

Von Kopf bis Fuß auf Gesundheit eingestellt...

Ganzheitliche Gesundheitspflege für Körper, Geist und Seele
in der freundlich wohligen Atmosphäre des Lärchenhofes
mit der frischen Kraft der Natur

Sa 20. April 2013 *Mit dem Denken fängt alles an*
10-16:00 Uhr Schwerpunkt: Kopf, Nacken, Schultern

Sa 11. Mai 2013 *Bei sich ankommen in der Mitte*
10-16:00 Uhr Schwerpunkt: Bauch, Rücken, Hüfte

Sa 8. Juni 2013 *Auf neuen Wegen zur besseren Gesundheit*
10-16:00 Uhr Schwerpunkt: Füße, Beine

Das **Rezept** für die ganzheitlichen Gesundheitstage:

etwas Theorie - zum besseren Verständnis und Gespräche; ein bisschen Bewegung; Kneipp-Anwendungen und Massagen für den Schwerpunktbereich; eine geführte Tiefen-Entspannung; etwas Spiel und Spaß; dazu ein paar Kräuter aus dem Garten . . . *hmm – lecker!*

Für ein gesundes Mittagsbüffet bringt Jede/r eine Kleinigkeit mit, für Getränke ist gesorgt.

Die drei Tage ergänzen sich optimal, sind aber auch einzeln buchbar und für unsere *BasenFaster* eine gute Gelegenheit sich wiederzusehen.

Wir freuen uns auf entspannende, interessante gemeinsame Tage!

Kosten: Einzelpreis Seminartag: € 30; alle drei Tage als Paket: € 75



Anmeldung und Info:

Gudrun Zelle, Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel.: 04244-8803 mobil: 0172-4228706

per E-Mail an: gesundelebensweise@yahoo.de

oder schriftlich an: Lärchenhof, Dorfstr.16, 27243 Harpstedt

siehe auch: www.GuteLebensweise.com