

SA, 19.09. | 15:00-17:00 Uhr
Gymnastikraum 2
Emotionen und Gefühle bewegen uns
Workshop

In diesem Workshop erfährst Du, wie Du zu einem gesunden Umgang mit Deinen Emotionen und Gefühlen kommst. Stell Dir mal vor Deine Gefühle wären Deine Kinder und rufen nach Aufmerksamkeit und Du drängst sie in die Ecke, sperrst sie aus und ignorierst sie. Sicherlich würden sie dann nicht locker lassen und Dich so lange nerven und gegen Deine Türen hämmern, bis Du Dich erweichen ließest und sie herein bistest. Genauso ist das mit den ungebeten Gästen von Emotionen und Gefühlen. Lade sie ein, lass sie rein, lass dich auf sie ein, höre ihnen zu, versorge sie und sei gut zu ihnen. Sie haben Dir etwas ganz Wichtiges mitzuteilen. Sie zeigen Dir einen nächsten Lernschritt. Sie weisen Dir Deinen Weg. Hol Dir Deine Kraft zurück, genieße die Lebendigkeit, erlebe die zunehmende Sicherheit im Umgang mit Deinen Mitmenschen und genieße die zunehmende Lebensfreude und den Frieden, den Du ausstrahlst. Gerne zeige ich Dir den Weg, den Du ausstrahlst. Gerne zeige ich Dir den Weg zu Dir und den Weg zu mehr Nähe und Tiefe in deine Beziehungen. Ich freue mich auf Dich!

Referentin:
Sylvia Schoofs-Budig, Beziehungskunst
Gartenheimstrasse 24a · 42555 Velbert · www.sylvia-schoofs-budig.de

SA, 19.09. | 15:00-17:00 Uhr
Vortragsraum
[SELBST]bestimmt
Workshop

Sie haben die Wahl. Immerzu. Die Wahl, wie Sie die Dinge, die geschehen und auf Sie einprallen bewerten und welche Macht Sie ihnen geben, Ihren Alltag, Ihr Leben zu beeinflussen. Anregung zur distanzierten Betrachtung des eigenen Lebens im Strudel der Geschehnisse und Wegweiser zur Erkenntnis, dass SIE Ihr Befinden in der Hand haben.

Referentin:
Nathalie Berude-Scott, Heilpraktikerin für Psychotherapie (SELBST) Auskunft · Heilpraktikerpraxis für Psychotherapie
www.selbst-auskunft.com

SA, 19.09. | 16:00-17:00 Uhr

Ich kann – ich will – ich werde! Motivation zum Mitmachen
Aktiver Vortrag

Lebensfreude, Spaß und Bewegung.
Zuversicht fühlen und Kraft tanken.
Eine mentale Fitnesskur für Körper und Seele.

Referentin und Referent:
Sabine Jung und Meik Bödeker
ADV - Institut für Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung Essen
Hufeisen 2 · 45139 Essen · www.adv-institut.de

SO, 20.09. | 10:00-11:00 Uhr
Halle
Die Clownin – Vom Glück der Unvollkommenheit
Workshop

Mit spielerischen und bewegten Theatermethoden wird die Welt des genüsslichen Staunens und Stolperns erfahrbar: Ein Schnell-Kurs für alle Neugierigen, die ihren Verstand mal an den Nagel und die Welt auf den Kopf stellen wollen! Im Spiel, zum Spaß! „Auja, ich bin eine Zitrone!“ Voraussetzung ist nur die Lust auf Bewegung. Widerstände willkommen! Hilfreich gegen Perfektionsallüren, Grübel-Schübe und Anspannungsgedöns.

Referent:
Kristina Mohr, Clownin, Saxophonistin, Diplom-Psychologin
Saxofool · 45128 Essen · Mobil: 0163 / 1482864 · Tel.: 0201 / 5631015
info@saxofool.de · www.saxofool.de

SO, 20.09. | 11:00-13:00 Uhr
Gymnastikraum 2
Die Chakras – Zentren der Lebenskraft
Lebenslust statt Lebensfrust
Workshop

Wir sind hier um glücklich zu sein! Im Workshop wenden wir das Gesetz zum Glücklich sein an - unser aller Geburtsrecht.

