

Hotel STEIGMÜHLE

Franz-Wittmann-Gasse 24 ▪ 91278 Pottenstein

Tel. 0 92 43 – 3 38 ▪ e-mail: hotel-steigmuehle@t-online.de ▪ www.hotel-steigmuehle.de

Vorträge im Rahmen der Pottensteiner Gesundheitstage vom 06.04.2013 bis 20.04.2013 im Hotel Steigmühle

- | | |
|--|---|
| Sa., 06.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Feldenkrais "Bewusstheit durch Bewegung" | Dr. Phil. Gavriel Renner
Feldenkrais-Lehrer |
| So., 07.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Bienenhonig: Lebensmittel und Heilmittel | Helmut Zimmermann
Drogist, Gesundheitsberater |
| Mo., 08.04.13: <u>20.00 Uhr</u> "Nomen Est Omen"
Dein Name ist Dein Segen! | Dr. Phil. Gavriel Renner
Namensforscher nach
Gematria |
| Di., 09.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Wasser - Unser wichtigstes Lebensmittel | Helmut Zimmermann
Drogist, Gesundheitsberater |
| Mi., 10.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Edelsteine – Kleine Helfer im Alltag
Auf den Spuren der Hl. Hildegard v. Bingen erhalten Sie einen Einblick
In die vielfältige Welt der Edelsteine und deren Einsatzmöglichkeiten. | Corinna Böhner
www.corinnaboehner.de |
| Do., 11.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Träume – Die Sprache der Seele
Entdecke den Schatz in Dir! | Sonja Hübner
Traumbegleiterin |
| Fr., 12.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Das Geheimnis der geöffneten Hände
"Alles was meine Seele braucht, um zu wachsen, gibt mir das Leben
(die Liebe, GOTT). Alles was meine Seele nur belastet, nimmt mir das
Leben (die Liebe, GOTT)." | Ingrid Lipowsky
mediale Schriftstellerin und
Seelenheilkundige |
| Sa., 13.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Das Basen-Säure-Gleichgewicht
Warum sind Menschen sauer? | Helmut Zimmermann
Drogist, Gesundheitsberater |
| So., 14.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Meditatives Singen von spirituellen Liedern u. Mantras
ist einfach und macht Freude, ist Balsam für Körper, Geist u. Seele,
heilsame Entspannung, Kraft tanken für den Alltag, Geborgenheit und
Herzenswärme erleben.....Du bist herzlich willkommen!
Zeit: 20.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr; Eintritt: 9,00 Euro | Karl-Heinz Vogt
Musiker, Sänger, Gitarren-u.
Gesangslehrer, Dipl.Soz.päd. |
| Mo., 15.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Der Bio Hund - konsequent
Naturnahe Erziehung, Fütterung und Haltung | Martin Friedrich
Muggendorf |
| Di., 16.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Raus mit dem Gerümpel
- Erleichtern Sie Ihr Leben - | Gisela Leinberger
www.fengshui-yourlife.com |
| Mi., 17.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Mein Leben als Frau / Mann - Wie jetzt?
Urbilder von Frau und Mann
Die Zauberfrau und der Sonnenmann
– jetzt erinnern wir uns wie das Lieben gemeint war | Heidi Rhöse
Hp, Familientherapeutin
Plankenfels |
| Do., 18.04.13: <u>20.00 Uhr</u> "Mann sein – Mann werden"
(- auch für Frauen -)
Was könnte der Schöpfungsgedanke sein, Mann zu sein und zu werden?
Welche Notwendigkeiten ergeben sich daraus für unser Leben? | Hermann Kuhn-Bachhofer
Kunsttherapeut
www.atelier-jo.de |
| Fr., 19.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Erlebnisvortrag: Im Fluß mit den wohlwollenden
Herzensströmen der Liebe und des Lichts
Unser Verstand kann mit einer Schere verglichen werden, unser Herz
mit Nadel und Faden. Die Fähigkeiten unseres Herzens bewusst machen
und erweitern: Verbinden, lieben, vergeben, mitfühlen, Hingabe und uns
jenseits unseres Egos zu unserem Heiligen Inneren emporschwingen. | Cornelia Maria Mohr
Autorin, Paar- u.Fam.therapeutin
HP, Reiki-Lehrerin, zert. Lehrerin
der Diana Cooper Schule |
| Sa., 20.04.13: <u>20.00 Uhr</u> Der heilige Trank, der Krebs heilte?
Neueste Erkenntnisse über den Indianertee | Helmut Zimmermann
Drogist, Gesundheitsberater |

