von Freiburg: Autobahn A5, Ausfahrt Offenburg, Richtung Stadtmitte. Auf der Kinzigbrücke rechts in Richtung Krankenhaus/Gengenbach. Auf der Bahnbrücke links in Richtung Rammersweier und entlang der Bahnlinie bis zum Kreisverkehr, dort in Richtung Appenweier. Das bunte Gebäude der Waldorfschule liegt gleich rechts.

Von Karlsruhe: Autobahn A5, Ausfahrt Appenweier, zunächst Richtung Appenweier/Oberkirch, dann Richtung Offenburg. Nach dem Ort Windschlag in Richtung Rammersweier / Industriegebiet Offenburg Ost bis zur Waldorfschule.

Aus dem Kinzigtal: Der B33 bis zur Ausfahrt Ortenberg folgen, Richtung Offenburg. An der Esso-Tankstelle rechts in die Moltkestraße Richtung Klinikum und weiter bis zum Kreisverkehr, dort Richtung Appenweier. Das bunte Gebäude der Waldorfschule liegt gleich rechts.

Liebe Frauen und Mädchen,

„Medikamente werden überwiegend an Männern getestet – für Frauen kann das lebensgefährlich sein“ titelt die Süddeutsche Zeitung in ihrem Magazin im Mai 2019. Frauenkörper unterscheiden sich von Männerkörpern nicht nur durch das Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein bestimmter Organe. Sie werden anders krank, und sie brauchen oft eine andere Behandlung als Männer. Zusätzlich sind sie durch Zyklus, Schwangerschaften und Wechseljahre besonders gefordert.

Außerdem kümmern sich Frauen oft anders um ihre Gesundheit. Sie sorgen mehr vor und wollen, wenn sie krank sind, aktiv an ihrer Genesung mitarbeiten.

Viele Gründe dafür, Gesundheitstage speziell für Frauen anzubieten: Die FrauenGesundheitsTage (FGT).

Die Veranstaltung ist nicht neu. Schon im Jahr 2000 fand sie zum ersten Mal in Offenburg statt und machte weit über die Grenzen der Ortenau hinweg Schlagzeilen. Bis 2006 gab es sie viermal - zuletzt mit über 1200 Teilnehmerinnen! Dann hat das Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum einen Teil der Aufgaben übernommen, bis es 2018 seine Türen schloss.

Wir lassen die FGT wieder aufleben! Ein Wagnis, sagen manche. Seit 2006 ist viel passiert. Damals gab es das Internet noch nicht. Wir wissen aber: Wenn es um Gesundheit geht, ist der direkte Austausch mit echten Expertinnen dem Internet überlegen: Fragen stellen und diskutieren. Sich verknüpfen: Interessierte Frauen mit Expertinnen, Schulmedizinerinnen mit alternativmedizinisch arbeitenden Frauen, Junge und Alte. Und ganz viel selbst aktiv ausprobieren. Lassen Sie uns gemeinsam den Beweis antreten, dass Frauengesundheit in der Ortenau immer noch lebendig ist!

Wir bieten eine Mischung aus Vorträgen, Workshops und Bewegungsangeboten. Oft können Sie mehrere Ansätze testen und so das finden, was Ihnen entspricht. Wenn Sie sich für ein Schwerpunktthema interessieren, finden Sie an einem Tag gleich mehrere Vorträge dazu, so dass Sie verschiedene Perspektiven entdecken. Im Bistro gibt es leckeres Essen und Getränke und Zeit zum Vernetzen und Austauschen. Zusätzlich haben wir Veranstaltungen für junge Mädchen, die



Anke Precht



Gabriele Zehnle



Hedda Janssen



Karin Alge

sich und ihren Körper auf respektvolle Weise besser kennen und verstehen lernen. Denn sie sind die Frauen von morgen.

Wir werden immer wieder gefragt: Warum dürfen Männer die FGT nicht besuchen? Werden sie nicht diskriminiert? Nein. Denn wir sehen die FGT als besonderen Raum für Frauen, nicht gegen Männer. Fragen über Menstruationsbeschwerden werden nicht gestellt, wenn ein Mann mit im Vortrag sitzt. Frauen untereinander sprechen offener über persönliche Gesundheitsthemen. Die dafür nötige Vertraulichkeit schaffen wir mit dieser klaren Position. Und hoffen natürlich, dass auch Männer eines Tages MännerGesundheitsTage organisieren werden. Wir stehen ihnen gern mit unserer Erfahrung zur Seite.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Stöbern im Programm. Nach den Angeboten finden sich unsere Vorverkaufsstellen in der Ortenau für den günstigen FGT-Pass und viele praktische Informationen. Wir freuen uns auf ein Treffen von Frau zu Frau bei den FGT!

Anke Precht, Gabriele Zehnle, Hedda, Janssen, Karin Alge
FrauenGesundheitsTage e.V.

Apotheke Haaß

www.apotheke-haass.de



3 x in
Offenburg

+ Schillerplatz
☎ 0781 93 59 0

+ Heimbургstraße
☎ 0781 66 71 2

+ Ortenberger Straße
☎ 0781 91 93 35 00



Inhaberin

Sabine Spörle

Hauptstraße 53
D-77652 Offenburg

Tel. 0781 9237690

Fax 0781 92376930

info@parfuemerie-weber.de
www.parfuemerie-weber.de



**Parfümerie
Kosmetikinstitut**

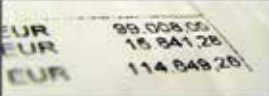

Dank

In den letzten Monaten haben wir überwältigende Unterstützung erfahren. Über 60 Frauen bereichern das Programm mit ihrem Wissen und Können. Unser Verein erlebt Zuspruch – von Frauen und von Männern. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Offenburg, Regina Geppert, hilft uns als Schirmherrin tatkräftig – und mit einer Anschubfinanzierung der Stadt, die uns die ersten Schritte ermöglicht hat. Ihnen allen danken wir von Herzen. Und last but not least haben sich fantastische Unternehmen aus der Wirtschaft bereiterklärt, die FGT als Sponsoren großzügig zu unterstützen. Dank ihnen sind die FGT überhaupt erst möglich geworden. Dank ihnen konnten wir für alle Frauen und Mädchen die Eintrittspreise so gestalten, dass Frau mit einem Pass alle Veranstaltungen an allen Tagen für wirklich kleines Geld besuchen kann und es sich jede leisten kann, die FGT zu besuchen.



Eine Übersicht über unsere Sponsoren finden Sie auf der letzten Innenseite des Hefts und unseren Plakaten. Hier danken wir schon einmal ganz besonders unseren Hauptsponsoren: der Zahnarztpraxis Dentabellion, der Familienbrauerei Ketterer mit dem Hornberger Lebensquell, und dem Hotel Liberty in Offenburg.

Außerdem danken wir allen Helferinnen im Hintergrund, die in den letzten Monaten hart gearbeitet haben. Und natürlich allen Besucherinnen, die kommen werden. Dann werden wir wissen: Die Arbeit hat sich gelohnt.

	Steuerberatung planen steuern beraten	<i>Das freundlicher und kompetenter Team in Offenburg</i>	
<ul style="list-style-type: none">• Existenzgründung• Gestaltungsberatung	<ul style="list-style-type: none">• Steuererklärungen• Finanz- und Lohnbuchhaltung	<ul style="list-style-type: none">• Jahresabschlüsse• Rechnungswesen	abego Steuerberatungsgesellschaft mbH
www.abego-steuer.de • 0 78 02 / 92 56-0			



Regina Geppert

Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Offenburg

Grußwort der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Offenburg FrauenGesundheitsTage 2019

Liebe Frauen,

wo eine Tür zugeht öffnet sich eine andere. Im Juli 2018 hat das Frauen- und Mädchengesundheitszentrum Offenburg seine Pforten geschlossen. Bald darauf haben engagierte Frauen den Verein FrauenGesundheitsTage gegründet und stolz verkündet „Die FrauenGesundheitsTage sind wieder da!“.

Mit dieser Broschüre halten Sie das Programm der FrauenGesundheitsTage 2019 mit Angeboten vom 31. Oktober bis 3. November in Händen.

Mit Freude habe ich die Schirmherrschaft dafür zugesagt und wünsche Ihnen heute interessante Erkenntnisse, beglückende Begegnungen, Wohlergehen und Gesundheit. Dem Organisationsteam wünsche ich viel Erfolg und gutes Gelingen!

Immer wieder werde ich gefragt: Wozu braucht es Frauengesundheitstage - gibt es Unterschiede in der Gesundheit von Frauen und Männern?

Lohnend sind für die Beantwortung dieser Fragen folgende Links der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

- www.frauengesundheitsportal.de
- www.maennergesundheitsportal.de

Nur Frauen betreffen beispielsweise Menstruation, Schwangerschaft und Wechseljahre (Menopause). Die Frauengesundheitsforschung



**LEBEN mit
HERZ und SEELE**



ANNETTE GAISER-FRENK

Psychologische Beratungsgespräche
mit Herz und Erfahrung
und ...

- ♥ Vierteljährlich stattfindende, offene Workshops „HERZ und SEELE-Runde“ zu interessanten Themen der Persönlichkeitsentwicklung – alltagstauglich und abwechslungsreich. Bei Interesse senden Sie mir gern eine E-Mail.
- ♥ Lesen Sie auch meine Blogs auf meiner Website.

Praxis LEBEN mit HERZ und SEELE
Adalbert-Stifter-Straße 13 77815 Bühl Tel. 07223 9914160
info@lebenmitherzundseele.de www.lebenmitherzundseele.de

zeigt außerdem, dass auch Erkrankungen, die sowohl Frauen als auch Männer betreffen - zum Beispiel ein Herzinfarkt - bei Frauen andere Symptome zeigen und einen anderen Verlauf nehmen. In diesem Fall kann dieses Wissen das Überleben der Frauen sichern. Geschlechtersensible Gesundheitsforschung ist für die Gesundheit von Frauen und Männern von großer Bedeutung und bringt noch immer neue Erkenntnisse.

Deutlich wurde dadurch auch, in der gesundheitlichen Versorgung und in der Gesundheitsvorsorge müssen auch die unterschiedlichen Lebenslagen von Frauen - wie Mutterschaft und Berufstätigkeit, Jugend und Alter, Armut und Reichtum - berücksichtigt werden. Es gibt noch einiges zu tun!

Informieren sie sich - nutzen Sie die Angebote der FrauenGesundheitsTage.

Für Ihren Lebensweg wünsche ich Ihnen alles Gute, Lebensfreude und Gesundheit.

Regina Geppert

Eintrittskarten für die FrauenGesundheitsTage 2019

FGT-Pass
für alle 4 Tage
und alle Veranstaltungen

➤ **25 €** (inkl. MwSt.)
(Vorverkaufsstellen + Tageskasse
FGT)

➤ **27 €** (inkl. MwSt.)
(über unsere Website www.fgt-og.de)

Tagestickets für einen einzelnen Tag
(nur an der Tageskasse, nicht im Vorverkauf):

- **Erwachsene je 20 €** (inkl. MwSt.)
- **Jugendliche unter 18 Jahre 5 €**
(inkl. MwSt.)



Vorverkaufsstellen

- Offenburg: Parfümerie Weber
- Lahr: Buchhandlung Schwab
- Gengenbach: „Himmlisch“
Edelsteine und Schmuck
- Kehl: Küchenstudio Kleinhans
- Herbolzheim: Books and crafts
- Oberkirch: Menken Bio-Supermarkt
- Achern: Karfunkel





Eröffnungsfeier

**Das Programm
am Donnerstag**

**31. Oktober 2019
18 bis 21 Uhr**



Eröffnung der FrauenGesundheitsTage 2019

Donnerstag
18 Uhr

Begrüßung: Schirmherrin Regina Geppert



Regina Geppert

Eröffnungsvortrag: Silke Naun-Bates

Glücklichsein ist eine Wahl

„Glücklichsein ist eine Wahl.“ – Das ist ihr Motto und sie lebt es vor. Als Frau ohne Beine lebt Silke Naun-Bates ein glückliches und erfülltes Leben. Ihre sprudelnde Lebensfreude begeistert und macht Mut. Wie es gelingt schwierigen Situationen und Schicksalsschlägen gelassen zu begegnen und in Freude zu meistern, erzählt Silke Naun-Bates in ihrem Vortrag. Im Anschluss bleibt sie zum Gespräch und zum Signieren ihrer Bücher.



Silke Naun-Bates

Wer ist Silke Naun-Bates?

Für viele Menschen ist sie die "Frau ohne Beine". Andere nennen sie "Mutmacherin" oder "Powerfrau". Sie ist ein Mensch voller Freude und Energie und hat sich von Schicksalsschlägen nicht zerstören lassen. Ganz im Gegenteil! Ihr Schicksal macht Mut und zeigt, welche Power in Frauen steckt: Silke Naun Bates verlor nach einem Unfall im Alter von 8 Jahren beide Beine. Klar schien: Ab sofort würde sie das Leben einer Behinderten führen, das Leben eines Neutrumms. Kein Leben als Frau und erst recht nicht als Mutter. Sie hat das nicht akzeptiert. Sie machte eine Ausbildung, liebte, bekam Kinder, und sie lebt in einer erfüllten Partnerschaft. Heute arbeitet sie als Autorin und Rednerin, ist Gesprächspartnerin auch im Fernsehen und gibt ihre Erfahrungen weiter, um Menschen zu motivieren und für das Leben zu begeistern.

Musikalische Umrahmung

Monika Einhaus und ihre Trommlerinnengruppe.