Referentin:
Roswitha Wiwi Raupach, Heilpraktikerin
Institut für spirituelle Therapie und Naturheilkunde

SO, 20.09. | 12:00-14:00 Uhr
Vortragsraum
Emotionen und Gefühle bewegen uns
Workshop
s. vorigen Infotext

SO, 20.09. | 12:00-13:30 Uhr
Gymnastikraum 2
Der Kranich breitet seine Schwingen aus – Qigong zum Kennenlernen
Workshop
s. vorigen Infotext

SO, 20.09. | 13:00-15:00 Uhr
Gymnastikraum 2
Hatha-Yoga: Reinigung des Körpers und des Geistes
Workshop

Die Yogapraxis, wie ich sie unterrichte, besteht aus anatomischen präzisen Körperdehnungen, meditativen Konzentrationsübungen und

beruhigenden oder belebenden Atemübungen mit dem Ziel, angestaute physische und physische Verspannungen zu lösen. Alle Übungen fördern die Qualität von Geduld, Achtsamkeit, und Wahrnehmung, so dass zum einen der Bezug zu sich selbst und zum anderen das Leben im Alltag intensiver erfahrbar und die Entspannungsfähigkeit erhöht werden. Ich lade Sie herzlich ein, diese seit Jahrhunderten bewährte Methode zur Selbsterfahrung kennenzulernen.

Referentin:
Christiane Busch, Yogalehrerin BDY/EYU
Yogastudio Essen · Brigittastr. 21a · 45130 Essen

SO, 20.09. | 14:00-16:00 Uhr
Vortragsraum
Selbstheilung – Heilung des Selbst
Workshop

In vielen Behandlungsmethoden wird die Bedeutung der Selbstheilungskraft betont. Doch was genau wird darunter verstanden? Leider sind viele Menschen ratlos oder es fällt ihnen schwer, zu erkennen was sie selbst zu ihrer Gesundheit beizutragen können. Häufig besteht auch die Überzeugung, die Hauptverantwortung für Ihr „Heil“ liegt beim Arzt und seinen Methoden.

Von Hippokrates, dem berühmte Arzt des Altertum ist der Satz überliefert:

„Der Arzt verschreibt die Kur, doch nur der Innere Arzt vermag zu heilen“.

Wer ist dieser Arzt und wie gelingt eine erfolgreiche Zusammenarbeit?

Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen fragen sich:
- Was mache ich noch nicht richtig?
- Was kann ich denn selbst tun?
- Oder muss ich mich mit meiner chronischen Krankheit und der Abhängigkeit von ärztlicher oder medikamentöser Behandlung abfinden?

Auf diese Fragen möchte die Heilpraktikerin Beate Koch im Vortrag eingehen und dazu Informationen und Anregungen geben. Interessierte Frauen können sich im Workshop austauschen und einige praktische Anwendungen kennenlernen und ausprobieren.

Referentin:
Beate Koch
Praxis für Ganzheitliche Heilkunde

SO, 20.09. | 15:30-17:00 Uhr
Halle
Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training zum Kennenlernen
Workshop mit Vortragsanteilen

Heute können Sie die an beiden bewährten Entspannung-Methoden praktisch ausprobieren, deren Kurse von Krankenkassen als Teil der psychosomatischen Grundversorgung bis 80% finanziert werden. Die eine setzt bei der muskulären An- und Entspannung an, die andere

nutzt die eigene Vorstellungskraft. Beide bewirken mehr Gelassenheit, weniger Ängste und Sorgen, mehr Wohlbefinden, Konzentration und Kreativität.

Referentin:
Kristina Mohr, Dipl.- Psychologin, Entspannungstrainerin, Clownin, Saxophonistin
www.kristinamohr.de

SO, 20.09. | 14:00-15:00 Uhr
Gymnastikraum 1
Atem ist Leben
Workshop

Mit Atem- und Meditation sowie Achtsamkeit lässt sich effektiv Stress abbauen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die leichten Übungen führen zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.

