

**Vorträge und Seminare im Rahmen der Pottensteiner Gesundheitstage
vom 08.04.2010 bis 18.04.2010
im Hotel Steigmühle**

Do., 08.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Gewürze für unsere Gesundheit Würzen statt salzen!	Helmut Zimmermann Drogist, Gesundheitsberater
Fr., 09.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Meridiane in der Kinesiologie Möglichkeiten unsere Energie in Fluß zu bringen / zu halten Ideen für ein alltagstaugliches Streßmanagement	Erika Denk , Heilpraktikerin www.Erika.Denk.de
Sa., 10.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Partnerschaft: Kampf oder Glück (oder beides)? An Singles, Verliebte, Verlobte, Verheiratete und Geschiedene: Entdecken Sie die wahren Chancen einer Beziehung und finden Sie Ihr Inneres Zuhause	Cornelia Mohr Heilpraktikerin Paar- u. Familientherapeutin www.MohrCornelia.de
So., 11.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Angst, Wut, Schmerz u. anderes in Freude verwandeln Über den Umgang mit "unangenehmen" Gefühlen Vortrag über Transformationstherapie nach Robert Betz (Dipl.Psychologe)	Dr. Jette Jertz www.jettejertz.de
Mo., 12.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Sprossen als Heilmittel	Helmut Zimmermann Drogist, Gesundheitsberater
Di., 13.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Auro-Soma: Ein einzigartiges Farbpflugesystem bringt Farbe und positiven Wandel in Ihr Leben! Lassen Sie sich verzaubern.	Antje Hansen , Stempferhof Physiotherapeutin Lebensberaterin
Mi., 14.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Kapitalismus und Liebe? Ein Widerspruch oder die perfekte Synthese?	Wolfgang Kress Gesundheitsberater
Do., 15.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Gesund ernähren – Gemüse gären Praktischer Vortrag	Helmut Zimmermann Drogist, Gesundheitsberater
Fr., 16.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Einführung ins Haola Qi-Gong <u>Das Seminar zu diesem Vortrag finden Sie auf der Rückseite</u>	Bruno Brys Qi-Gong-Lehrer u. Ausbilder
Sa., 17.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Die wunderbare Heilkraft des Atmens (kombiniert: Vortrag und praktische Übungen) Die Kraft des Atmens hat ein weites Anwendungsgebiet. Sie reicht von alltäglicher Entspannungspraxis bis hin zu Techniken, die das Bewusstsein erweitern und gewohnte Verhaltensmuster positiv verändern können. An diesem Abend werden mit Hilfe von einigen theoretischen Grundlagen u. vielen praktischen Übungen Einblicke in die Möglichkeiten der Atemarbeit geboten, in der der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht. Dazu bitte legere Kleidung und eine Unterlage zum Liegen (z.B. Decke) mitbringen! Bitte beachten: Dieser kombinierte Vortrag kostet 8,00 €.	Dorothea Thielemann Diplom-Atemlehrerin für integratives Atmen
So., 18.04.10:	<u>20.00 Uhr</u>	Die Heilkraft der Stimme Das gemeinsame Singen als ergreifende Erfüllung erleben	Dorothea Thielemann

Für Hausgäste Eintritt kostenfrei, ansonsten 3,00 € Eintritt für Vorträge (Ausnahme: siehe Sa., 17.04.)

Neu: 08. April 2010 bis 18. April 2010 **von 8.00 Uhr bis 11.00 Uhr:**

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

Zwischen 17.30 Uhr und 19.30 Uhr: Vollwert-3-Gang-Menü mit Salatbuffet u. zuckerfreiem Dessert: 13,00 €;
um Anmeldung für das Menü wird gebeten; Tel.Nr.: 09243 / 338

Wunderbare Seminare, Kurse, ganzheitl. Massagen und Wanderungen: siehe Rückseite!!!

Änderungen vorbehalten

Morgenmeditationen für Hausgäste mit Dr. Jette Jertz

Mo., den 12.04. bis So., den 18.04.2010: 8.30 Uhr bis 9.00 Uhr

Geführte Wanderungen mit Helmut Zimmermann

ab Do., den 08.04.10 bis So., den 18.04.10, täglich ab 9.30 Uhr

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

Homöopathie - 2-Tages-Seminar mit Karin Engelhardt

Verreibung und Prüfung eines Stoffes zur Herstellung eines homöopathischen Mittels nach C-4 Homöopathie

Sa.: 10.04.2010: 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, mit Mittagspause

So.: 11.04.2010: 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, mit Mittagspause

mind. 10 Personen, Unkostenbeitrag: 30,00 €

Anmeldung erforderlich unter Tel. 09243 / 338, Hotel Steigmühle

Erlebe die Glückseligkeit des Gelingens!

Schnupper - Malkurse mit Dr. Jette Jertz

Die PanArt Technik begeistert durch ihre Freiheit. Mit ihr entstehen Bilder, die den Betrachter durch ihre fröhliche Lebendigkeit faszinieren und anregen. Die PanArt ist eine Kunst des Herzens.

Für die Kurse sind **keinerlei malerischen Vorkenntnisse notwendig!**

Bitte Malkleidung mitbringen (Hemd, Hose, Schuhe) !

Kurs I / 1. Teil: Fr., 16.04.2010 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr,

2. Teil: Sa., 17.04.2010 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Kurs II / 1. Teil: Sa., 17.04.2010 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr,

2. Teil: So., 18.04.2010 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr

max. 8 Personen, Kosten / Kurs: 160,00 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter Tel. 09243 / 338, Hotel Steigmühle

Haola - QiGong-Workshop mit Bruno Brys

von Sa., 17.04.2010 bis So., den 18.04.2010:

10.00 Uhr bis 18.00 Uhr (mit Pause)

Kosten: 160,00 € pro Person

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen, Ort: Bürgerhaus Pottenstein

Anmeldung erforderlich unter Tel. 09243 / 338, Hotel Steigmühle

Wohltuende ganzheitliche energetische Massagen von Frau Ingeburg Rost

Massage-Practitioner, Ausbildg. bei der Süddeutschen Massageschule

Bitte Anmeldungen u. Info unter Tel.: **0911 / 7399985** (bis zum 07.04.2010, dann Hotel Steigmühle: 09243 / 338)

Dauer: 1 Stunde, zum Schnupperpreis von 35,00 € Bitte großes Handtuch mitbringen!

Mosaik a la Hundertwasser & Antoni Gaudi mit Margaretha Maria Mayr

am Freitag, den 16.04.2010 / 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Treffpunkt: Hotel Steigmühle

Sonderpreis: 65,00 € / Pers. zzgl. Materialgeld 20 - 40 €

An diesem Tag tauchen Sie ein in die Welt des Mosaikens und begeben sich auf die Spuren von Hundertwasser & Antoni Gaudi. Sie kreieren ein einzigartiges Mosaikwerkstück mit Fliesenbruchstücken, Balkonen, Erhebungen, spiralgig, rund eckig, ...wie es Ihnen gefällt. Weitere Materialien: Glassteine, Smalti, Fusingglas, Waterglas, Softglas, Marmor, Flusststeine in verschiedenen Größen. Gerne können Sie auch Fundstücke, Besonderheiten, Muscheln oder sonstige Dinge von zuhause mitbringen, die Sie dann mit in das Werkstück einarbeiten. Sie können sowohl Objekte für den Innen- wie auch für den Außenbereich anfertigen.

Weitere Infos unter: www.mandala-mosaik.de
gesund und kreativ Werkstatt