Für Hausgäste Eintritt kostenfrei, ansonsten 3,00 € Eintritt für Vorträge (Ausnahme: So., 14.04.: 9,-- €, s.o.)

06. April 2013 bis 20. April 2013 / 8.00 Uhr bis 11.00 Uhr:

Vollwert-Frühstücksbuffet: mit hausgemachten Aufstrichen, selbstgebackenem Vollkornbrot, biol. frischem Obstsalat, Frischkorngericht, u.v.m.: **13,00 €**
Bitte voranmelden! Tel.: 09243 / 338

Zwischen 17.30 Uhr und 19.30 Uhr: **Vollwert-4-Gang-Menü mit Salatbuffet, Suppe u. zuckerfreiem Dessert:**
Preis: 14,00 € / Person; um Anmeldung für das Menü wird gebeten; Tel.Nr.: 09243 / 338

Meditation, Wanderungen, Seminartermine: **siehe Blatt 2**

Änderungen vorbehalten!

Morgenmeditation

(nach Robert Betz, von CD)

Ort: Hotel Steigmühle, im Kaminzimmer

So., den 07.04.2013 bis Sa., den 20.04.2013: 7.30 Uhr bis 8.00 Uhr

Interessenten, die nicht unsere Hausgäste sind, möchten wir bitten, sich vorher bei uns anzumelden. Danke.

Geführte Wanderungen mit Helmut Zimmermann

ab Sa., den 06.04.2013 bis Sa., den 20.04.2013, täglich ab 9.30 Uhr

Dauer 4 -5 Stunden, kostenfrei, Treffpunkt: Hotel Steigmühle

Seminar mit Ingrid Lipowsky Das Geheimnis der geöffneten Hände

Samstag, den 13. 04.2013

10.00 – 16.00 Uhr (kurze Mittagspause) / Ort u. Anmeldung im Hotel Steigmühle / **Kosten: 20,00 € p.P.**

Der Weg, den mein geistiger Führer, ein Gabrielengel namens Yasper, zeigt, ist der Weg des bedingungslosen Vertrauens in den Göttlichen Plan. Seit vielen Jahren beschreite ich diesen Weg, lebe ihn anderen Menschen vor, mache sie neugierig, lehre ihn. Ich nutze meine Energie, um den Augenblick bewusst und dankbar zu leben, zu **sein** – und verschwende meine Kraft nicht unnötig dadurch, dass ich versuche, kurzfristigen Wünschen hinterher zu rennen oder illusorischen Ängsten davon zu laufen.

In meinen Seminaren erkläre ich, weshalb geöffnete Hände, die bereit sind zum Geben und zum Nehmen, eine Leichtigkeit ins Leben bringen, die Kennzeichen eines glücklichen und vertrauensvollen Gotteskindes ist.

Ich freue mich auf gemeinsame Stunden, in denen ein Dialog und nicht ein Monolog stattfinden soll: Dialog zwischen Herzen und Seelen, die in derselben Richtung unterwegs sind.

TRAUM - Seminar mit Sonja Hübner

Sonntag, den 14. 04.2013

10.00 – 17.30 Uhr (mit Mittagspause) / Ort u. Anmeldung im Hotel Steigmühle / **Kosten: 50,00 € p.P.**

“TRÄUME – die Sprache der Seele, entdecke den Schatz in Dir“

Lassen Sie sich mitnehmen in die Welt

des TRÄUMENS: Wie lerne ich träumen und Traum-erinnern?

des TRAUMES: Was bedeuten meine inneren Bilder und Symbole für mich?

des TRÄUMERS: Wie setze ich diese Botschaft zu meinem Wohlergehen ein?

