



Rosemarie Hein

Praxis für ganzheitliche Gesundheitspflege
und Naturheilweisen

Seminarkalender 2010

April/Mai:

„Basenfasten im Mönchgut/Rügen“

Sa., 24.04. - Sa., 01.05.2010

Middelhagen, Haus Seerose

180,00 € zuzügl. Übernachtung und Verpflegung (ca. +170,00 €)

Juni:

„Gesundheit aus Gottes Garten“

Fr., 04. – So. 06.06.2010

Klosterstift Heiligengrabe

140,00 € alles incl., Anmeldung unter Tel. 033962/8080; Fax 033962/80830;

email: g.renger@klosterheiligengrabe.de

September:

„Jungbrunnen Meer und mehr“

Sa. 18.09. – Sa. 25.09.2010

Neuendorf/Insel Hiddensee

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

November:

„Den November versüßen – ein Wohlfühl-Wochenende“

Ort und Termin noch nicht bekannt, bitte erfragen

90,00 € zuzügl. Übernachtung und veg. Vollverpflegung (ca. + 100 €)

wöchentlicher Kurs:

**Fit ab 60 – Energetische Körperübungen und Gesundheitspflege
für Frauen ab 60**

donnerstags von 10.45 – 12.15 Uhr

Tanzschule Künzel Stahnsdorf, Sputendorfer Str. 99

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

Nähere Informationen zu den einzelnen Seminaren im weiteren Text, in den
Faltblättern, unter www.heilpraktikerinnen-stahnsdorf.de oder telefonisch



Seminarinhalte:

„Basenfasten auf Mönchgut/Rügen“

Basenfasten ist kein Fasten im üblichen Sinne, denn es wird dreimal täglich gegessen, auch gekocht, 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.

„Gesundheit aus Gottes Garten“

Heil- und Wildkräuter-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 Heilmittel nach überlieferten Rezepten zubereiten. Vertiefende Vorträge über Kräuter- und Ernährungskunde und besondere Aspekte der Klostermedizin, 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 sich darüber hinaus für Gesunderhaltung „in eigener Regie“ interessieren.

„Jungbrunnen Meer und mehr“

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 Freizeit und Sonne, Laufen und Körperübungen, Massagen, kalte Meeresbäder, Vorträge rund um Gesundheit und Selbstheilung, Meditationen sowie Klangerlebnis, meditatives Singen und Tanzen runden diese besondere Gesundheitswoche ab.

„Den November versüßen – ein Wohlfühlwochenende“

Ein Wochenende ganz für Dich: Körperübungen, gegenseitige Massagen (erlernen, erhalten und geben), Sauna, Duft und Klang, Heilströmen, Meditationen, Wanderungen, Musik und Tanz... Schöne Unterkunft – und ganz in der Nähe! Und wir werden vegetarisch sehr lecker bekocht!



Rosemarie Hein

Praxis für ganzheitliche Gesundheitspflege
und Naturheilweisen

„Fit ab 60“

Ein wöchentliches Treffen für Frauen in der 2. Lebenshälfte, 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, Qi Gong, Gymnastik, Massagen, Atem- und Gleichgewichtsübungen, Entspannung und Meditation, Gesundheitsberatung.