Referentin:
Sabine Linneweber
Ganzheitlich Integrative Atemtherapie

SO, 20.09. | 15:00-17:00 Uhr
Gymnastikraum 2
Mit dem Herzen hören
Workshop
s. vorigen Infotext

SO, 20.09. | 15:00-17:00 Uhr
Gymnastikraum 1
Alternativen für Frauen, die NICHT mit hormonellen Mitteln verhüten dürfen/wollen
Vortrag mit Diskussionsrunde

Sie dürfen oder wollen nicht mit hormonellen Verhütungspräparaten ihre Familienplanung betreiben?! Dann bleiben alternative Möglichkeiten wie Barrieremethoden oder die Zykluskontrolle über Fruchtbarkeitszeichen, auch „natürliche Familienplanung“ genannt. Wie geht das? Was brauche ich dafür? Wie sicher ist das? Wer eignet sich dafür und wer besser nicht?

Referentin:
Stefanie Boos, Ärztin im AWO-Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus
AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. · Lützowstr.32 · 45141 Essen
Tel.: 0201 / 3105-3 (Zentrale) · www.lore-agnes-haus.de

Impressum:
Stadt Essen
Gleichstellungsstelle
Christiane Volkmer
Rathaus, Porscheplatz | 45121 Essen

Organisatorisches
Anmeldung: Ihre Anmeldung gerne auch für mehr als einen Kurs ist schriftlich per E-Mail unter Angabe ihres Namens, Adresse, Telefonnummer und des/der Kurstitel an: gleichstellungsstelle@essen.de erforderlich.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Wir möchten Sie bitten, verantwortlich damit umzugehen. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, informieren Sie uns bitte telefonisch unter Tel.: 0201 / 88-88952, damit eine andere Teilnehmerin nachrücken kann.

Kosten: Die Teilnahmegebühr beträgt pro Tag 7 € und wird vor Ort entrichtet.

Veranstaltungsort: Die 11. Essener Frauengesundheitstage finden statt im Sportzentrum Ruhr, Steeler Straße 261, 45138 Essen, Tel.: 0201 / 2769-952.

Bitte mitbringen! Bei einigen Kursen empfiehlt es sich, eine Decke, ein Kissen und bequeme Kleidung mit zu bringen. Umkleidemöglichkeiten sind im Sportzentrum Ruhr vorhanden.

Restoration: Das Sportlercafé im Sportzentrum Ruhr ist am Samstag, 19.09.2015 bis 15.00 Uhr geöffnet. Dort können sich die Teilnehmerinnen auf eigene Rechnung verpflegen.

Haftung: Die Teilnehmerinnen haften für sich selbst und besuchen alle Veranstaltungen in Selbstverantwortung. Die Veranstaltungen stellen keinen Ersatz für medizinische oder therapeutische Diagnosen und Behandlungen dar.

Frauen mit Behinderung: Wir bitten Frauen mit Behinderung ihre Begleitperson mitzubringen oder sich bei benötigter Hilfe vorab an die Organisatorinnen zu wenden. Das Sportzentrum Ruhr ist barrierefrei.

Wegbeschreibung
Ihr Weg mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto zum Sportzentrum Ruhr, Steeler Straße 261, 45138 Essen:

Mit öffentl. Verkehrsmitteln:
Straßenbahnlinie 109 bis Haltestelle Schwanenbuschstraße

Buslinie 160/161 bis Haltestelle Schwanenbuschstraße

Mit dem Auto:
Aus Richtung Bochum:
A 40 Abfahrt Essen-Huttrop, links auf Steeler Straße

Aus Richtung Duisburg:
A 40, Abfahrt Essen-Huttrop, rechts auf Steeler Straße

Parkplätze sind vorhanden!



**11. ESSENER
FRAUENGESUNDHEITSTAGE
VOM 19.-20.09.2015
IM SPORTZENTRUM RUHR**



Gleichstellungsstelle
der Stadt Essen



Franz Sales Haus



Liebe Frauen!

Herzlich Willkommen zu den 11. Essener Frauengesundheits- tagen.

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Essen lädt Sie am 19. und 20. September 2015 zu zwei abwechslungsreichen Tagen im Zeichen der Frauengesundheit in das Sportzentrum Ruhr auf dem Gelände des Franz Sales Hauses ein.