Monika Einhaus

Das Programm am Freitag, 01. November 2019

Beginn	Zimmer 1	Zimmer 2	Zimmer 3	Eurythmie
9:30	Wechseljahre Dr. Katharina Willa	Ganzheitliche Zahnkunde - was ist das? Astrid Tabellion	Heilmethode Schröpfen Karin Alge	Beckenboden-Gymnastik Beate Mährlein
10:30		Was bist du Dir wert? Daniela Landgraf	Meine Mutter und ich - ich und mein Kind Edith Chancrin	
10:40	Brustkrebs & Sexualität Dr. Maria Karam			Trommeln / Singen / Bewegten Monika Einhaus
10:50		Parodontitis - Unterschätzte Volkskrankheit Astrid Tabellion	Einfach gelassener Silke Bühler	
11:30				
11:50	Begleitung bei Brustkrebs Marianne Weschle			Gut „Dastehen“ mit Feldenkrais Beate Mährlein
12:50		Brainhacks für ein glückliches Gehirn Monique Breithaupt-Peters	Ernährung bei Krebs Ellen Kuhrmeier	
13:30				Heilungs-Qi-Gong im Sitzen Christina Hamann
14:00	Kunsttherapie - Kreative Heilungswege Marianne Bäuerle		Krebstherapie und Ihre Haut Catrin Albert	
14:20		Edelsteine als Helfer und Begleiter Nikola Himmelsbach		
14:40				
15:10	Sanfte Krampfadertherapie Christine Murr		Was ist Psycho-Onkologie? Anke Precht	Yoga Energy Andrea Gassmann
15:20		Leben mit Herz und Seele Annette Gaiser-Frenk		
16:10			Wechseljahre - Lebenskrise oder Neubeginn? Anna-Maria Herzberg	Pilates für Kraft und Beweglichkeit Joshea Günther
16:20		Wer bin ich hinter meiner Maske? Hedda Janssen		
16:30	Homöopathie bei Menstruationsbeschwerden Anne Christoph		Wechseljahre - Zeit des Erwachens Claudia Günter	Shen Zen Qi-Gong Christina Hamann
17:20		Erfüllter durch Ahnenaufstellung Petra Cabouret-Gassner		
17:40	Das kreative Tagebuch Susanne Wetzell		Homöopathie in den Wechseljahren Anne Christoph	Lichtmeditation Kerstin Fallert-Oehler
18:30				
18:50	Sich selbst näher kommen Claudia Nadler			
20:00				

Das komplette Programm der FrauenGesundheitsTage finden Sie auch im Netz

www.fgt-og.de

Das Programm am Samstag, 02. November 2019

Beginn	Zimmer 1	Zimmer 2	Zimmer 3	Eurythmie
9:30	Sexuelle Bildung in leichter Sprache Katrin Göppert	Der Darm - Wurzel unserer Gesundheit Barbara Meffle	Raus aus der Krise - rein ins Leben Daniela Landgraf	Hormonyoga Andrea Gassmann
10:10		Unsere Zellkraftwerke sind mütterlich Barbara Meffle		
10:30			Die Macht der Hormone Simone Schoebel-Maier	
10:40				Hatha Yoga Eva Pietrowski
10:50		Resilienz: Ein dickes Fell trainieren Anke Precht		
11:20			Überzeugend auftreten und reden Gudrun Fey	
11:30	Quelle der Kraft - Ort der Freude Susanne Wirth	Schmerztherapie für Rücken und Arthrose Brigitte Kälin		
11:50				Mutter & Tochter Yoga Christine Quante-Wack
12:30		Vitale Räume mit Feng Shui Gabriele Zehnle		
13:00			Sexuelle Luste und Genuss Susanne Wirth	
13:30	Die Schilddrüse Barbara Meffle			
14:00		Frauenhände am Lebensende Monika Lubitz		
14:10	Schmerzen im Beckenraum Maika Drillich		„Liebe machen“ als Lebenselixier Jutta Schollmeyer	Samara-Yoga: Gelassene Freude Hedda Janssen
15:00	Entspannen und Loslassen im Alltag Andrea Bühler			
15:20		Beruflicher Wiedereinstieg Christine Rösch	Ich und meine Sexualität Nadja Meffert	Teen-Yoga für Mädchen Christine Quante-Wack
15:40	Warum nimmst du nicht ab? Ariane Birkenmeyer-Bert			
16:30		Patientenverfügung und mehr Sophie Warning	Kraftvolle Weiblichkeit Anastasia Gotzheim	Pilates Joshea Günter
16:40	Wer is(s)t denn noch normal? Claudia Nadler			
17:40		Stressbewältigung durch Achtsamkeit Judith Kapinus-Gretenkord	Orgasmus - Weg zum Ziel (Teil 1) Kristina Brustik & Filomena Lorenz	Qi-Gong - Bewegung aus der inneren Mitte Johanna Saemann
17:50	Lust auf mehr Leichtigkeit und Freude? Tanja Ritter			
18:50		Entspannen und Loslassen im Alltag Andrea Bühler	Orgasmus - Weg zum Ziel (Teil 2) Kristina Brustik & Filomena Lorenz	Tango Argentino - Die heilende Kraft Maria Wairich
19:00	Gesunder Schlaf ist die beste Medizin Mathilde Uber & Claudia Collet			
20:00				

Das Programm am Sonntag, 03. November 2019

Beginn	Zimmer 1	Zimmer 2	Zimmer 3	Eurythmie
9:30	Wie sag ich's meinem Kind? Dr. Martina Niemeyer	Heilwissen des Ayurveda Simone Sauer	Chakren - das unsichtbare Wunder Astrid König & Bianca Gross	Beckenboden einfach und effektiv trainieren Nina Teuber
10:30		Entdeckungsreise in den weiblichen Körper Bettina Eberth-Foucher	Homöopathische Hausapotheke Ulrike Hartmann	Tanz ist die Sprache der Seele Phoebe Wacker
11:10	Hormonelle vs. nicht hormonelle Verhütung Dr. Ana Stojadinovic	Brustgesundheit und der heilige Schoß Claudia Günter	Gesunder Schlaf mit Feng Shui Gabriele Zehnle	Nia Dance Eva Pietrowski
11:30				
12:40				
12:50	Schüssler Salze Ulrike Hartmann		Die Kraft des weiblichen Schoßraumes Jutta Schollmeyer & Nadja Meffert	
13:00		Kommunikation und Demenz Petra Endres & Simone Fürstenberger		Kraftvoll, weiblich, sinnlich - Tanz! Gudrun Herold
13:30			Pubertät - Achtung! Gehirn-Baustelle! Monique Breithaupt-Peters	
13:50	Ayurveda und weibliche Gesundheit Lakshmi Ravindranath			
14:10				
15:00	Abschlussfeier mit Katrin Bamberg, Gudrun Herold und Eva Pietrowski			





Das Programm am Freitag 1. November 2019

NICHTS ÜBERZEUGT BESSER ALS VERTRAUEN.



**Starke Marken verkaufen besser.
Starke Marken finden Mitarbeiter.
Starke Marken sind erfolgreicher.**

**Mit der richtigen Strategie zum Erfolg.
www.markeprecht.de**

 **Marke
Precht**
Die Markenagentur

Freitag

09:30 - 10:30

Zimmer 1

Dr. Katharina Willa



Wechseljahre

Was passiert in dieser Zeit?

Vortrag

Freitag

09:30 - 10:20

Zimmer 2

Astrid Tabellion



Ganzheitliche Zahnheilkunde – was ist das?

Ich nehme Sie mit auf eine interessante Reise über die Zusammenhänge und Wechselwirkungen unseres Gebisses und dem restlichen Körper nach dem Motto: „Gesund beginnt im Mund“. Sie werden mehr über die Funktionen unseres Kiefers mit dem gesamten Halteapparat erfahren und erkennen, wie Sie Erkrankungen vorbeugen und bereits bestehende Erkrankungen behandeln lassen können. Mögliche Symptome wie Schmerzen im Kiefergelenk und Halteapparat, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Tinnitus, Schluckbeschwerden, Herzrasen, Stoffwechselstörungen und hormonelle Schwankungen können erste Hinweise sein.

Freitag

09:30 - 10:20

Zimmer 3

Karin Alge



Vorgestellt: Heilmethode Schröpfen

Schröpfen ist eine traditionelle Heilmethode und zählt zu den Aus- und Ableitverfahren in der Naturheilkunde. Man unterscheidet - das trockene Schröpfen, bei dem mit Saugglocken gezielt der Stoffwechsel in den Organen über sogenannte Organzonen auf dem Rücken angeregt wird - das blutige Schröpfen, welches entlastend und ausleitend wirkt – die Schröpfkopfmassage, welche tiefere Muskelschichten und Gelenke gut durchblutet. Im Vortrag erhalten Sie Informationen über die Geschichte des Schröpfens, die Organzonen, die Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten.

Matratzenreinigung



Glasreinigung



Teppichreinigung



Ihr Ansprechpartner aus Kippenheim
rund um die Reinigung im und am Gebäude.

EMA
Reinigung GmbH

Tel. 07825 / 8 77 17 62

info@ema-reinigung.de

www.ema-reinigung.de

Starke Mitte - Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist die tragende und innere Mitte, die dem Menschen Halt, Stabilität, Sicherheit und „Boden“ gibt. Eine gute Spannung dieses Muskelgeflechtes verleiht dem ganzen Körper eine innere, gefestigte Haltung, ein gestärktes, unverkrampftes Auftreten.

Der Beckenboden trägt uns im wahrsten Sinne des Wortes durchs Leben und ermöglicht den aufrechten Gang.

Bitte Matten mitbringen, danke.

Was bist Du Dir wert?

Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen. Doch viele Menschen haben das Gefühl, dass ihnen genau das fehlt. Sie fühlen sich nicht gut genug, trauen sich bei Verhandlungen nicht, ihren Preis zu fordern, sind unzufrieden mit sich und ihren Lebensumständen ... doch ändern tun sie nichts. Veränderungen erfordern oft Mut. Mut entsteht mit einem gesunden Selbstwertgefühl. Und mit einem gesunden Selbstwertgefühl klappt es dann häufig auch mit dem Geld.

Doch noch viel wichtiger ist es, innere Fülle zu spüren. Auch diese entsteht mit einem gesunden Selbstwertgefühl - dann entsteht Glück und Zufriedenheit unabhängig vom Kontostand. Selbstwert ist Geld wert. Doch was bist Du Dir wert?

Meine Mutter und ich – Ich und mein Kind

„Du bist genauso wie deine Mutter!“ Dieser Satz könnte heftigen Widerstand oder Ärger in uns auslösen. Wir haben aber viel von unserer Mutter (50%), nur: Bringt es uns Leid oder Glück? Der systemische Blick darauf und die Lösungsvorschläge (z.B. Wahrnehmungsübungen) des Aufstellers helfen uns, versöhnt, sogar liebevoll auf unsere Mutter zu schauen... so kann sich die Beziehung zu den eigenen Kindern harmonisieren

Brustkrebs und Sexualität

Vortrag

Freitag
09:30 - 10:30
Eurythmie
Beate Mährlein



Freitag
10:30 - 11:20
Zimmer 2
Daniela Landgraf



Freitag
10:30 - 11:20
Zimmer 3
Edith Chancrin



Freitag
10:40 - 11:40
Zimmer 1
Dr. Marie Karam



Freitag
10:50 - 11:50
Eurythmie
Monika Einhaus



Trommeln, Singen & Bewegen

Wir trommeln, singen und bewegen uns zu afrikanischen traditionellen Rhythmen. Spaß und Lebensfreude werden wach.

Bitte bei Bedarf Trommelleihe bis zum 29.10.2019 bei Monika Einhaus angeben, entweder telefonisch unter 07832-977799 oder per E-Mail an m.ein@gmx.de - Leichte bewegungsfreudige Kleidung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Freitag
11:30 - 12:20
Zimmer 2
Astrid Tabellion



Parodontitis – die unterschätzte Volkskrankheit

Parodontitis ist eine Erkrankung des Zahnhalteapparates, die ca. 60% der Bevölkerung ab dem 45. Lebensjahr betrifft. Die Erkrankung wird durch Bakterien hervorgerufen, die tief im Gewebe sitzen, Anzeichen wie bei einer Grippe fehlen komplett. Nach einer Studie wird sie in 80% der Fälle nicht erkannt. Der schleichende Verlauf führt nicht selten zu Zahnverlust und schwerwiegenden Folgeerkrankungen für den gesamten Körper. Ich informiere Sie über vorbeugende Therapieformen, Begleittherapien aus ganzheitlicher Sicht und die 4-Säulen-Therapie in unserer Praxis. Ihre große Chance ist die Prävention!

Freitag
11:30 - 12:10
Zimmer 3
Silke Bühler



Einfach Gelassener - wie Kommunikation gelingt

Stress wird häufig als Risikofaktor Nr. 1 genannt, wenn es um unsere Gesundheit geht. Das moderne Leben ist geprägt von Informationsflut, Leistung und ständigem Wandel. Dass wir dabei viele Rollen ausfüllen, die anzupassen sind, macht das Ganze nicht leichter. Durch unsere eigenen sich ständig verändernden Lebensprozesse müssen wir uns als Frau, Tochter, Mutter, Geliebte, Partnerin immer wieder neu erfinden. Als wäre das nicht schon Herausforderung genug, geht es unseren Lieben genauso. Da kann der häusliche Frieden schon mal kippen. Ein gutes Miteinander in der Familie stärkt jedoch unsere innere Balance und kann eine wertvolle Ressource sein. Was tun?

Freitag
11:50 - 12:50
Zimmer 1
Marianne Weschle



Begleitung bei Brustkrebs

Immer mehr Frauen sind von der Diagnose Brustkrebs direkt oder durch Familie, Freundinnen und Bekannte betroffen. Aus spiritueller und naturheilkundlicher Sicht kann diese Erkrankung zu einem Weg werden, der positiv und lebensbejahend ist, der Angst in Vertrauen umwandelt. Selbst aktiv zu werden, bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen.

