

Gesundheit, Meer und mehr...

Seminarprogramm 2012



Praxis für ganzheitliche Gesundheitspflege und Naturheilweisen

Seminarkalender 2012

April:

Sa. 14.04. - Sa., 28.04.12 „Basenfasten im Mönchgut/Rügen“ mit Kräuterkurs
Middelhagen, Haus Seerose

1 Woche: 180,00 € (Wiederholer 165,00)

2 Wochen: 270,00 (Wiederholer 245,00) zuzügl. Übernachtung und Verpflegung (je nach
Teilnehmerzahl ca. +190,00 €/Woche)

Juni:

Fr., 01.06. – So., 03.06.12 „Gesundheit aus Gottes Garten“
Klosterstift Heiligengrabe

155,00 € alles incl., Anmeldung unter Tel. 033962/8080; Fax 033962/80830;
email: g.renger@klosterheiligengrabe.de

Mo. 04.06. – Sa. 09.06.12 Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen –
eine Klosterwoche mit Basenfasten und Heilströmen
Klosterstift Heiligengrabe

280,00 alles incl., Anmeldung unter Tel. 033962/8080; Fax 033962/80830;
email: g.renger@klosterheiligengrabe.de

September:

Sa. 15.09. – Sa. 22.09.12 „Jungbrunnen Meer und mehr“
Neuendorf/Insel Hiddensee

180,00 € (Wiederholer 165,00) zuzügl. Übernachtung und Verpflegung (ca. +190,00 €)

*Es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung, da die Plätze in den Seminarhäusern begrenzt und die
Gruppen klein sind (8 – 10 Teilnehmer)!*

Einzelzimmer sind nur im Kloster Heiligengrabe garantiert!

wöchentlicher Kurs:

„Fit ab 60“ – Energetische Körperübungen, altersgerechtes Yoga /Qi Gong und Gesundheitsge-
spräche für Frauen ab 60

mittwochs von 10.00 – 11.30 Uhr Tanzhaus Künzel, Stahnsdorf

Kosten: 8,00 € pro Termin oder 27,00 € pro Monat

Seminarinhalte:

„Satt, gesund und schlank“ - Basenfasten auf Mönchgut/Rügen

Basenfasten ist kein Fasten im üblichen Sinne, denn es wird dreimal täglich gegessen, aber eben nur basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Wildkräuter, Mandeln und noch einiges andere. Die Entschlackungswirkung ist milder, verträglicher, aber nachhaltiger als beim Voll-Fasten. So wird genug Energie vorhanden sein für Wanderungen, Strandläufe, Radtouren in zauberhafter Landschaft sowie für Körperübungen, Meditationen und Vorträge rund um Gesundheit und Selbstheilung, Singen und Tanzen auf Wunsch. Verschiedene Entgiftungs- und Entschlackungsmassagen sowie Klangmassagen können dazugebucht werden.

„Gesundheit aus Gottes Garten“ - Heil-undWildkräuter-Wochenendseminar

Auf den Spuren der Klostermedizin vergangener Jahrhunderte wollen wir an diesem Wochenende Heil- und Gewürzpflanzen im Kloster-Kräutergarten und in der Umgebung bestimmen und sammeln. Wir werden Speisen, Salate und Tees, aber auch spezielle Heil- und Pflegemittel nach überlieferten Rezepten zubereiten.

Vertiefende Vorträge über Kräuter- und Ernährungskunde, ein Klangerlebnis, eine kleine Wanderung, entspannende Körperübungen und Heilmeditationen runden dieses Wochenende ab.

Eingeladen sind alle, die sich anregen und begeistern lassen wollen von einer selbst gestalteten, naturbelassenen und dabei sehr wohlschmeckenden Ernährung mit Kräutern und Blüten und sich darüber hinaus für Gesunderhaltung „in eigener Regie“ interessieren.

„Jungbrunnen Meer und mehr“ - Die Wildfrüchte der Insel Hiddensee

Wir verzichten in dieser Woche auf einige der verarbeiteten, versäuernden Nahrungsmittel und wenden uns dafür den hochlebendigen und wertvollen Schätzen der Natur zu, die zu der Zeit auf Hiddensee im Überfluss vorhanden sind: Sanddorn, Hagebutten, Brombeeren, Ebereschen, Wacholder, Holunder, Kräuter für heilsame Kräutertees. Eine ausgesprochen basische Kost mit viel Gemüse unterstützt die Ausleitung von Schlacken. Viel Sonne, Laufen und Körperübungen, Massageworkshops, kalte Meeresthermen, Vorträge rund um Gesundheit und Selbstheilung, Meditationen sowie Klangerlebnisse runden diese besondere Kurwoche ab.

Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Basenfasten ist eine sehr wirksame, nachhaltige und angenehme Entschlackungs- und Entgiftungsform. Dabei darf man sich während der 3 täglichen leckeren Mahlzeiten sogar sattessen, nur eben mit basischen und naturbelassenen Lebensmitteln. Der Entschlackungsprozess wird mit basischen Fußbädern und Wickeln sowie mit zusätzlich angebotenen Massagen unterstützt.

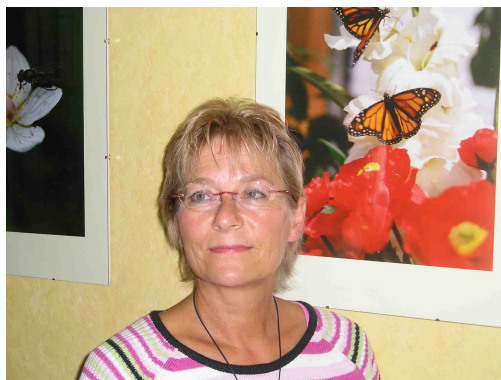
Damit, falls gewünscht, auch die Pfunde purzeln, gibt es einen entsprechenden Thementag und natürlich jede Menge Bewegung, nämlich Wandern/Pilgern in der wunderschönen Prignitzer Landschaft, Walken, Körper- und Atemübungen. Täglich beschäftigen wir uns mit dem Japanischen Heilströmen, einer einfachen und bequemen Selbsthilfemethode, mit der man Energiefluss, Entgiftung und die gesamte Gesundheit positiv beeinflussen kann. Auch Klosterleben, Meditation, Ruhe- und Freizeiten kommen nicht zu kurz.

„Fit ab 60“

Ein wöchentliches „Wohlfühltraining“ für Frauen ab ca. 60, die für ihre Gesundheit und Fitness weitgehend selbst die Verantwortung übernehmen wollen und eine kompetente Beratung und Anleitung sowie eine nette Gruppe suchen, in der sie sich bewegen, informieren, austauschen, vor allem aber wohlfühlen können. Wechselndes Programm: Energieübungen, Yoga, Qi Gong, Gymnastik, Massagen, Atem- und Gleichgewichtsübungen, Übungen auf dem Gymnastikball, Entspannung und Meditation, Ernährungs- und Gesundheitsberatung.



Praxis für ganzheitliche Gesundheitspflege und Naturheilweisen



Rosemarie Hein - Heilpraktikerin

**14532 Stahnsdorf
Hildegardstr. 33
Tel.: 03329 - 61 20 84 (AB)
mail: rose-hein@t-online.de**