Es erwartet Sie ein interessantes Programm. Die Workshops und Vorträge bieten Ihnen die Möglichkeit verschiedene Ent- spannungs- Prophylaxe- und alternative Behandlungsmethoden kennenzulernen.

Testen Sie Sie doch einmal die Wirkung des Japanischen Heil- strömens, stärken Sie ihr Powerhaus mit Pilates, aktivieren Sie ihre Vitalität mit Oigong, Yoga oder Feldenkrais und lassen Sie sich durch viele weitere interaktive Workshops und Vorträge zu neuen An- und Einsichten inspirieren.

Wir wünschen Ihnen ein belebendes Wochenende, viel Freude und dass die gewonnenen Anregungen auch in ihrem Alltag einen festen Platz finden.

Gerda Kaßner
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Essen

Informationen zur Veranstaltung:

Christiane Volkmer
Gleichstellungsstelle der Stadt Essen
Tel.: 0201 / 8888952
E-Mail: christiane.volkmer@gleichstellungsstelle.essen.de



Verehrte Teilnehmerinnen,

wie schön, dass die Frauengesundheitstage in diesem Jahr bei uns im Franz Sales Haus stattfinden.

Das Sportzentrum Ruhr ist eine recht außergewöhnliche Sport- stätte, denn hier dreht sich alles um die Gesundheit von Men- schen mit und ohne Handicap. Es ist ein Ort der Inklusion, an dem jeder so sein kann, wie er ist. Das Konzept der inklusiven Sportgemeinschaft DJK Franz Sales Haus e. V., der 1978 ge- gründet wurde, geht auf: Über 2.100 Menschen mit und ohne Behinderung trainieren hier gemeinsam und tun dadurch sich und ihrer Gesundheit regelmäßig etwas Gutes.

Die Begegnung und das Miteinander sind uns dabei besonders wichtig und dieser ‚rote Faden‘ zieht sich durch das ganze Franz Sales Haus. Das ist im Sportzentrum Ruhr ebenso sichtbar wie zum Beispiel in unserem Stadt- und Tagungshotel „Franz“, in dem 50% der Mitarbeiter mit Handicap tätig sind oder im Hof- laden unseres Bioland-Bauernhofs „Klosterberghof“, der mit geistig behinderten Menschen betrieben wird.

Wir freuen uns, dass Sie sich heute Zeit für sich selbst nehmen und das Wichtigste in den Fokus stellen: Ihre Gesundheit. Wir hoffen, dass Sie sich bei uns im Franz Sales Haus wohlfühlen, und wünschen Ihnen hier eine gute Zeit.

Günther Oelscher
Direktor/Vorstandsvorsitzender des Franz Sales Hauses

Das Programm in der Übersicht:

Samstag, 19.09.2015 von 10:00 -17:00 Uhr

- Pilates
• Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung
• Entspannt, gelassen und vital dank Japanischem Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)
• Qigong – Ruhe und Bewegung: Entspannung pur!
• Mit dem Herzen hören
• Yoga: der positive Einfluss von innerer und äußerer Haltung
• Osteoporose und Lustlosigkeit in der 2. Lebenshälfte
• Der Kranich breitet seine Schwingen aus – Qigong zum Kennenlernen
• Die Chakras – Zentren der Lebenskraft Fülle und Reichtum leben – eine Praxisanleitung
• Emotionen und Gefühle bewegen uns
• [Selbst]bestimmt
• Ich kann – ich will – ich werde

Sonntag, 20.09.2015 von 10:00 -17:00 Uhr

- Die Clownin – vom Glück der Unvollkommenheit
• Die Chakras – Zentren der Lebenskraft Lebenslust statt Lebensfrust
• Emotionen und Gefühle bewegen uns
• Der Kranich breitet seine Schwingen aus – Qigong zum Kennenlernen
• Hatha-Yoga: Reinigung des Körpers und Geistes
• Selbstheilung - Heilung des Selbst
• Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training zum Kennenlernen
• Atem ist Leben
• Mit dem Herzen hören
• Alternativen für Frauen, die NICHT mit hormonellen Mitteln verhüten dürfen/wollen

Ganztägig, Samstag und Sonntag am Infostand:

- Informationen zu Lebererkrankungen, Lebertransplanta- tionen und Organspende

Hirntoddiagnostik- Wie wird sie durchgeführt und welches Organ kann gespendet werden? Sie haben die Möglichkeit einen Organ- spendeausweis zu erhalten.