Gut „Dastehen“ mit der Feldenkrais-Methode

„Gute“ Gewohnheiten können uns zum Verhängnis werden aus Mangel an Wahl. Die Feldenkrais Methode bietet auf leichte, ungewohnte Art und Weise eine neue Alternative sich zu bewegen. Feldenkrais ist wie eine Detektivgeschichte in uns selbst. Machen Sie sich auf die Suche und vertrauen Sie darauf, den optimalen Zustand an Bewegungsfreiheit wieder herzustellen. Intelligent aufeinander abgestimmte Bewegungsschritte ermöglichen eine Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit mit dem Ergebnis: Gut DAZUSTEHEN.

Bitte Matten mitbringen, danke.

Brainhacks für ein glückliches Gehirn

Weibliche Gehirne arbeiten anders als die von Männern. Frauen sind deswegen oft intuitiver, empathischer und kooperativer, gleichzeitig neigen sie aber auch dazu, mehr an sich selbst zu zweifeln und emotionaler zu sein. Auch hormonelle Einflüsse spielen für die Psyche der Frau eine große Rolle. Im Workshop wollen wir Einflussfaktoren für ein glückliches, gelassenes und selbstbewusstes Gehirn kennenlernen und kleine Übungen ausprobieren.

Ernährung bei Krebs / Chemotherapie

Die Entstehung und der Verlauf von Krebserkrankungen / Brustkrebs wird von verschiedenen Faktoren bestimmt: genetische Disposition, Gifte, Strahlung, Hormonsystem, Psyche, Stoffwechsel, Säure- / Basenhaushalt u.a.

Über die Wahl unserer Nahrung nehmen wir positiven oder negativen Einfluss auf diese Faktoren und auch auf die Verträglichkeit einer laufenden Chemotherapie.

Freitag
12:50 - 13:50
Eurythmie
Beate Mährlein



Freitag
13:30 - 14:30
Zimmer 2
Monique
Breithaupt-Peters



Freitag
12:50 - 13:50
Zimmer 3
Ellen Kührmeier



Naturheilpraxis Karin Alge

Aus- & Ableitverfahren • Pflanzenheilkunde • Energetisches Heilen

Behandlungsschwerpunkte: chronisch wiederkehrende Erkrankungen, Rückenschmerzen und Gelenkprobleme, Stärkung der Abwehrkräfte

Termine nach Vereinbarung: 0781 / 2055 2649 - karinalge@yahoo.com

Freitag

14:00 - 15:00

Zimmer 1

Marianne Bäuerle



Kunsttherapie – Kreative Heilungswege

Seit 16 Jahren arbeitet Marianne Bäuerle als Kunsttherapeutin in freier Praxis. Im Vortrag stellt sie vor, was Kunsttherapie bedeutet und welche Möglichkeiten sie Hilfesuchenden bietet. An ausgesuchten Beispielen wird sie zeigen, wie durch die Gestaltung von Bildern kreative Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden, die zu innerem Wachstum führen. Denn die Beschäftigung mit unseren Gefühlen und Gedanken durch Bild und Gespräch führt zu mehr Klarheit, Kreativität und Wohlbefinden.

Freitag

14:00 - 15:00

Eurythmie

Christina Hamann



Heilungs-Qigong im Sitzen

Die Übungen wirken ganzheitlich auf die Gesundheit: Der Energiefluss wird angeregt, die Durchblutung der inneren Organe verbessert und die Muskulatur gestärkt. Durch die Kombination der fließenden Bewegungen mit dem gezielten Einsatz des Atems wirkt diese Übungsfolge angenehm beruhigend auf Herz und Sinne. TeilnehmerInnen berichten immer wieder von der erstaunlich tiefen Wirkung dieser Übungen. Frauen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Handicap sind herzlich willkommen. **Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe oder warme Socken mitbringen.**

Freitag

14:40 - 15:40

Zimmer 2

Nikola Himmelsbach



Edelsteine als Helfer & Begleiter

Edelsteine geben Impulse. Steine können durch ihr Energiefeld und den Mineralien, aus denen sie bestehen, den Menschen ausgleichen. Sie können uns Impulse liefern, welche harmonisieren oder auch mobilisieren. Edelsteine können wertvolle Begleiter durch unser Leben sein. Sie wirken auf verschiedenen Ebenen, und helfen uns, wieder in Einklang mit der Natur zu kommen. In meinem Vortrag informiere ich über verschiedene Edelsteine und deren Kräfte, sowie ihre Anwendungsmöglichkeiten. Ich zeige Möglichkeiten auf, wie wir wieder "ins Lot" kommen und unsere eigene weibliche Kraft wieder spüren.

GESUND | SCHÖN
catrin albert

Staatlich anerkannte Kosmetikerin & onkologische Kosmetikerin

Hauptstr. 43 | 77652 Offenburg

T 0151-27 593 384 | info@albert-cosmetics.de | www.albert-cosmetics.de

– Entfaltung der inneren Schönheit –

Krebstherapie und Ihre Haut

Reaktionen Ihrer Haut auf die für Ihre Erkrankung notwendige Therapie. Das Organ Haut vor, während und nach Chemotherapie. Erfahrungsberichte aus der Praxis und ein Interview mit einer Betroffenen.

Sanfte Krampfadertherapie

Schöne gesündere Beine ohne Krampfadern. Christine Murr hat sich auf die sanfte Krampfaderentfernung mit Kochsalz nach der Methode von Dr. Sundaro Köster spezialisiert. Die Krampfaderentfernung mit steriler Kochsalzlösung nach Dr. Köster kommt ohne Operation oder Chemie aus. Sie ist wirkungsvoll, sanft und schonend. Nach der Behandlung verhärtet sich die Krampfader innerhalb von wenigen Tagen und wird vom Körper nach 2 bis 6 Monaten vollständig aufgelöst. Es entstehen keine Narben, kein Allergierisiko, keine Narkose, keine Verletzungen von Lymphgefäßen und Nerven, keine Verbände und Kompressionsstrümpfe sind notwendig.

Was ist Psychoonkologie und was kann sie?

Was kann die Psyche beitragen, damit man mit einer Krebserkrankung heilsam umgehen kann? Wie kann sie dabei helfen, Behandlungen möglichst nebenwirkungsarm zu erleben? Welche Möglichkeiten gibt es, um Heilung über die Psyche zu unterstützen? Welche Einstellungen helfen, und welche schaden? Was verbindet Menschen, die eine Spontanheilung erleben durften? Im Vortrag erfahren Sie, was Stand der Wissenschaft ist und was Sie selbst tun können, wenn Sie von einer Krebserkrankung betroffen sind.

Yoga Energy...

ist eine ganzheitliche und moderne Yogaform, meditativ, kraftvoll und leicht zugleich. Energievolle, fließende Yogaflows, Musik, moderne Rhythmen, Klangschalen, Tiefenentspannung und Meditationen verbinden sich ganz harmonisch und haben eine stark stressreduzierende, ausgleichende Wirkung. Es wird bewusst auf extreme Positionen verzichtet, der Körper und die gesamte Muskulatur wird gekräftigt und zeitgleich aufgebaut. Der Energieaushalt wird erneuert, die Atmung vertieft sich, der Kreislauf und das Immunsystem gestärkt. Kommen sie in Kontakt mit der Quelle Ihrer Kraft und Lebensfreude.

Freitag
14:40 - 15:10
Zimmer 3
Catrin Albert



Freitag
15:10 - 16:10
Zimmer 1
Christine Murr



Freitag
15:20 - 16:20
Zimmer 3
Anke Precht



Freitag
15:20 - 16:20
Eurythmie
Andrea Gassmann



Freitag

16:10 - 17:10

Zimmer 2

Annette Gaiser-Frenk



Leben mit Herz und Seele

Psychologische Beratungsgespräche mit Herz und Erfahrung

„Werkzeuge und Wege zu mehr körperlicher und seelischer Gesundheit“ – ich vermittele meinen Klienten theoretisches, psychologisches Wissen zum Thema, das wir im persönlichen und wertschätzenden Austausch vertiefen werden – und das alles in alltagstauglicher und verständlicher Sprache. Mit ergänzenden, abwechslungsreichen Übungen kommen wir ins Handeln.

Freitag

16:30 - 17:30

Zimmer 1

Anne Christoph



Homöopathie und Heilpflanzen bei Menstruationsbeschwerden

Der weibliche Zyklus kann eine Quelle für Kraft und Inspiration sein. Homöopathische Mittel und Heilpflanzen können eventuell vorhandene Beschwerden sanft und natürlich behandeln. Frauen können so ihren Zyklus in allen Phasen als bereichernd und zu sich gehörend erleben. Ich stelle einige homöopathische Mittel und Heilpflanzen vor, die zur Behandlung von Menstruationsbeschwerden eingesetzt werden können und lade zum Austausch darüber ein.

Freitag

16:30 - 17:30

Zimmer 3

Annette Maria Herzberg



Wechseljahre – Lebenskrise oder Neubeginn?

Die Wechseljahre bedeuten für viele Frauen eine besondere Umbruchzeit, die oft mit massiven physischen und psychischen Veränderungen und Belastungen einhergeht. Gewohnte Rhythmen für viele Lebensbereiche, vom Monatszyklus über das allgemeine Körperempfinden bis hin zu Gedanken und Gefühlen geraten aus dem Ruder, die Nadel auf dem Lebenskompass findet kein klares Ziel. Zugleich birgt diese Zeit die Chance für den Beginn einer wundervollen neuen Lebensphase: Lebensträume nehmen neu Gestalt an, Lebenssinn wird neu definiert und gelebt, die „Weisheit der Wechseljahre“, kann nach und nach in das neue Lebenskonzept eingebunden werden. Der Vortrag vermittelt Einblick in körperliche und psychische Aspekte der Wechseljahre.

Pilates für Kraft und Beweglichkeit

Wie gemacht für unsere westliche Gesellschaft ist die Synthese aus Kraftübungen gepaart mit Beweglichkeitselementen, die an das Yoga angelehnt sind. Unterteilt in verschiedene Schwierigkeitslevel, die aufeinander aufbauen, jedoch für jede Frau gleich welchen Alters erlernbar. Gezieltes Atmen ist Bestandteil des abwechslungsreichen Trainings zusammen mit der Vielfältigkeit der Übungen und dem „Flow“. Lass Dich anstecken, denn ein gutes Workout bewegt nicht nur den Körper, sondern erstärkt auch den Geist und macht glücklich.

Wer bin ich hinter meiner Maske?

Durch die Psychologie des Enneagramms kann jeder sich selbst und die anderen aus neuer Sicht betrachten, die auf jeden Fall Überraschungen in sich birgt!

Das Enneagramm beschreibt 9 Persönlichkeitstypen, die in jedem Menschen existieren, einer davon ist besonders tief in uns verankert. Die Mechanismen der „Enneatypen“ sind in unserem Verhalten mit etwas Übung gut erkennbar. Diese Konditionierungen entwickeln wir seit frühester Kindheit. Jeder kann mit der Zeit sein wahres Potential entdecken, innerlich freier werden. Unsere Beziehungen gewinnen an Toleranz und Leichtigkeit.

Das kreative Tagebuch

„Mich selbst durch das Leben begleiten“. Das kreative Tagebuch lädt Sie ein, Ihren Alltag bewusster wahrzunehmen, Ihren Gedanken und Gefühlen Raum zu geben und an Ihren Träumen weiter zu spinnen. Sie sind mit sich selbst im Gespräch und Ihre engste Begleiterin. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Schreibmethoden kennen, die das klassische Tagebuchschreiben spannender, schöpferischer, vielfältiger machen und Freude am Schreiben wecken oder vertiefen. Kreativität wird spielerisch freigesetzt. Alles was Sie brauchen ist etwas Neugierde und Vorfreude auf sich selbst.

Freitag
16:30 - 17:30
Eurythmie
Joshea Günther



Freitag
17:20 - 18:20
Zimmer 2
Hedda Janssen



Freitag
17:40 - 18:40
Zimmer 1
Susanne Wetzell



Freitag
17:40 - 18:40
Zimmer 3

Claudia Günter



Wechseljahre – eine Zeit des Erwachens und der Blüte

Jahrtausende altes Wissen verbunden mit neuesten Erkenntnissen und praktischen Beispielen erwarten dich in diesem lebendigen Vortrag. Du erhältst einzigartige Möglichkeiten und zahlreiche Tipps für diese kostbare Lebensphase, die du optimal für Dich nutzen kannst, um gesund, vital und glücklich zu sein. Weitere Themen sind: Aromatherapie, Duftheilkunde und Zubereitungstipps. Der Beckenboden, Schöpfungszentrum und Kraftquelle. Effektive Übungen und Meditationen, um deine vitale weibliche Kraft zum Ausdruck zu bringen.

Freitag
17:40 - 18:40
Eurythmie

Christina Hamann



Sheng Zhen Qigong

Sheng Zhen bedeutet bedingungslose Liebe. Auf körperlicher Ebene kräftigen die eleganten, harmonischen Übungen die Wirbelsäule stärken das Immunsystem und unterstützen die Entgiftung. Darüber hinaus ermöglichen sie, negative Emotionen und Stress auf natürliche Weise zu lösen und einen Zustand von innerer Ruhe und Gelassenheit zu erreichen. Auf seelischer Ebene geht es um die Öffnung und Stärkung der Herzenskraft im Menschen. Ein offenes Herz führt zu einem positiven Lebensgefühl und ermöglicht, sich selbst und andere achtsam zu spüren, zu lieben und wertzuschätzen. **Bitte bequeme Kleidung u. Sportschuhe mitbringen.**

Freitag
18:30 - 19:50
Zimmer 2

Petra
Cabouret-Gassner



Erfüllter, kraftvoller, freier durch Ahnen-Aufstellungen

Diese uralte rituelle orientalische Methode wurde von Idris Lahore, dem Begründer der Freien Hochschule Samadeva, in den Westen gebracht. Eine Ahnen-Aufstellung vollzieht sich mit höchstem Respekt und Wohlwollen. Ihre positive Wirkung erstreckt sich auf alle Teilnehmer. Unsere Vorfahren sind Männer und Frauen, die entweder am Leben erstarkt sind, oder aber an diversen Schwierigkeiten zerbrochen sind. Während einer Ahnen-Aufstellung werden unterbrochene oder ungute Bindungen gelöst, der Fluss der Liebe zwischen Ahne und Nachkomme wieder hergestellt und harmonisiert. Die Wirkung kann sofort eintreten, oder sie entfaltet sich einige Tage bis Monate nach der Aufstellung.