Gemeinsam werden wir mit Träumen arbeiten und Antworten finden, denn

Träume nicht Dein Leben, lebe Deinen Traum

Intensivierendes Seminar zum Thema des Vortrages mit Cornelia Maria Mohr

Die Fähigkeiten Ihres Herzens bewusst machen und erweitern:

Verbinden, lieben, mitfühlen, vergeben, Hingabe und sich jenseits Ihrer Persönlichkeit zu Ihrem Heiligen Inneren emporschwingen.

Samstag, den 20. 04.2013

10.00 – 18.00 Uhr (mit Mittagspause) / Ort u. Anmeldung im Hotel Steigmühle / **Kosten: 80,00 € p.P.**

Geführte Meditationen und Übungen begleiten Sie durch den Tag:

- Tanz den Herzens
- Tönen und Singen aus dem Herzen
- Reise zum Kosmischen Herzen
- Engelmeditation zur Stärkung der Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- Meditation: Der Engel, der Du bist
- Und andere wunderbare Impulse für Ihre Herzensbildung, Ihr Vertrauen und das Wahrnehmen Ihres Heiligen Innere
- Läuterungsritual mit den Elementen

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. bequeme Schuhe / Hausschuhe, Schreibutensilien

10xEFT-Einsteigerseminar: "Gute Gefühle - ohne Grund" mit Corinna Böhner

Samstag, den 06. 04.2013

10.00 – 17.00 Uhr (mit Mittagspause) / **Ort:** Hotel Steigmühle / **Kosten:** 80,00 € p.P.

Anmeldung bitte bei Frau Böhner direkt

e-mail: corinna.boehner@gmx.de

Mehr Informationen unter: www.corinnaboehner.de / **Seminare & Vorträge**

Erlernen Sie an diesem Tag die 10xEFT-Klopfakupressur um selbständig Ihren Alltag zu "entstressen", gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und grundlos glücklicher durch das Leben zu gehen.

FELDENKRAIS – Methoden-Kurs mit Gavriel Renner

Bewusstheit durch Bewegung

Sonntag, den 07. 04.2013

10.00 – 16.00 Uhr (mit Mittagspause) / **Ort u. Anmeldung** im Hotel Steigmühle / **Kosten:** 50,00 € p.P.

Was immer Sie tun, bei der Arbeit, beim Spiel, **Bewusstheit** ist wichtig. Den meisten von uns sind sich nicht bewusst, wie wir uns bewegen, bis wir Schmerzen bekommen bzw. irgendeine Art von Beschwerden auftreten. Wenn wir darauf achten, wie wir uns bewegen und fühlen, fangen wir an, die gewöhnlichen und automatischen Reaktionen zu bemerken. Sonst führen diese häufig zu chronischen Schmerzen, neurologische Probleme und verhindern die natürlichen Bewegungsabläufe. Somit wenn Sie bewusst werden, wie Sie mit Ihrem Körper umgehen, kann Ihr Wohlbefinden verbessert werden, Sie erhöhen die Effizienz und den Fluß Ihrer Bewegungen und das führt zu mehr Leichtigkeit und Behaglichkeit. Sanfte Bewegungen und Aufmerksamkeit steigern das Selbstbewusstsein und erweitern das innere Bild, auf dem die Bewegungsabläufe beruhen. Der Vorteil dieses Kurses liegt in dem, was Sie bemerken, was Sie sich bewusst machen können, und nicht in der Wiederholung der Bewegungen selber.

Kleidung:

am besten langärmelig und Leggings oder bequemer Trainingsanzug, warme Socken, warme Decke

Gesprächsrunde mit Meditation am Lagerfeuer

Was könnte gemeint sein mit der Forderung an unser Leben:

"Unseren Mann zu stehen!" ?

- nur für Männer -

Freitag, den 19. 04.2013 / 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: im Garten vom Hotel Steigmühle

Kosten: 15,00 € p.P.

Teilnehmerzahl: 8 – 12 Männer

Anmeldung: Hotel Steigmühle, Tel.: 09243 / 338

Leitung: Hermann Kuhn-Bachhofer, Thomas Josef Rhöse