Referentin:
Moni Kuhlen
Lebertransplantierte Deutschland e.V., Kontaktgruppe Essen

SA, 19.09. | 10:00-12:00 Uhr

Halle
Pilates
Workshop

Die sanfte Art der Gymnastik, die zur Kräftigung, Dehnung und Mo- bilisierung dient.

Referentin:
Caterina Cupolo, Pilates und Gymnastik Lehrerin, Personal Trainer
Evonik Industries Fitness Forum

SA, 19.09. | 10:00-11:30 Uhr

Gymnastikraum 1
Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung
Workshop

Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte seine Methode auf Grundlage der Erkenntnis, dass jeder Mensch bis an sein Lebensende lernfähig ist, sich verbessern und verfeinern kann.

In der Feldenkrais-Arbeit werden Bewegungsabfolgen angeleitet, in denen Sie aufgefordert sind, Ihre eigene Art der Bewegung wahrzu- nehmen. Sie entwickeln Alternativen und erfahren wie Sie sich leichter, effizienter und müheloser bewegen können. Durch aufmerksam aus- geführte Bewegungen erhöhen sich ihre Selbstwahrnehmung und ihre Sensibilität. Sie lernen mehr und mehr das eigene Potenzial – reich und vielfältig – zu entdecken und zu nutzen. Die Bewegungsfolgen werden häufig im Liegen (auf Matten), aber auch im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch oder Decke als Kopfunterlage mitbringen.

Referentin:
Annette Nesselhauf, Bewegungspädagogin (Feldenkrais-Methode nach Dore Jacobs), Heilpraktikerin / Psychotherapie)
www.feldenkrais-nesselhauf.de · info@feldenkrais-nesselhauf.de

SA, 19.09. | 10:00-12:00 Uhr

Gymnastikraum 2
Japanisches Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)
Workshop

Japanisches Heilströmen ist eine Energiearbeit, die unsere körper- lichen und seelischen Schichten in gleicher Weise anspricht und „ausbalanciert“. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte angeregt. Gegen viele Alltagsbeschwerden wirkt Jin Shin Jyutsu sofort, aber es hilft auch, Ängste und Stress abzubauen und kann mit anderen The- rapien kombiniert werden. Neben vielen praktischen Übungen gibt es Handouts, damit du zu Hause deine Erinnerung auffrischen kannst. Sei neugierig und lasse Dich ein, vielleicht erlebst Du etwas nie Ge- kanntes oder etwas Bekanntes neu!

Referentin:
Inga Hauptert, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Selbsthilfelehrerin

SA, 19.09. | 12:00-13:50 Uhr

Workshop
Qigong – Ruhe und Bewegung; Übungen für Körper, Seele & Geist
Halle

Qigong stellt den aktiven Teil in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar und gibt den Übenden eine Vielfalt von erprobten Bewegungs- formen zur Aktivierung und Pflege von Körper, Seele und Geist an die Hand. Mit ausgewählten Qigong-Übungen wollen wir unseren Körper geschmeidig und durchlässig machen, Muskeln und Sehnen stärken und die Achtsamkeit unseres Körperbewusstseins steigern. Wir tauchen ein in eine Jahrtausend alte einfache aber sehr wirkungsvolle Bewegungsform, die uns mit unseren natürlichen Energiequellen wieder in Kontakt bringt und für einen harmonischen Ausgleich sorgt. Unabhängig von Alter und Beweglichkeit kann Qigong erlernt/geübt werden. Bitte lockere Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Referentin:
Elisabeth Kress, Dipl.-Sozialarbeiterin, Kursleiterin für Qigong-Yangsheng

SA, 19.09. | 12:00-14:00 Uhr

Gymnastikraum 1
Mit dem Herzen hören
Workshop

Kommunikation aus dem Herzen ist Klarheit statt Verwirrung. Verbindung statt Mauern zu bauen. Verständigung statt Streit und Kampf, die uns erschöpfen. Vergebung statt Verletzung.