Sich selbst näher kommen

In unserer kopflastigen Welt geht die Verbindung zu unserem Körper mehr und mehr verloren. Wir spüren ihn nur, wenn er nicht mehr funktioniert, wenn er zu schmerzen beginnt. Mit Eutonie G. A. können wir (wieder) lernen, die Signale unseres Körpers zu verstehen und im kreativen, bewussten Umgang zu sich selbst finden. Vortrag mit Übungen im Sitzen.

Homöopathie und Heilpflanzen in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs, aber auch des Aufbruchs. Bisher nicht Gelebtes kann jetzt integriert werden und neue Horizonte tun sich auf. Häufig ist diese Zeit von verschiedenen Beschwerden wie z.B. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen begleitet. Mit Homöopathie und Heilpflanzen können diese Beschwerden sehr effektiv, sanft und nebenwirkungsfrei behandelt werden. Ich stelle einige typische Mittel aus der klassischen Homöopathie und Heilpflanzen für Wechseljahresbeschwerden vor und möchte mit den Teilnehmerinnen gerne in einen Austausch kommen.

Lichtmeditation

Tauchen Sie gemeinsam mit mir in die Energien der Engel und anderer lichtvoller Begleiter ein! Die Tagesenergie wird uns zum Thema der Lichtmeditation führen. Ich freue mich darauf, die Teilnehmer gemeinsam mit den Engeln durch diese Bewusstseinsreise zu führen!
Bitte bringen Sie ein Sitzkissen mit.

Freitag
18:50 - 19:50
Zimmer 1
Caudia Nadler



Freitag
18:50 - 19:50
Zimmer 3
Anne Christoph



Freitag
18:50 - 20:00
Eurythmie
Kerstin Fallert-Oehler



Offsetdruck · Digitaldruck

Felder...
bedruckt alles.



Roland Felder Offsetdruck GmbH
Straßburger Str. 43 · 77866 Rheinau-Honau
Telefon 07844/9926-0 · Fax 07844/9926-30
www.felder-druck.de · info@felder-druck.de

Siebdruck · Werbetechnik

Felder...
bedruckt alles.



Felder GmbH Sieb- und Textildruck
Straßburger Str. 43 · 77866 Rheinau-Honau
Telefon 07844/9926-0 · Fax 07844/9926-40
www.felder-druck.de · siebdruck@felder-druck.de

Textildruck · Transferdruck

Felder...
bedruckt alles.



Felder GmbH Sieb- und Textildruck
Hauptstraße 226 A · D-77866 Rheinau
Telefon 07844/992650 · Fax 07844/992670
www.felder-druck.de · textildruck@felder-druck.de

Offsetdruck · Digitaldruck

Siebdruck · Werbetechnik

Textildruck · Transferdruck



♀ frauen **gesundheitstage**

Das Programm am Samstag 2. November 2019

 BERND
WOLF



Juwelier seit 1919

Stichel

Uhren
Schmuck - Trauringe
Steinstraße 8 · 77652 Offenburg
0781-24778 · www.juwelier-stichel.de



mehr als ein Eiscafe...

Samstag
9:30 - 11:20
Zimmer 1
Katrin Göppert



Kurs: Sexuelle Bildung in leichter Sprache

Es ist wichtig, den eigenen Körper zu kennen. Dann weiß man, was dem Körper gut tut. Wir sprechen über den Körper. Wir sprechen auch über Sex und Verhütung. Und wir sprechen in einfacher Sprache. Jede kann Fragen stellen und wir tauschen uns unter Frauen aus. Zum Beispiel: Warum bluten Frauen? Was sind die Wechseljahre? Wie sehen die Geschlechtsorgane bei der Frau aus? Was ist beim Sex in Ordnung? Wie entsteht ein Kind?

Samstag
9:30 - 10:00
Zimmer 2
Barbara Meffle



Der Darm – Wurzel unserer Gesundheit

Es fällt uns nicht schwer, den Darm mit Obstipation und Diarrhoe in Verbindung zu bringen. Seine Aufgaben sind aber vielschichtiger als viele wissen. Ob bei Asthma, Lebensmittelunverträglichkeiten und sogar unterstützend bei hormonellen Problemen oder Krebserkrankungen und vielem mehr, kann er, als gesundes Organ, eine wichtige Hilfe oder sogar entscheidende Grundlage sein. Seine regelmäßige Pflege und Unterstützung sollte eine Selbstverständlichkeit sein, wie Zähneputzen oder Ihre Vorsorgemaßnahmen, die Sie in routinemäßig in Anspruch nehmen.

Samstag
9:30 - 10:20
Zimmer 3
Daniela Landgraf



Raus aus der Krise – Rein ins Leben

Das Leben ist manchmal ganz schön ungerecht. Immer wieder passieren uns unangenehme Dinge, immer wieder bekommen wir neue Herausforderungen und Aufgaben. Und dann die großen Krisen! Wie soll man das bloß überstehen? Manch einer verzweifelt schon an vermeintlich kleinen Schicksalsschlägen. Anderen wiederum passieren ständig irgendwelche merkwürdigen Dinge, sie geraten von einer Krise in die nächste, doch sie bleiben stark und gelassen dabei. Wo ist der Unterschied? Was machen die einen anders, als die anderen? Wie können Sie selbst eine mentale, innere Stärke erreichen? Hilfreiche Tipps und sofort umsetzbare Übungen erfahren Sie in diesem Vortrag.

Hormonyoga...

Aufgrund von Hormonschwankungen können unangenehme Symptome wie z.B. Hitzewallungen, Nervosität, Gefühlsschwankungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, unregelmäßige oder starke Blutungen auftreten. Durch gezielte Yogaübungen verbunden mit einer bestimmten Atemtechnik und Energielenkungen können wir das hormonelle Gleichgewicht positiv beeinflussen und stabilisieren um diesen Beschwerden entgegen zu wirken. Außerdem wird Energie zum fließen gebracht und eine innere Balance und Stärke aufgebaut, so dass wir gelassen dem Alltag wieder begegnen können.

Unsere Zellkraftwerke sind mütterlich

Was die „Alten“ schon wußten und/oder -auch deshalb - das MATRI-ARCHAT vorherrschend war? Unsere Zellkraftwerke, die Mitochondrien, werden von den Müttern an die Kinder weitergegeben. Damit diese gut und richtig funktionieren, müssen wir auf sie achten, sie ernähren, schützen und schonen. Denn wir geben den Startschuss der Energie für das kommende Leben an unsere Kinder weiter.

Die Macht der Hormone

Hormone sind Botenstoffe mit denen die Körperzellen auf weite Entfernung kommunizieren können. Hormone steuern alle wichtigen Zellprozesse des Körpers. Dadurch bestimmen sie unser Aussehen, unsere Stimmung und unsere Vorlieben und Abneigungen. Hormonelle Konstitutionen haben unterschiedliche Bedürfnisse und Stärken und Schwächen.

Samstag
9:30 - 10:30
Eurythmie

Andrea Gassmann



Freitag
10:10 - 10:40
Zimmer 2

Barbara Meffle



Samstag
10:30 - 11:10
Zimmer 3

Simone

Schoebel-Maier



Naturheilpraxis Christine Murr



Schwerpunkt: Sanfte Krampfadtherapie & moderne Wundversorgung

Carl-Isenmann-Str. 31 · 77723 Gengenbach · 07803 / 96 69 790
www.naturheilpraxis-christinemurr.de



Samstag
10:40 - 11:40
Eurythmie
Eva Pietrovski



Hatha Yoga

Beim Hatha Yoga werden in relativ kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainiert, gereinigt und energetisiert. Die positive Wirkung der mentalen und körperlichen Übungen findet auf vier Ebenen statt: Geist – Emotion – Körper – Energie. Starker Zeitdruck, globaler Wettbewerb, enge Termine. In einer Welt, die sich schnell verändert, werden Vitalität und Ruhepole immer wichtiger. Wo tanken Menschen die Kraft und Energie, um jeden Tag voll einsatzbereit und leistungsfähig zu sein? Diese Yoga Stunde benötigt keine Vorkenntnisse und ist für alle geeignet. **Wer hat, bringt eine Matte und ein großes Handtuch mit.** Sei neugierig auf die Reaktion und das Feeling von Körper und Geist.

Samstag
10:50- 11:20
Zimmer 2
Anke Precht



Resilienz: Ein dickes Fell trainieren

Resilienz ist die Fähigkeit der Psyche, nach Belastungen und Krisen stärker als zuvor ins Leben zurückzukommen: Ein inneres dickes Fell, in da Sie sich kuschelig einhüllen können, wenn ein eisiger Wind weht. Was manchen Menschen angeboren zu gelingen scheint, lässt sich in Wirklichkeit trainieren. Welche Faktoren dafür entscheidend sind, erfahren Sie in diesem Vortrag - und natürlich erhalten Sie erste Tipps, wie Sie Ihre eigene Resilienz stärken und jeden Tag ein bisschen weiterentwickeln können.

Samstag
11:20 - 11:50
Zimmer 3
Gudrun Fey



Überzeugend auftreten und reden!

Es gibt immer noch zu wenige Frauen, die in der Öffentlichkeit den Mund aufmachen. Dabei sind Frauen rhetorisch sehr begabt. Sie haben einen besseren Publikumskontakt, sie wollen sich nicht nur selbst darstellen, sondern Inhalte vermitteln. Sie sprechen oft lebendiger und abwechslungsreicher als Männer und sind sprachlich begabter. In meinem Vortrag zeige ich Ihnen, worauf Sie bei Reden achten sollten und wie Sie mutiger werden, um Ihrer Meinung, Ihren Ideen und Vorstellungen mehr Gehör zu verschaffen.

Quelle der Kraft – Ort der Freude

Vortrag zur weiblichen Sexualität

„Ich bin mir meiner Vagina bewusst, wie ich mir meiner Augen, meiner Füße und meiner Hände bewusst bin. Ich verstehe sie als einen Ort der Kraft und der Macht, einen zarten Körperteil... sie ist Familiengeschichte..., Quelle der Kraft, des Vergnügens, der Hoffnung,...ein heiliger Raum..“ (F. M. Boring). Mit dem alten Wissen nordamerikanisch-indianischer Traditionen und östlicher Kulturen, – vereint mit neuen Erkenntnissen, will der Vortrag ein ganzheitliches Bild unserer weiblichen Sexualität in all ihren Aspekten aufzeigen.

Schmerztherapie für Rücken und Arthrose

Mittlerweile gibt es neue Erkenntnisse in der faszialen Schmerz- und Arthroseforschung, woraus sich neue Ansätze in der Schmerz- und Bewegungstherapie eröffnen. Menschen können wieder Hoffnung für ein schmerzfreies Leben finden - ohne Operation, Medikamente und Spritzen. Durch gezielte Schmerzfrei-Übungen und eine Antientzündliche Ernährung können die Betroffenen viel dazu beitragen, den Schmerzprozess umzukehren und die Beschwerden zu lindern.

Samstag
11:30 - 12:30
Zimmer 1
Susanne Wirth



Freitag
11:30- 12:20
Zimmer 2
Brigitte Kälin



Hart in der Sache.
Offen im Dialog.

Martin Schaub.
Ihr Fachanwalt für Familienrecht.



Kanzlei Schaudel-Del Deo & Schaub
Talstraße 1 • 77955 Ettenheim • 07822-8918-0
www.rechtsanwalt-ettenheim.de
kanzlei@schaudeldeldeo-schaub.de

Samstag
11:50 - 12:50
Eurythmie
Christine
Quante-Wack



Mutter & Tochter Yoga

Mutter & Tochter – miteinander, füreinander! Gemeinsame Zeit für euch! Das bewusste „Sich aufeinander einlassen“ schafft eine besondere Art der Nähe, welche uns im Alltag oft verloren geht. Freut euch auf den Flow des Yoga & Tanz: sanft fließende Yoga-Übungen, bewusste Atmung, kreative Schrittfolgen zur Musik. Sich neu begegnen - im Austausch über das gesprochene Wort hinaus. Wir verbinden uns mit der Gruppe. Mit viel Freude und Spaß stärken wir unsere besondere Mutter & Tochter Verbindung!
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke (ab 8 Jahre)

Samstag
12:30- 13:00
Zimmer 2
Gabriele Zehnle



Vitale Räume mit FengShui

Haben Sie auch schon erlebt, dass Sie sich in Räumen aufgehalten haben und anschließend das Gefühl hatten, als ob diese Sie ausgelaugt hätten? Oder dass Sie sich in Räumen nicht wohlfühlen und es dort nicht lange aushalten? Es gibt Räume, die entziehen Energie, machen müde und antriebslos. FengShui zeigt diese Energieräuber in Ihrer Wohnung, in Ihrem Haus, an Ihrem Arbeitsplatz oder auch in Ihrem Geschäft. Profitieren Sie von einfachen und umsetzbaren Lösungen.

Samstag
13:00 - 14:00
Zimmer 3
Susanne Wirth



Sexuelle Lust und Genuss

Sexuelles Erleben hängt von vielfältigen individuellen Kenntnissen und Lernschritten ab. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die mehr über ihre Lust erfahren wollen. Wir beschäftigen uns theoretisch und praktisch, wie Lust zum Genuss wird, wie die Lust gesteigert werden kann und auch, was sie bremst. Inhalte: Wie Lust entsteht, was fördert und was bremst sie? Doppelte Beckenschaukel. Erregungsmodi nach Sexocorporel.

