



Gesundheitsprävention – Die Kunst gesund zu leben

Ich bin Heilpraktikerin und Dipl. Therapeutin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Mein Anliegen ist es, Ihnen mit meinen Kursen einfache Wege aufzuzeigen, um sich bei alltäglichen Beschwerden selbst helfen zu können.



In der TCM spielte Gesundheitsprävention schon immer eine besondere Rolle. So wurden in früheren Jahrhunderten die Ärzte danach beurteilt, ob der Patient gesund blieb. Erkrankte dieser verlor der Arzt bedeutend an Ansehen. Prävention wird in Zukunft auch in unserem Gesundheitssystem mehr Bedeutung erlangen. Das erfordert Sorgfalt im Umgang mit der eigenen Person. Begeben Sie sich mit mir auf eine Reise und entdecken sie die sanften Methoden der Naturheilkunde zur Gesunderhaltung. Oftmals können schon durch kleine Veränderungen im Alltag die Selbstheilungskräfte aktiviert und genutzt werden.

Der erste Kurs beschäftigt sich mit dem Thema: „Die Kunst gesund zu leben – Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung“ und beinhaltet Fragen wie:

- Was bedeutet gesund leben?
- Wie leben wir gesund?
- Was kann jeder selbst tun?
- Wie gehen wir mit Stress um?
- Was macht Stress mit uns?
- Welche Beschwerden können auftreten?

Im zweiten Kurs beleuchten wir die Themen: „Fit und aktiv in jedem Alter – Was kann ich tun?“

- Wohlbefinden durch gesunde Ernährung
- Für jeden die richtige Bewegung
- Wasser – ein großes Heilmittel
- Massage zum Kräftigen oder Entspannen
- Kräuter – die sanften Heiler

Abgerundet wird mein Angebot in beiden Kursen durch praktische Übungen und Anwendungen. Fragen und ein reger Austausch sind erwünscht.

Termine:

Dienstag, den 04.09.2012, 18-21 Uhr Die Kunst gesund zu leben – Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung

Dienstag, den 13.11.2012, 18-21 Uhr Fit und aktiv in jedem Alter – Was kann ich tun?“

Ort: Raum 1, Rathaus Neu Wulmstorf, Bahnhofstr. 39, 21629 Neu Wulmstorf

Teilnahmegebühr: 3 €, Ermäßigung ist möglich

Anmeldung: Jelena Dronowa, 040-7003450, dronowa@web.de

Weitere Informationen: Renate Sellmann, 040-32517675, info@naturheilpraxis-sellmann.de