Dieser Workshop ist für Frauen, die in ihren Beziehungen mehr erreichen wollen, die viel wissen und dabei erkennen, dass es oft an der konkreten Umsetzung mangelt. Frauen, die sich nicht mehr verstecken wollen, son- dern sich klar mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen ausdrücken wollen. Frauen, die an der Kooperation mit dem Gegenüber interessiert sind ohne sich selbst dabei zu verlieren. Frauen, die bereit sind sich selbst zu verändern, in dem sie mutig neue Wege gehen. Wie??? Das erfährst Du in diesem Workshop. Sei neugierig! Lass Dich inspirieren! Ich freue mich auf Dich!

Referentin:
Sylvia Schoofs-Budig, Beziehungskunst
Gartenheimstrasse 24a · 42555 Velbert · www.sylvia-schoofs-budig.de

SA, 19.09. | 13:00-15:00 Uhr

Gymnastikraum 1
Yoga: Der positive Einfluss von innerer und äußerer Haltung
Workshop

Im Unterricht begegnen wir Menschen mit unterschiedlichen Ein- schränkungen in der Bewegungsfreiheit. Anstatt das „Problem“ in den Vordergrund zu stellen, dehne ich die Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper aus. Sich erden und dehnen mit dem Atem, ins Lot kommen, sich entspannen können nach intensiver Körperarbeiten mit Achtsamkeitsschulungen ... und im Laufe des Übens verliert sich das

Festhalten am „Problem“, eine neue innere und äußere Ordnung formt sich. Allmählich entwickelt sich eine äußere Haltung, die der inneren Haltung entspricht- und umgekehrt! Es ist ein Prozess, der mit frischer Lebensfreude und größerer Entspannungsfähigkeit belohnt wird.

Referentin:
Christiane Busch, Yogalehrerin BDY/EYU
Yogastudio Essen · Brigittastr. 21a · 45130 Essen

SA, 19.09. | 13:00-15:00 Uhr

Vortragsraum
Osteoporose und Lustlosigkeit in der 2. Lebenshälfte
Vortrag mit Diskussionsrunde (Frauen ab 42 Jahren)

Die Schreckgespenster: Osteoporose und sexuelle Lustlosigkeit in der 2. Lebenshälfte von Frauen, wo kommen sie her und wie werde ich ihnen begegnen??? Stand der Hormonsubstitutionsverordnungen.

Referentin:
Stefanie Boos, Ärztin im AWO-Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus
AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. · Lützowstr.32 · 45141 Essen
Tel.: 0201 / 3105-3 (Zentrale) · www.lore-agnes-haus.de

SA, 19.09. | 14:00-15:30 Uhr

Halle
Der Kranich breitet seine Schwingen aus – Qigong zum Kennenlernen
Workshop

Die langsamen und fließenden Bewegungen der traditionellen chine- sischen Heilkunst fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit. Sie erleben innere Ruhe und Entspannung. Qigong fördert die Körperwahr- nehmung, die Konzentration und die Selbstregulierung des Körpers und ist eine gute Möglichkeit zur Stressreduzierung. Eingeladen sind alle Interessentinnen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit. Bitte tragen Sie lockere Kleidung und rutschfeste Socken.

Referentin:
Ute Grabautzky, Diplom-Pädagogin
Qigong-Shiatsu Oase · Langmannskamp 69 · 45276 Essen
Tel.: 0201 / 6157582 · ute.grabautzky@web.de

SA, 19.09. | 14:00-16:00 Uhr

Gymnastikraum 1
Die Chakras – Zentren der Lebenskraft Fülle und Reichtum leben – eine Praxisanleitung
Workshop

Im Workshop wenden wir das Gesetz für Fülle und Reichtum an. Wir werden zum Magneten für erfüllte Beziehungen, Geld, Erfolg und Anerkennung.

Referentin:
Roswitha Wiwi Raupach Heilpraktikerin
Institut für spirituelle Therapie und Naturheilkunde