Samstag
13:30 - 14:00
Zimmer 1
Barbara Meffle



Die Schilddrüse

Immer mehr Probleme macht diese wichtige Drüse. Unter- oder Überfunktion sind noch die milderen Missfunktionen. Immer mehr treten Erkrankungen wie Hashimoto und Basedow auf. Mit teilweise intensivmedizinischer Betreuung, starken Herz- und Blutdruckmedikamenten bis zu Operation reichen die Maßnahmen. Es gibt natürliche Alternativen bzw. Ergänzungen.

Frauenhände am Lebensende

Hospizarbeit, was bedeutet das? Die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen und deren Angehörigen und Nahestehenden im häuslichen Umfeld, im Pflegeheim oder im Krankenhaus, erfordert eine persönliche Haltung zum Thema LEBEN und STERBEN. Der Vortrag vermittelt einen Einblick, was Hospizarbeit ausmacht, was sie unterscheidet von anderen Diensten und wie wichtig die Hospizbegleitung im Netzwerk der betreuenden Dienste ist. Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes; es bleibt danach Zeit für Fragen und Austausch. Eine kleine Selbstreflexionsübung rundet den Vortrag ab.

Schmerzen im Beckenraum

Wenn frau Schmerzen im Beckenraum hat, z.B. beim Geschlechtsverkehr, dann kann die Ursache auch in der Umgebung um die Geschlechtsorgane liegen. Auch bei Beschwerden in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt lohnt es sich, über den gynäkologischen Tellerrand zu schauen. Leicht verständlich werden die Strukturen und Zusammenhänge in unserer Körpermitte erklärt. Passende und sofort anwendbare Übungen ermöglichen die Selbsthilfe.

„Liebe machen“ als Lebenselixier

Wenn wir überfordert, ausgelaugt oder körperlich eingeschränkt sind, ziehen wir uns oftmals in uns selbst zurück und nehmen Abstand von unserem Partner. Die Lust schwindet. Intimität und Sexualität fühlt sich womöglich wie eine zusätzliche Herausforderung an. Gleichzeitig kann ein großes Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit da sein. Es gibt wunderbare Möglichkeiten, die Sexualität als nährend, öffnend und schmelzend zu erleben ... völlig unangestrengt. Von solchen Erfahrungen möchte ich an diesem Tag berichten.

Samstag
14:00 - 15:10
Zimmer 2
Monika Lubitz



Samstag
14:10 - 14:50
Zimmer 1
Maika Drillich



Samstag
14:10 - 15:10
Zimmer 3
Jutta Schollmayer



GUDRUN HEROLD

bewegen...aufblühen...genießen

Haltungs- und Bewegungscoach
Shiatsu-Praktikerin
Fitness- und Yoga-Instructor
Lehrerin für Tribal Bellydance

Kontakt: 0170-589 8904 info@the-pure-bliss.com
www.the-pure-bliss.com

Samstag
14:10-15:10
Eurythmie
Hedda Janssen



Samara Yoga: Gelassene Freude!

Samara Yoga – das Geheimnis der ewigen Jugend! Das Samara Yoga ist eine Meditation in Bewegung. Samara Yoga wirkt entspannend auf den Körper, beruhigt unsere Gefühle und klärt unser Denken. Es wird immer zu speziell für die Anwendung komponierter oder ausgewählter Musik praktiziert. Regungslosigkeit, langsame und dynamische Bewegungen wechseln sich ab. Ein Gefühl von Harmonie und Lebensfreude entsteht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jede Altersstufe ist willkommen.

Samstag
15:00-15:30
Zimmer 1
Andrea Bühler



Entspannen und Loslassen im Alltag – Mit Fantasiereisen

Fantasiereisen sind gedankliche Reisen, bei denen wir uns in angenehme und entspannende Situationen versetzen. Autogenes Training, meditative Übungen, Atemtechniken und sanfte Musik werden in Kombination angewendet. Mit ihrer Hilfe können wir Stress, Anspannung und die Hektik des Alltags leichter loslassen und entspannen. Alle Übungen finden im Liegen oder Sitzen statt und werden angeleitet. Dauer ca. 60 Minuten.

Samstag
15:20 - 16:20
Zimmer 2
Christine Rösch



Beruflicher Wiedereinstieg

Nach einer familien- oder krankheitsbedingten Auszeit aus dem Beruf stehen viele Frauen vor der Herausforderung wieder ins Erwerbsleben einzusteigen. Viele Fragen sind offen, wie dies konkret umgesetzt werden kann. Hilfreich und klärend ist es zu wissen, welche Schritte notwendig sind und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.



*Frische Früchte direkt nach
Hause oder ins Büro - wir sorgen
für die nötige Frische & Vielfalt.*



jetzt bestellen!
Telefon 0049 (7821) 3291100
www.plantagen-express.de

Ich und meine Sexualität

Nicht ist schädlicher für die weibliche Sexualität als es dem Gegenüber recht zu machen! Deswegen erkunde Ich mich! Deswegen bin Ich auf mich neugierig! Und dann zeige Ich, wer Ich bin und was Ich brauche! In dieser Vortrags-Erlebnis-Stunde zeige ich Euch, dass unsere Genitalien unterschiedlich aussehen, wir unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse haben und wie grossartig unsere Sexualität sein kann, wenn wir unseren Körper kennen. Ich spreche über die weiblichen Orgasmusarten und unsere Fähigkeit zu ejakulieren. Seid herzlich eingeladen zum Thema weibliche Sexualität!

Teen Yoga für Mädchen

Mit Beginn der Pubertät verändert sich dein Körper. Alles wird von Hormonen gesteuert, die Stimmung springt rauf und runter. Viele Gedanken kreisen in deinem Kopf. Im Flow-Yoga & Tanz tauchst du für eine Weile ab, raus aus dem Alltag. Du konzentrierst dich vollkommen auf dich und deinen Körper. Du folgst deinen Sinnen und deiner Intuition. Du lernst den eigenen Körper, deine Gefühle und deine Bedürfnisse besser kennen. So gehst du gestärkt deinem neuen „Ich“ entgegen. Probiere es aus! **Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke**

„Warum nimmst du nicht ab?“

Raus aus der Krise. Man mag es kaum glauben, zum Abnehmen gehört mehr als „Gesunde Ernährung“ und „Sport“. Wäre es so einfach, dann wären wir alle schlank. Aus einer anderen Sicht betrachtet, spielen viele verschiedene Dinge eine wichtige Rolle, wie z.B. Glaubenssätze, Erlernen des Essverhaltens in der Kindheit, Visionen, Selbstwirksamkeit, soziale Rolle, uvm. Da diese meistens beim dem Versuch, langfristig abzunehmen nicht beachtet werden, scheitert es doch an Gründen wie Blockaden, Zeitmanagementproblemen, Partnerschaftskonflikten, Sinnkrisen, Umgang mit Herausforderungen, Bedürfniswahrnehmung u.a. In diesem Workshop lernen Sie ganz neue Methoden kennen, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Samstag
15:20 - 16:20
Zimmer 3
Nadja Meffert



Samstag
15:20 - 16:20
Eurythmie
Christine
Quante-Wack



Samstag
15:40 - 16:30
Zimmer 1
Ariane
Birkenmeyer-Berl



Samstag
16:30-17:30
Zimmer 2
Sophie Warning



Patientenverfügung und mehr

Vortrag zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Viele Menschen möchten für das Lebensende Vorsorge treffen, es ist jedoch schwierig, sich einen Überblick über die Möglichkeiten, die es hier gibt, zu verschaffen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen den zu oben genannten Themen, und es können offene Fragen geklärt werden.

Samstag
16:30 - 17:30
Zimmer 3
Anastasia Gotzhein



Kraftvolle Weiblichkeit

Dieser Workshop basiert auf dem Archetypenkonzept und bietet einen Zugang zu tief verborgenen inneren Bildern und Qualitäten. So können wir unsere ureigene weibliche Kraft - Lust, Urvertrauen, Zärtlichkeit, Hingabe, Selbstachtung – erfahren und ungehindert zum Ausdruck bringen. Als Schlüssel werden uns Assoziationen, Körper- und Atemübungen, Naturelemente sowie gegenseitiger Austausch in einem Frauenkreis dienen.

Samstag
16:30 - 17:30
Eurythmie
Joshea Günter



Pilates für Kraft und Beweglichkeit

Wie gemacht für unsere westliche Gesellschaft ist die Synthese aus Kraftübungen gepaart mit Beweglichkeitselementen, die an das Yoga angelehnt sind. Unterteilt in verschiedene Schwierigkeitslevel, die aufeinander aufbauen, jedoch für jede Frau gleich welchen Alters erlernbar. Gezieltes Atmen ist Bestandteil des abwechslungsreichen Trainings zusammen mit der Vielfältigkeit der Übungen und dem „Flow“. Lass Dich anstecken, denn ein gutes Workout bewegt nicht nur den Körper, sondern erstärkt auch den Geist und macht glücklich.

Samstag
16:40 - 17:40
Zimmer 1
Claudia Nadler



Wer is(s)t denn noch normal

Volle Supermarktregale, Essen „to-go“ überall – wir leben in einer Zeit des Überflusses. Gleichzeitig herrscht aber ein Schlankheitsideal, das kaum erreichbar ist. Mit der Angst vor Dick- und Kranksein kann sich kein gesundes, genussvolles Essverhalten entwickeln. Die Grenzen zu einer Essstörung sind dabei fließend. Dieser Vortrag zeigt auf, was ein rigides, ungesundes Essverhalten bzw. eine Essstörung ist und wie ein Essen bewusst und genussvoll sein kann.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress erleben wir alle: Im Beruf, in der Familie, aufgrund von Krankheit und Schmerz, oder weil wir darunter leiden, wie unser Leben gerade ist. Uns in Achtsamkeit zu üben ist ein Weg, Selbstverantwortung zu übernehmen und unseren Alltag mitzugestalten – denn auf uns selbst können wir Einfluss nehmen, unserer inneren Haltung eine lebensbejahende Richtung geben und gut für uns sorgen. Ich biete Ihnen bei den Gesundheitstagen eine kleine Einführung zum Thema Achtsamkeit und in das Trainingsprogramm „MBSR“ nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Darüber hinaus haben Sie Gelegenheit, eine angeleitete Achtsamkeitsmeditation zu erleben.

Orgasmus - Der Weg zum Ziel (Teil 1)

Workshop

Teil 2 um 18:50 in Zimmer 3

Samstag
17:40 - 18:40

Zimmer 2

Judith Kapinus-
Gretenkord



Samstag
17:40 - 18:40

Zimmer 2

Kristina Brustik &
Filomena Lorenz



HORNBERGER LEBENSQUELL®

LEBENSENERGIE AUS DEM HERZEN
DER SCHWARZWALDBERGE

Dieses wohlschmeckende Mineralwasser stammt aus dem Herzen des Kapfswaldberges im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord. Es fließt frei aus einem vor Jahrhunderten von Hand in den Berg geschlagenen 140m langen Stollen.

Bezugsquellen finden Sie unter:

www.hornberger-lebensquell.de

Eigenschaften

- Völlig unbehandelt
- Natrium- und kochsalzarm
- Sehr gering mineralisiert
- Für Fastenkuren geeignet
- Zur Regeneration von Körper und Seele
- Sehr gut für Babynahrung geeignet
- Zur Zubereitung von Tee und Kaffee
- Höchste Qualität und Energiedichte



Samstag
17:40 -18:40
Eurythmie

Johanna Saemann



Qi Gong – Bewegung aus der inneren Mitte

Qi Gong ist ein chinesisches Bewegungssystem, dessen einfache Übungen zu Ihrer Gesundheits- und Lebenspflege beitragen. Weiter können Sie mit Qi Gong Verbindung zum Inneren aufnehmen. Über Atem und Bewegung erfahren Sie sich selbst als zentriert, beweglich und präsent. Und können so aus der inneren Mitte heraus gestärkt dem Leben begegnen.

Samstag
17:50 - 18:50
Zimmer 1

Tanja Ritter



Lust auf mehr Leichtigkeit und Freude?

Gerade Frauen sind oft mehrfachbelastet, dazu stelle ich Ihnen zwei wirkungsvolle Möglichkeiten zu mehr Leichtigkeit im Alltag in dem interaktiven Vortrag vor. Einmal Life Kinetik®, wie Frau mit ungewohnten Bewegungen stressresistenter wird und gleichzeitig die Konzentration und Merkfähigkeit steigert. Und Access Bars®, eine kraftvolle und gleichzeitig einfache Methode, welche zu einem Gefühl der Erleichterung, Freiheit und tiefster Entspannung einlädt. Lassen Sie sich überraschen. Ja, was wäre mit mehr Leichtigkeit und Entspannung im Leben alles möglich?

Samstag
18:50 - 19:50
Zimmer 2

Andrea Bühler



Entspannen und Loslassen im Alltag – Mit Fantasiereisen

Fantasiereisen sind gedankliche Reisen, bei denen wir uns in angenehme und entspannende Situationen versetzen. Autogenes Training, meditative Übungen, Atemtechniken und sanfte Musik werden in Kombination angewendet. Mit ihrer Hilfe können wir Stress, Anspannung und die Hektik des Alltags leichter loslassen und entspannen. Alle Übungen finden im Liegen oder Sitzen statt und werden angeleitet. Dauer ca. 60 Minuten.

Samstag
18:50 - 19:50
Zimmer 3

Kristina Brustik &
Filomena Lorenz



Orgasmus - Der Weg zum Ziel (Teil 2)

Workshop
Teil 1 um 17:40 in Zimmer 3

„Tango Argentino.

Die heilende Kraft der tanzenden Venus.“

Leidenschaft, Sehnsucht, Liebe, Sinnlichkeit – der Tango ist ein Tanz der starken Gefühle. Beim Tangotanz gewinnen wir Selbstvertrauen und schenken Vertrauen. Für uns Frauen ist es oft nicht einfach, sich auf die Führung des Mannes einzulassen. Der Spaß am Frausein und die eigene weibliche Kraft und Präsenz öffnet uns die Möglichkeit selbstbestimmt und doch geschmeidig und fließend im Leben der männlichen Energie entgegen zu treten. Sich entdecken, genießen und leben dazu ist der Tango die ideale Ausdrucksform! In angenehmer und lockerer Atmosphäre taucht Ihr in die faszinierende Welt des Argentinischen Tangos und erlebt Euch als tanzende Venus.

Gesunder Schlaf ist die beste Medizin

Besser schlafen mit der Kneipp Therapie

Viele Menschen haben heute Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen. Das ganzheitliche Konzept und die natürlichen Anwendungen nach Sebastian Kneipp bieten eine ganze Reihe von Möglichkeiten, auf natürlichem Wege zu einem erholsameren Schlaf zu finden. In diesem Workshop werden wirkungsvolle natürliche Methoden vorgestellt, die Sie zu Hause gut umsetzen können.

Samstag
18:50 - 19:50
Eurythmie
Maria Wairich



Samstag
19:00 - 19:50
Zimmer 1
Mathilde Uber &
Claudia Collet



Barbara Meffle Heilpraktikerin





Das Programm am Sonntag 3. November 2019



Das Kompetenz-Zentrum in einer Praxis vereint

CMD | Parodontologie | Zahnersatz | Cerec | Implantologie | Prophylaxe | Ästhetische Zahnheilkunde
Wurzelkanalbehandlung | Angstpatienten | Kinderzahnheilkunde | Kieferorthopädie für Erwachsene



dentabellion
GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

**dentabellion – Praxis für
Ganzheitliche Zahnheilkunde**

Zahnärztin Astrid Tabellion

M.Sc. oral implantology (DGI)

M.Sc. oral Parodontologie (DGI)

...von Herzen wieder lächeln können

Gesundheitszentrum · Kronenplatz 1 · 77652 Offenburg

www.dentabellion.de

Telefon 0781 – 919 509 0

Sonntag
9:30 - 11:00
Zimmer 1

Dr. Martina Niemeyer



„Wie sag ich's meinem Kind“

In diesem Vortrag erklärt Frau Dr. Niemeyer die geschlechtliche Entwicklung des Kindes vom Säugling über das Kindergarten- und Grundschulalter bis zur Pubertät.

Sonntag
9:30 - 10:20
Zimmer 2

Simone Sauer



Das Heilwissen des Ayurveda

Ayurveda ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem der Welt, bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“ und zeigt sich im Gegensatz zu westlichen Gesundheitssystemen als ein ganzheitliches Lebenskonzept. Ayurveda steht für innere Ausgewogenheit, Gesundheit, Glück und dauerhaftes Wohlbefinden. Als ganzheitliches Gesundheitssystem erfasst es den Menschen als Ganzes: in Körper, Geist und Seele. In meinem Vortrag möchte ich dieses wertvolle Wissen näher bringen. Vortragsinhalte: Ayurvedische Philosophie • Die 3 Bioenergien: Vata, Pitta, Kapha • Die individuelle Konstitution: Stärken und Schwächen der Vata/Pitta/Kapha Persönlichkeiten • Ernährungsempfehlungen • Wie man mit Ayurveda seine Verdauungskraft und Immunkraft stärken kann.

Sonntag
9:30 - 10:20
Zimmer 3

Astrid König &
Bianca Gross



Chakren - das unsichtbare Wunder

Wieso entsteht Krankheit? Warum spielen Hormone eine so große Rolle? Alle Lebensereignisse lösen Gefühle und Gedanken aus, die wiederum den Körper und unseren Gesundheitszustand beeinflussen. Eine der Dozentinnen mit Diagnose „metastasierendem Brustkrebs“, erzählt über ihre Erfahrung mit der Krankheit und wie sie – dank ihres Hintergrundwissens und intensiver Chakra-Arbeit ins Leben zurückgefunden hat. Ihre Überzeugung: „Krebs ist ein Gemütszustand.“

Eigentanz[®]

...damit Menschen beseelt tanzen
Improvisation und Performance

Phoebe Wacker
Tanzpädagogin I-TP®
Energetisches Heilen INEH
Tel.: 07821 / 99 26 81
info@eigentanz.de
www.eigentanz.de



Beckenboden – einfach und effektiv trainiert

Der Beckenboden ist unser Zentrum von Lust und Scham. Ein trainierter Beckenboden, den wir bewusst anspannen können, gibt uns Sicherheit. Auch die Gewissheit ausgelassen lachen, hüpfen und tanzen zu können, wann immer wir möchten. Wurde Ihnen schon einmal erklärt, dass wir die Beckenbodenmuskulatur völlig isoliert, also unabhängig von Bauch-, Bein- oder Gesäßmuskulatur anspannen können? Das ist die Grundlage eines gelingenden Trainings! Ich zeige Ihnen ein paar effektive, alltagstaugliche Übungen. Es ist mein Anliegen, dass Sie wissen, was Sie selbst für Ihren gespannten Beckenboden tun können.

Entdeckungsreise in den weiblichen Körper

Das Geschlechtssystem charakterisiert auf eindrucklichste Weise den Unterschied zwischen den Geschlechtern. Das männliche Prinzip (Yang) ist ausgerichtet auf das Handeln in der Welt. «Er» agiert. Das weibliche Prinzip (Yin) ist empfänglich für die Welt und für das, was darüber hinaus reicht. «Sie» ist. Beide Prinzipien existieren nicht im absoluten Sinn, sondern sie verhalten sich komplementär zueinander, auch auf anatomischer Ebene. Daher richtet sich der Kampf zwischen den Geschlechtern immer gegen einen Teil in sich selbst. Tauchen Sie mit mir zusammen in dieses Wunderwerk der Natur ein.

Homöopathische Hausapotheke

Homöopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die sich als sanfte und wirksame Therapieform seit 200 Jahren etabliert hat. In ganz besonderer Weise werden körpereigene Selbstheilungskräfte angeregt. Die wichtigsten Mittel für Sie und Ihre Familie werden Ihnen vorgestellt und Anwendungsgebiete erklärt.

Tanz ist Sprache der Seele (die im Körper wohnt)

Sie sind herzlich eingeladen, sich aufs eigene Tanzen einzulassen – zuerst unter Anleitung, dann frei. Gezielte Impulse geben Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper in seinen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und dies fürs Tanzen zu nutzen. Die Freude, die dabei entstehen kann, fördert Ihre seelische Gesundheit. Diese drückt sich durch Ihren Körper aus. Für Frauen jeden Alters mit oder ohne Beeinträchtigung. Bitte in bewegungsfreundlicher Kleidung und Socken kommen

Sonntag
9:30 - 10:30
Eurythmie
Nina Teuber



Sonntag
10:30 - 11:20
Zimmer 2
Bettina
Eberth-Foucher



Sonntag
10:30 - 11:20
Zimmer 3
Ulrike Hartmann



Sonntag
10:40 - 11:40
Eurythmie
Phoebe Wacker



Sonntag

11:10 - 11:50

Zimmer 1

Dr. Ana Stojadinovic



Sonntag

11:30 - 12:20

Zimmer 2

Claudia Günter



Sonntag

11:30 - 12:00

Zimmer 3

Gabriele Zehnle



Sonntag

12:40 - 13:40

Eurythmie

Eva Pietrowski



Hormonelle vs. nicht hormonelle Verhütung

Verhütung: was gibt es für Möglichkeiten. Vorteile und Nachteile hormonelle vs. nicht hormonelle Verhütung.

Brustgesundheit und der heilige Schoß

Der vedische Weisheitsschatz & die traditionellen Heilkünste beinhalten Jahrtausende altes Wissen, das vernetzt wird mit neuesten Erkenntnissen für die Frau von heute. Die Brüste sind das Ursymbol und Zeichen für Weiblichkeit. In diesem Vortrag möchte ich Dich einladen, dir wieder bewusst, für dein FRAU-SEIN, deinen weiblichen Körper und dessen Gesunderhaltung zu sein. Der „heilige Schoß“ als Zentrum für deine Schöpfungsenergien, Sexualität und Urkraft. Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und das Bewusstsein für die heilige Verbindung von Herz, Brust und Gebärmutter. Die Brüste – wahre Kraft und Quelle sinnlicher Vitalität und Lebendigkeit. Meditationen, Heilpflanzen und Aromatherapie für die Gesunderhaltung deiner Brüste und „Schoßorgane“

Gesunder Schlaf mit FengShui

Schlafstörungen sind der Krankmacher Nummer 1. Besonders Frauen sind häufig von Schlafstörungen betroffen. Auch Räume können den Schlaf stören oder einen unruhigen Schlaf verursachen. Schaffen Sie sich mit FengShui eine entspannende Raumatmosphäre, in der Sie zur Ruhe kommen, morgens wieder ausgeschlafen aufwachen und fit für den Tag sind.

Nia Dance

Nia verbindet Elemente aus Tanz, Kampfsport und Entspannungstechnik. Es wird barfuß zu mitreißender Musik getanzt. Es ist ein sanftes, gelenkschonendes und ganzheitliches Herz-Kreislauf-Training zugleich. Nia führt zu mehr Kraft und Beweglichkeit. Es ermöglicht eine optimierte Körperhaltung. Nach kurzer Zeit stellt sich ein besseres Körpergefühl ein. Es bringt Entspannung und Ausgeglichenheit. Nia schenkt Lebensfreude! Nia benötigt keine Vorkenntnisse und ist bei den Frauen-Gesundheitstagen geeignet für alle Fitnesslevel. Es gibt 3 Fitnesslevel. Sei neugierig, habe Spaß und lass dich anstecken!

Schüssler Salze

Diese homöopathisch aufbereiteten Salze wurden von Heinrich Schüssler (1821 – 1898) in die Naturheilkunde eingeführt. Mineralstoffe steuern im Körper lebenswichtige Prozesse, so können sie auch als Heilmittel bei Krankheiten eingesetzt werden. Biochemie wirkt regulierend auf lebensbedingte Abläufe (Bios=Leben, Chemie = Lehre von den Elementen). Die 12 Basissalze werden ihnen hier vorgestellt.

Die Kraft unseres weiblichen Schoßraumes und unserer Brüste

In einem geschützten und sicheren Raum öffnen wir uns nach Innen um uns zu entspannen und wahrzunehmen. Sei eingeladen, die Schönheit, die in dir lebt zu erwecken und zu erfahren.

Kommunikation & Demenz

Miteinander reden . . . Ja, nur wie? Demenz entfremdet: Vertraute Formen der Kommunikation greifen nicht mehr, Sprach- und Ausdrucksmöglichkeiten schwinden. Die von Petra Endres entwickelte Methode des assoziativen Dialogs ermöglicht dem demenziell veränderten Menschen in seinem Hier und Jetzt zu begegnen. Sie und Ihre Kollegin, Simone Fürstenberger zeigen in diesem Vortrag wie man die Fähigkeit der Assoziation, die in der Natur des Menschen liegt, für die Kommunikation zu nutzen. Alltagsbeispiele aus der Betreuung und Pflege ermöglichen dem Zuhörer, seine Worte zu finden.

Sonntag
12:50 - 13:40
Zimmer 1

Ulrike Hartmann



Sonntag
13:00 - 14:00
Zimmer 3

Jutta Schollmayer &
Nadja Meffert



Sonntag
13:30 - 14:50
Zimmer 2

Petra Endres &
Simone Fürstenberger



FREIHEIT NEU DEFINIERT!



liberty
HOTEL

Grabenallee 8
77652 Offenburg
Tel.: +49 781 289 530 00
www.hotel-liberty.de

Restaurant WASSER & BROT:
Täglich von 11:30 – 22:00 Uhr
Frühstücksbuffet:
Täglich 06:30 – 11:00 Uhr
White & Brown Bar:
Täglich von 17:00 – 01:00 Uhr

Sonntag

13:50 - 14:50

Zimmer 1

Lakshmi
Ravindranath



Ayurveda und weibliche Gesundheit

Die jahrtausende alte Gesundheitstradition des Ayurveda geht den Ursachen hinter verschiedenen gesundheitlichen Herausforderungen, wie z.B. hormonellen Störungen, Schmerzen vor/während der Periode, Hitzewellen während der Wechseljahre, u.s.w. auf den Grund. Kennen wir die Ursache, können wir diese mit Ayurveda gezielt und auf natürliche Weise korrigieren, anstatt nur die Symptome zu überdecken. Welche Ursachen haben (hormonelle) Ungleichgewichte? Wie können diese auf natürliche Weise wieder in Balance bringen? Wie können Sie mit Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstil Ungleichgewichten vorbeugen?

Sonntag

13:50 - 14:50

Eurythmie

Gudrun Herold



Kraftvoll, weiblich, sinnlich - Tanz!

Tanzen ist ein machtvolles Instrument auf der Reise zu uns und unserem Körper. Tanzen schafft Verbindung, Musik und Bewegung setzen Endorphine frei. Wir kommen (wieder) in unsere Aufrichtung, erden uns und spüren unsere Lebendigkeit, Kraft und Sinnlichkeit. Mit Bewegungen inspiriert aus dem Orientalischen Tanz, Flamenco und Indischem Tanz erlernen wir ein Vokabular, mit dem wir in der Gruppe non-verbal, nur durch Körpersprache, miteinander improvisieren und kommunizieren können. Die Gruppe kreiert den Tanz zusammen und öffnet gleichzeitig den Raum für jede Einzelne und ihre (Körper) Stimme.

Sonntag

14:10 - 14:50

Zimmer 3

Monique
Breithaupt-Peters



Pubertät – Achtung Gehirn-Baustelle!

Jugendliche neigen dazu, impulsiv zu sein, Regeln in Frage zu stellen oder sie zu vergessen, schlechte Handlungsentscheidungen zu treffen, emotional zu sein und sie lassen sich von Erwachsenen oft nur sehr wenig sagen. Was uns Erwachsene an die Grenzen bringt, lässt sich leichter verstehen, wenn man die Prozesse kennt, die im Körper der jungen Menschen passieren. Nicht nur die Hormone spielen hier eine große Rolle, sondern auch umfassende Umbauprozesse des Gehirns. Das Gehirn wird in der Pubertät in großen Teilen neu vernetzt. Mit Blick aufs Gehirn wollen wir im Workshop mehr Verständnis für die Pubertät und hilfreiche Handlungsstrategien für Eltern und Pädagogen entwickeln.

Abschlussfeier

„Märchenhafter Abschluss“

Ein Märchen vom Glück für starke Frauen

Ich verbinde die alte Weisheit der Märchen mit den Menschen der heutigen Zeit. Durch die magisch-mythologische Bildsprache wirken die Symbole und Bilder der Märchen im Unterbewusstsein und setzen dort positive Kraftbilder.

Das Märchen vermittelt auf verschiedene Weise die Botschaft vom möglichen Gelingen - so schwierig eine Situation auch sein mag. Begleiten Sie mich in eine Welt, in der das Wünschen noch geholfen hat und finden wir heraus, ob das nicht hier und heute ebenso gilt.

Bauchtanz



Abschlussritual

Sonntag
ab 15 Uhr

Katrin Bamberg



Gudrun Herold



Eva Pietrowski







Verzeichnis der Referentinnen



Albert, Catrin, Jg.1972, staatlich anerkannte Kosmetikerin, Onkologische Kosmetikerin, Med. Technische Laborassistentin. Kosmetikinstitut in Offenburg. Angebote: Entspannungsbehandlungen für gesunde und für irritierte Haut, Balance-Onkologische-Beraterin, Ernährung und Haut, Mikroneedling, Maria Galland Behandlungen. www.albert-cosmetics.de



Alge, Karin, Jg. 1980, Naturheilpraktikerin mit Schweizer Ausbildung, Praxis in OG. Angebote: Aus- und Ableitverfahren (Schröpfen, Baunscheidtieren, Blutegel, Wickel), Pflanzenheilkunde, energetisches Heilen. Mein Ziel ist Ihr Wohlergehen. www.karinalge.de



Bamberg, Katrin, Jg. 1968, Märchenerzählerin. Angebote: Märchen für Kita, Schule, Erwachsene und Senioren; besondere Programme für Demenzerkrankte und Menschen mit Behinderungen. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Märchen und weiß um dieses wunderbare Erbe. Es ist mir eine Freude, diese Schätze weitergeben zu dürfen. www.spinradmaerchen.de



Bäuerle, Marianne, Jg. 1961, Kunsttherapeutin, Psychotherapeutin (HPG), Sozialarbeiterin, Malerin. Praxis in Offenburg seit 2003. Angebote: Einzeltherapie, Workshops, Fortbildungen, Supervision. www.kunsttherapie-baewerle.de



Birkenmeier-Berl, Ariane, Jg. 1982, Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungspädagogin, Systemische Coach. Praxis in Kehl-Goldscheuer. Angebote: Systemisches Coaching in Lebenskrisen, Ernährungstherapie, Firmengesundheit, seelische und körperliche Gesundheitsprävention für Kinder und Erwachsene. www.ernaehrung-kehl.de



Breithaupt-Peters, Monique, Jg. 1971, Psychologin, systemischer Coach und Supervisorin. Angebote: Workshops und Vorträge u.a. zur Gehirngesundheit, Stress und Kommunikation sowie Coaching, Supervision und Unternehmensberatung. www.brainways.de

Brustik, Kristina, Jahrgang 1959, www.wohlfeelzeit.de, Grafik Designerin, Theaterpädagogin, Masseurin und Schulungen in ganzheitlicher Berührung und Sexualität. Eigene Praxis in Sachsenheim nahe Stuttgart.



Bühler, Andrea, Jg: 1987, Andrea Bühler Entspannungstraining. Stress, Druck und Erwartungen machen es oft nicht einfach im Einklang mit sich selbst zu sein. Sanfte Entspannungstechniken sind eine gute Hilfe für mehr Gelassenheit im Alltag. Autogenes Training, Fantasiereisen und andere Entspannungstechniken können auf Dein Wohlbefinden eine positive Auswirkung haben. Nimm Dir eine kleine Auszeit und komme mit auf eine entspannende Reise zu Dir selbst. Webseite: <http://exploreyourcore.de>



Bühler, Silke, Jahrgang 1970, Mutter von 3 Kindern. Lösungsorient. Coach und zert. Mediatorin bietet seit 2011 Workshops, Seminare und Einzelgespräche für Privatpersonen, Familien, Teams und Führungskräften zu den Themen wertschätzende Kommunikation, gelingendes Miteinander, konstruktive Lösungen bei Konflikten und anderen Herausforderungen finden. www.buehler-coaching.de



Cabouret-Gassner, Petra, Jahrgang 1961. Master Uni Strasbourg, Trainer und Facilitator für menschliche Ökologie im Unternehmensbereich, Familien- und Systemaufstellerin. Praxis im Elsass (30 min. von Strassburg); Gründerin des gemeinnützigen Vereins „sama ressources“, Einzeltherapie, Workshops, Yogakurse, Meditationen.



Chancrin, Edith, geb. 1952, Heilpraktikerin, Praxis seit 1984: Klassische Homöopathie, Atemtherapie, Systemische Beratung, Samara-Yoga, Energetische Techniken. Mitglied von: Homöopathie-Forum e.V., VKHD, DGfS (Deutsche Gesellschaft f. Systemaufstellungen), ISCA (Internationale Aufstellervereinigung), FPCFS (Aufstellervereinigung, Frankreich). www.edith-chancrin.com



Christoph, Anne. Heilpraktikerin, Schwerpunkt Klassische Homöopathie, weitere Angebote: Pflanzenheilkunde, Yoga, Meditation, Mentaltraining. Ich bin immer wieder begeistert davon, wie wirkungsvoll homöopathische Mittel sind. Heilpflanzen, Yoga und die Arbeit mit der Kraft der Gedanken ergänzen die homöopathische Behandlung. Praxis in Offenburg, www.homoeopathiepraxis-christoph.de





Collet, Claudia, Kneipp-Gesundheitstrainerin seit 2012



Drillich, Maika, Jg. 1967, Chiropraktikerin (BSc), Heilpraktikerin in Lehr. Angebote: sanfte, ganzheitliche Chiropraktik, osteopathische Techniken, Craniosacraltherapie. Die Ursachen Ihrer Beschwerden aufspüren und effektiv präzise Impulse setzen, damit Sie wieder in Ihr Gleichgewicht finden. www.maikadrillich.de



Eberth-Foucher, Bettina, Jg. 1967, Heilpraktikerin. Angebote: Angewandte Neurobiologie nach Klinghardt, Transformationsmassage nach Sandra Merkle incl. Babymassage, Samara Yoga, HeartMath-Stress-Reduktions-Programm. Erlaube dir mit dem Herzen zu sehen und dich von der Welt berühren zu lassen.



Einhaus, Monika, Jhrg:1955, dipl. Eutoniepädagogin & -therapeutin, Supervisorin für berufsbezogene Supervision und Coaching, Pädagogin für Rhythmik, Gesang & Percussion. Angebote: Einzel- & Gruppenarbeit, Einzeltherapie, Workshops und Kurse in Offenburg und in Steinach/Kinzigtal. Auftritte und Konzerte. CD: "Rhythmen aus aller Welt" MoUnaCasa & MaCantra website: monika-einhaus.de



Endres, Petra, geb. 1965 Zert. Coach, Dipl. Sozialpädagogin, Autorin, Krankenschwester Geschäftsführerin von Dialogwege Kommunikation&Coaching. Veröffentlichung: Buch: Nach Worten fischen – Kommunikation und Demenz. www.dialogwege.de:



Fallert-Oehler, Kerstin, Jahrgang 1980, Heilpraktikerin, Praxistermine in OG. Angebote: Quantum-Engel-Heilung®-Einzelbehandlungen, Lichtmeditationen in Gruppen. webseite: www.kerstin-fallert-oehler.de

Fey, Gudrun, Dr. M.A.; Jg. 1943, Expertin für wertschätzende Rhetorik, Rednerin, Rhetoriktrainerin und –Coach, Bestsellerautorin. Ich helfe besonders gern Frauen, die beruflich weiterkommen wollen, wie sie ihre rhetorischen Fähigkeiten entwickeln können: www.gudrunfey.de



Fürstenberger, Simone, geb. 1966 Altentherapeutin, Lehrkraft für Betreuungskräfte, Leitung der sozialen Betreuung in einer Pflegeeinrichtung.



Gaiser-Frenk, Annette, 20.12.1966, psychologische Beraterin mit eigener Praxis „LEBEN mit HERZ und SEELE“ in Bühl, Adalbert-Stifter-Straße 13. Psychologische Beratungsgespräche mit Herz und Erfahrung für Einzelpersonen und Paare. Seminare und Workshops zu psychologischen Themen und zur Persönlichkeitsentwicklung. www.lebenmitherzundseele.de



Gassmann, Andrea, Jg.1961, Yogatherapeutin, Yogalehrerin, buddhistische Psychologie, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für Stressmanagement. Kauffrau. Praxisräume in Hohberg-Gesundheitszentrum. Gruppenkurse, Einzeltherapie, Workshops, Yoga für Reiter, Seminare gegen Flugstress. www.yoga-therapien.de. www.flugangst-seminar.com



Göppert, Katrin, Jahrgang 1994. Sozialpädagogin, derzeit Master Angewandte Sexualwissenschaft, Hochschule Merseburg. Angebote: Kurse und Veranstaltungen sexueller Bildung für Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung.



Gotzhein, Anastasia, Jg. 1984, M. Sc. Psychologin mit langjähriger klinischer Erfahrung, in eigener Praxis in Offenburg. Ganzheitliche Psychotherapie. Einzel- und Gruppenarbeit. Schwerpunkte: Burn-Out, Midlife Crisis, Ängste, Selbstwert, Abgrenzung, Hochsensibilität, Partnerschaft, Trauerbegleitung.





Gross, Bianka, Praxis für systemisches Familienstellen. Einzelaufstellungen und Seminare, www.bianka-gross.de



Günter, Claudia, Heilpraktikerin mit eigenem Institut für naturheilkundliche Reisen und Seminare, spirituelle Lehrerin & Heilerin, Coach und Mentaltrainerin, Therapeutin für TCM & TEM, Spagyrik, spirituelle Psychotherapie und Ritualarbeit, Reiseleiterin, Dozentin auf den Gebieten Gesundheit, erfolgreiche Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung und Spiritualität. www.soana-institut.de



Günther, Joshea, Jahrgang 1960, Trainerin für Pilates (Basi Methode). Fitnesstrainerin B, Rückentrainerin und Yoga Trainerin, Kursleiterin in verschiedenen Fitness-Studios, selbstständig mit „Joshea's Pilates – Moves and More“ www.joshea.de.



Hamann, Christina, Qigongtherapeutin Naturcoach. www.christina-hamann.de



Hartmann, Ulrike, Jg. 1957, Studium der Pharmazie Universität Freiburg. Selbstständigkeit in von mir gegründeter Apotheke. Weiterbildung zur Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Homöopathie und Naturheilkunde. Aus- und Weiterbildungstätigkeit für Pflegepersonal. Patientenvorträge im Bereich Homöopathie und Selbstmedikation. Seit 2017 Vertretungstätigkeit in der Stadt-Apotheke, Achern



Herold, Gudrun, Jg. 1971, zertifizierte Shiatsu-Praktikerin, Fitness-Trainerin und Lehrerin für American Tribal Style® und Tribal Fusion Bellydance. Angebote: Kurse, Performances und Workshops, Einzelsitzungen, Workshops auf nationalen und internationalen Events. Räume in OG und Oberkirch. www.Tribal-Ortenau.com, www.The-Pure-Bliss.com

Herzberg, Annette Maria, Jg. 1961, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachberaterin Verhaltenstherapie, Psychologische Beraterin, Trauerbegleiterin, Wechseljahresberaterin, Fastenberaterin und Heilpflanzenfachfrau. Praxis in Schutterwald. Therapie & Beratung für Körper, Geist und Seele. www.praxis-herzberg-am.de



Himmelsbach, Nikola, Jg. 1967, Heilsteine, Edelsteine, Schmuckdesignerin; Herstellung von Schmuck mit Ihren benötigten Heilsteinen und nach Ihren Wünschen. Ladengeschäft mit Heil- und Edelstein-Beratung: "Himmlisch" in 77723 Gengenbach, Hauptstraße 28; www.nikola-himmelsbach.de



Janssen, Hedda, Jg. 1969, Dipl.-Psychologin, Ausbilderin Samara Yoga, Wochenkurse, Workshops, Seminare im Lahore Institut Offenburg. Unser Motto: „Leben in Balance“ für Persönlichkeitsentwicklung und innere Entfaltung. www.lahore-institut.de



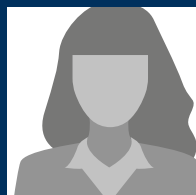
Kälin, Brigitte, Heilpraktikerin für Schmerz- und Bewegungstherapie. Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher und Bracht, Faziale Schmerztherapie (FDM). Faszien Fitnesstrainerin (Somatic Academy von Dr.Schleip), Yogalehrerin und Faszieryogalehrerin nach Liebscher und Bracht (Fayo). Pneumatische Pulsationstherapie und instrumentengestützte Fazientherapie (Fazer), Medical Flossing. Ernährungs- und Umweltmedizin.



Kapinus-Gretenkord, Judith, Jg. 1966, Diplom-Sozialpädagogin und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (Mitglied im MBSR-Verband). Angebote im Raum Offenburg. Angebote: MBSR-Kurse, „Rauszeiten“: Achtsamkeit in der Natur erleben u.v.m. www.achtsamkeitimschwarzwald.com. Kontakt: 0152/01865790.



Karam, Marie. Ärztin, Ortenau-Klinikum.





König, Astrid, Chakradiagnostin. Chakraharmonisierung und Chakradiagnose. www.complete-seideinwunder.de, hallo@complete-seideinwunder.de, gemeinsame Vorträge, Workshops und Seminare.



Kuhrmeier, Ellen, Jahrgang 1965. Heilpraktikerin seit 22 Jahren in Offenburg, spezialisiert auf die Unterstützung von (Hoch-) sensiblen und (Hoch-) empathischen Menschen. Therapien: Akupunktur, Aurachirurgie, Quantenmedizin, Ernährungsberatung, Hypnose, Homöopathie, Psychokinesiologie, Schmerztherapie



Landgraf, Daniela, Jg. 1972, Trainerin, Autorin, Rednerin. Das Thema „Selbstwert“ begleitet sie schon ihr Leben lang. Geboren mit dem Tourette-Syndrom waren ihre Startbedingungen nicht optimal. Sie hatte selbst extreme Selbstwert-Defizite und so manch eine Krise gemeistert. Heute begleitet sie Menschen hin zu einem stärkeren Selbstwertgefühl und zu mentaler innerer Stärke. <https://danielalandgraf.com>



Lorenz, Filomena, Sexual-Paar und Körper-Therapeutin in eigener Praxis und Gemeinschaftspraxis in Zürich. Beratung und Coaching, Schulungen-Weiterbildungen und Vorträge. Auch gemeinsam mit Ihrer Kollegin Kristina Brustik. Sie organisiert seit 2014 die Ausbildung Sexocorporel im Süddeutschen Raum. Geb. 1966 und Mutter 2er erwachsener Kinder und Großmutter.



Lubitz, Monika. Leitung ambulanter Hospizdienst für Erwachsene. Sterbe- und Trauerbegleiterin. Palliativ Care Fachkraft. Krankenschwester (langjährige Erfahrung im klinischen Bereich). www.hospiz-offenburg.de



Mährlein, Beate, 60 Jahre alt, Heilpraktikerin und Feldenkrais Lehrerin, Praxis in Lahr. Kurse: Lahr, Offenburg und am Lago Maggiore. Feldenkrais Methode und Beckenboden Training. Einzelarbeit: Funktionale Integration in der Feldenkrais Methode. Heilpraktikerin: Homöopathie, Hormone

Meffert, Nadja, Jg. 1969, Hebamme, Malerin, elementarpädagogische Fachkraft und Yoniexpertin, Praxis in Offenburg. Angebote: Hebammenarbeit, Sexualsprechstunde und Beratung bei Kinderwunsch, Einzelbehandlungen und Workshops. Gerne berate und behandle ich Sie in meinen freundlichen Räumen. Für jeden Menschen gibt es eine individuelle Lösung und einen eigenen Weg der Heilung!



Meffle, Barbara, Jg. 1958 Ergotherapeutin und Heilpraktikerin. Seit 2002 in eigener Praxis in Lahr. Weiterbildungen im In- und Ausland. U.a. ganzheitliche Ernährungsberaterin, Beraterin für Darmgesundheit, natürlicher Hormonbehandlung einschl. Frauenmassage nach Gowri Motha in London, Fußreflexzonenmassage, Dorn- Breuss, Phytotherapie.



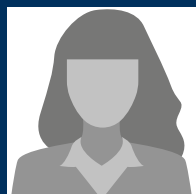
Murr, Christine, Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin, Wundtherapeutin, Praxis in Gengenbach Therapieschwerpunkte: sanfte Krampfadertherapie nach Dr. Köster, Homöopathie, Wundversorgung Telefon 07803/9669790, mobil 01602321467



Nadler, Claudia, Jg. 1951, Psychotherapeutin (HpG), Fortbildungen für Beratung und Gruppenarbeit bei Essstörungen, Ausbildung in Eutonie Gerda Alexander (Pädagogik und Therapie), Buchinger-Fastenleitung (dfa(UGB)), Praxis in OG, Angebote: Beratung und Therapie für Frauen, Eutonie-Körperarbeit Gruppenangebote und Einzeltherapie. www.praxisnadler-eutonie.de



Niemeyer, Martina, Praktische Ärztin mit Zusatzausbildung in Gesprächstherapie, Psychosomatik, Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Sexualaufklärung und Traum-Analyse.



Pietrowski, Eva, Tanzpädagogin, Diplom-Sportlehrerin, Ausgebildete Yogalehrerin für ganzheitliches an die Tradition Indiens orientiertes Sivananda Yoga. www.yoga-offenburg.com und www.tanzkunst-offenburg.de





Precht, Anke, ist Psychologin und Sport-Mentaltrainerin. Privatpraxis in Offenburg, zahlreiche Kunden aus Sport und Wirtschaft. Autorin mehrerer Bücher und Fachartikel, Referentin auf internationalen Fachkongressen. Bekennende Feministin und Mit-Organisatorin der FGT. www.ankeprecht.de



Quante-Wack, Christina, Jg.1972, zertifizierte Yogalehrerin für: Hatha, Yin, Flow, Klang, Meditation. Kurse für alle Altersklassen, Personal Training, Workshops. Unser Leben ist eine Reise mit stetiger Entwicklung und Entfaltung. Yoga führt uns zur Essenz. Gerne begleite ich dich! christina.quantewack@web.de



Ravindranath, Lakshmi, Ayurveda-Expertin (Vaidya), Jg. 1986, Ayurveda-Studium in Banglore (Indien), Aufbaustudium: innere Medizin in Ayurveda. Im Sri Sri Ayurveda Zentrum in Bad Antogast /Oppenau: Pulsdiagnosen mit Ernährungs- und Lifestyleberatung, Panchakarma, Wellness-Detox. www.srisriayurveda.de



Ritter, Tanja, Jg. 1968, Coach und Trainerin seit 2006, Life Kinetik®-Trainerin, Lerncoach, Access-Bars Facilitator, wingwave®-Coach, Einzelcoaching, Kurse, Ausbildungen, Praxis in Schutterwald. www.ritter-lerncoaching.de



Sauer, Simone, Jahrgang 1977, ist Ayurveda Gesundheitsberaterin und Yogalehrerin für ganzheitliches Hatha Yoga mit Praxis in Offenburg. Ihr Angebot umfasst Ernährungsberatungen nach dem Prinzip des Ayurveda, ganzheitliche Lebensberatungen, ayurvedische Massagen, Yogakurse, Workshops, Yogaurlaube und Energiearbeit. Erfahren Sie mit Ayurveda und Yoga mehr über sich selbst: www.simonesauer.com.



Schoebel-Maier, Simone, seit über 25 Jahren in Offenburg. Leimental 2-4 77654 Offenburg/Zell Weierbach Tel: 0781/9708455. Schwerpunkte: biologische Allergiebehandlung, biologische Krebstherapie, Stoffwechseloptimierung, Schmerztherapie, Anti Aging.

Schollmayer, Jutta, geb.:1963, Mutter, Ehefrau, Physiotherapeutin & Heilpraktikerin: prozessorientierte Körpertherapie: Polarity, Craniosacrale Therapie, lebenslange Beschäftigung mit dem Thema Weiblichkeit und FrauSein. Mein Anliegen ist es, immer wieder offen zu sein für das was IST. Die wunderbare Vielfalt, die Sie als Mensch mitbringen zu erkennen, und Sie auf Ihrem Weg unterstützend zu begleiten. www.si-ju-now.de



Stojadinovic, Ana. Frauenärztin in Gengenbach seit Juli 2018. 2011-2017 Frauenklinik München West tätig. 2008-2010 St Josefs Krankenhaus Frauenklinik Saarbrücken Dudweiler tätig . Medizinstudium in Belgrad Serbien abgeschlossen und seit 2006 in Deutschland wohnhaft.



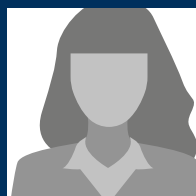
Tabellion, Astrid, Zahnärztin für Ganzheitlich Zahnheilkunde, M.Sc. oral implantology, M.Sc. Parodontologie. Seit über 20 Jahren eigene Praxis. Kompetenzzentrum für moderne Zahnheilkunde. Schwerpunkt: Ganzheitliche Zahnheilkunde, Funktionslehre, Implantologie, Parodontologie. www.dentabellion.de



Teuber, Nina, Jg. 1979, Physiotherapeutin Ausbildung in Beckenbodentraining. Trainerin für Kommunikation und Coach. Angebote: Einzeltherapie in der Physiotherapie. Vorträge und Workshops zu div. Themen. U.a. Kommunikation, Neuroplastizität und Stressmanagement. www.neues-denken-neuessein.de



Über, Mathilde, Kneipp-Gesundheitstrainerin seit 2013



Wairich, Maria, 1970. Dipl. Sozialpädagogin. Tanzpädagogin/ Therapeutin. Dipl. Philologin. Tänzerin. Angebote: Tango & Yoga -Kurse, Workshops, Einzelstunden, Show, Tanzveranstaltungen. www.tango-carinio.de





Phoebe Wacker, geb. 1958. Integrative Tanzpädagogin I•TP®, Energetisches Heilen INEH, Pharmazeutisch-technische Assistentin. Angebote: Eigentanz in der Gruppe oder als Einzelstunde in Kursen, Workshops und Projekten für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Grundlage für Improvisation und Performance. www.eigentanz.de



Warning, Sophie, Jg. 1957, Dipl. Päd., Palliative Care Fachkraft, Tanztherapeutin, Autorin, Systemische Strukturaufstellungen SySt®, aktuelle Angebote bei Facebook.



Weschle, Marianne, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin mit Praxis in Lahr. Praxisschwerpunkte: spirituelle Psycho-Kinesiologie, Homöopathie, Fußreflex. Der Schmerz der Seele ist die Krankheit, damit ist für mich nur eine ganzheitliche Behandlung optimal und heilsam. www.heilpraxis-weschle.de

HOBART

MÄNNERSACHE?

JETZT BEWERBEN!
www.hobart.de

FÜR MANPREET RATH,
25 Jahre, Wirtschaftsingenieurin

GANZ UND GAR NICHT.
Manpreet Rath packt mit an. Als Werkstudentin kam sie zu HOBART – und ist geblieben. Mit Masterstipendium, viel Verantwortung und jeder Menge Spaß. Sie trägt Stahlkappenschuhe statt High Heels und steht mit Bluse und Blazer auch mal an den Maschinen. Bei HOBART lassen sich berufliche Träume verwirklichen.

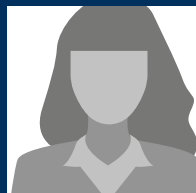
KOMM IN EIN STARKES TEAM!

dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Wetzel, Susanne, Jg.1965, Dipl. Sozialpäd., Schreibpädagogin für Kreatives, Biografisches u. Therapeutisches Schreiben, Coach für The Work of Byron Katie (vtw), in OG-Zunsweier. Gruppen, Einzelberatung, Einzelveranstaltungen. Schreiben bedeutet, sich nahe zu sein. www.schreibwerkstatt-suwe.de



Willa, Katharina, Jahrgang 1985, Assistenzärztin in Weiterbildung in der Frauenklinik des Ortenauklinikums Offenburg-Kehl



Wirth, Susanne; Jg. 1967; Lehrerin, syst. Beratung, Sexualpädagogin, Sexualberatung nach Sexocorporel (ISP Wien) für Frauen und Paare; Sexocorporel verfolgt die Intention der sexuellen Gesundheit, alle sexuellen Komponenten werden integriert und der Körper wegen seines unmittelbaren Erlebens in den Mittelpunkt gestellt.



Zehnle, Gabriele, ist zertifizierte FengShui-Beraterin, Beratungen von Privatpersonen und Geschäftskunden bei Neubau, Umbau, Umzug, Renovierungen, Konzepte für Gärten und Außenanlagen, Beratungen bei Problemen in allen Lebensbereichen, Persönlichkeits-Profile nach der Chinesischen Astrologie (Bazi Suanming), Vorträge und Workshops zu den Themen FengShui, Astrologie und Jahreszeitenfeste. www.gabrielezehnle.de





frauen gesundheitstage

Unsere Gold-Sponsoren



dentabellion

GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

1845
liberty



HORNBERGER
LEBENSQUELL®

Unsere Silber-Sponsoren

UHREN & SCHMUCK

Stichel

P. und H. Stichel GmbH
Steinstraße 8, 77652 Offenburg

Felder...
bedruckt alles.



EMA GmbH
Reinigung



abego

Steuerberatungsgesellschaft



Kanzlei
**Schaudel-Del Deo
& Schaub**



Marke
Precht

Die Markenagentur

Jetzt schon vormerken!

Die nächsten FrauenGesundheitsTage finden 2021 in Offenburg statt.

Referentinnen und Helferinnen dürfen sich schon jetzt beim Organisationsteam melden:

www.fgt-og.de
und anke@fgt-og.de

Impressum

Das Programmheft der FrauenGesundheitsTage wird herausgegeben vom FrauenGesundheitsTage e.V., vertreten durch die Vorsitzende Anke Precht.

Anschrift

FrauenGesundheitsTage e.V.
z.Hd. Anke Precht
Steinstraße 28
77652 Offenburg
anke@fgt-og.de
www.fgt-og.de

Verantwortlich für den Inhalt

FrauenGesundheitsTage e.V.
Für die Beschreibungen der Angebote sind ausschließlich die Referentinnen selbst verantwortlich.

Layout

Marke Precht, www.markeprecht.de

Druck

Roland Felder GmbH, Rheinau

Anzeigen / Sponsoring

Gerne :) Melden Sie sich einfach bei uns!

Fotos und Abbildungen

Titelbild unter Verwendung einer Illustration von Fotowerk / Adobe Stock.
Fotos der Referentinnen: privat.