

**Vorträge und Seminare im Rahmen der Pottensteiner Gesundheitstage
vom 07.04.2011 bis 17.04.2011
im Hotel Steigmühle**

Do., 07.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Ernährungsirrtümer – 7 Pfeiler der Gesundheit nach Are Waerland	Helmut Zimmermann Drogist, Gesundheitsberater
Fr., 08.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Familienaufstellung Dem Menschen scheinen heute Flügel zu wachsen. Es scheint kaum noch Hindernisse zu geben, die nicht bewältigt werden könnten. Die Flügel sind da, aber die Wurzeln fehlen. Die Familie ist der Grund, in dem wir wurzeln. Familienaufstellungen sind ein Weg, diese Wurzeln zu entdecken und sie von dem zu befreien, was schadet und schwächt.	Heidi Sack , Heilpraktikerin, Plankensteiner Weg 8 95515 Plankenfels
Sa., 09.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Die Reise ins Innere – – im eigenen Herzen ankommen Ein Erlebnisvortrag	Johanna Fenske spirituelle Lebensberaterin
So., 10.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Dr. med. E. Bach – Der Finder der Bachblüten	Helmut Zimmermann
Mo., 11.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Das Geschenk der neuen Zeit Was erwartet uns zur Wintersonnwende 2012? Wie kann ich den Wandel der Zeit für mich nutzen?	Johanna Fenske spirituelle Lebensberaterin
Di., 12.04.11:	<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)	Wolfgang Kreß
Mi., 13.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Heilende Erde	Helmut Zimmermann
Do., 14.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Das emissionsfreie Auto – Wie umweltfreundlich ist es wirklich?	Dr. Jörg Fiedler Dipl.Ing.
Fr., 15.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Das Glück im eigenen Inneren Unveränderlicher Halt und Anker, nicht nur in Zeiten von persönlichen und globalen Veränderungen	Cornelia Mohr Hp, Autorin, spirit. Lehrerin, Paar- u. Familientherapeutin www.MohrCornelia.de
Sa., 16.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Spekulation – Fluch oder Segen?	Wolfgang Kreß Spekulant
So., 17.04.11:	<u>20.00 Uhr</u>	Klangerlebnisse mit Hildegard Die innere u. äußere Klangmassage bringt durch die Klangwellen jede Zelle in eine harmonische Schwingung u. wirkt ganzheitlich auf das Energiefeld des Menschen. Kostenbeitrag: 6,00 Euro; Anmeldung unter Tel.Nr. 09243 / 338, Hotel Steigmühle, erforderlich!	Hildegard Pickelmann Hp, Klangtherapeutin, Bieberbach 111 91349 Egloffstein

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

07. April 2011 bis 17. April 2011 / 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-3-Gang-Menü mit Salatbuffet u. zuckerfreiem Dessert: 13,00 €;
um Anmeldung für das Menü wird gebeten; Tel.Nr.: 09243 / 338

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

Änderungen vorbehalten!

Morgenmeditationen für Hausgäste

Fr., den 08.04.2011 bis So., den 17.04.2011: 7.30 Uhr bis 8.00 Uhr

Geführte Wanderungen mit Helmut Zimmermann

ab Fr., den 08.04.2011 bis So., den 17.04.2011, täglich ab 9.30 Uhr

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

Powerpainting in Acryl

Zu Beginn des Kurses begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst. Wir stimmen uns positiv auf unseren Energiestrom ein, um der individuellen Kreativität keine Grenzen zu setzen. Bewegungs- u. Atemmeditation geben uns hierbei eine kraftvolle Unterstützung. So finden wir beim Gestalten zur eigenen Ausdrucksform. Wir können unserer Freude am Malen u. Experimentieren freien Lauf lassen. Mit dem Prinzip der Verspieltheit – wir steuern den Zufall – wird Farbe u. Flüssigkeit vermischt, getropft, verschüttet, gewischt, geschleudert u. gepinselt. Alles entsteht aus der größeren Bewegung heraus, weshalb auch große Bildformate oder mehrere kleine miteinander verwendet werden. Ziel ist es dabei, die Grenzen des gewohnten Malens zu verlassen und mutig ganz eigene neue Wege zu erkunden. Am Ende des Kurses nehmen wir dann ein neues Bild (oder mehrere) von uns selbst – im wirklichen und übertragenen Sinne – mit. (Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)

Technik: Acryl

Mitbringen: Malkleidung, Fön (wenn vorhanden: eigenes Material, Malgrund)

Kosten: 90,00 € pro Person zzgl. Materialkosten und Leinwände

Sa.: 09.04.2011: 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr/ Ort: **Bürgerhaus Pottenstein**

Das magische Viereck – meditatives Malen in der Form

Erlaubt das stille Eintauchen in die Welt der Farben, das konzentrierte Auseinandersetzen mit Farbverläufen im kleinen Format (bis 30 x 40 cm). Nach einer sanften Einstimmung versuchen wir Hausformen (malerische Ansichten aus der Fränkischen Schweiz) in Rechteck- u. Quadratflächen zu übertragen. Es ist auch möglich nur die Formen sprechen zu lassen. Die einzelnen Flächen werden in Aquarell – Verlaufstechnik ausgestaltet. So erfahren wir die verschiedenen Möglichkeiten, die eine Farbe in unterschiedlichen Zusammensetzungen bietet. (Eigene Arbeiten zur Anregung werden gezeigt). Durch diese Technik erhalten Sie ein ganz persönliches Andenken an die in Pottenstein verbrachten Tage.

Technik: Aquarell

Mitbringen: Malkleidung, Aquarellmaterialien (falls vorhanden), evtl. Verpflegung

Kosten: 60,00 € pro Person zzgl. Materialkosten

So.: 10.04.2011: 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr / Ort: **Bürgerhaus Pottenstein**

Bitte beachten: Anmeldung nur direkt bei Frau Dorothee Thielemann, Vorra, möglich! Tel.: 09152 / 92 81 33

Workshop mit Johanna Fenske: Der Seele im Zentrum des eigenen Herzens begegnen

Vertiefung des Erlebnisvortrags vom 09.04.2011; auf der Herzesebene das Universum erfahren und das Wunder der Zeitenwende erspüren.

So., 10.04.2011: 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

Energieausgleich: 66,00 € pro Person

Ort: Hotel Steigmühle; Anmeldung erforderlich unter Tel. 09243 / 338, Hotel Steigmühle

Seminar mit Cornelia Mohr:

Ihr inneres Zuhause

Entdecken Sie Ihre ganz persönliche Tankstelle für Glück, Frieden und Gelassenheit in Ihrem Inneren und erinnern Sie sich an Ihr inneres Zuhause. Ich lade Sie ein, sich mit mir für einen Tag auf einen lichtvollen Weg zu begeben und

- sich durch geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen in Ihrer Mitte zu verankern,
- Ihren Fokus immer wieder auf Ihre Liebe zu bringen und sich darin zu üben, mit Ihnen selbst und anderen Menschen liebevoll, verständnisvoll, verzeihend oder tolerant zu sein.

Finden Sie mit mir zusammen heraus, wie Sie mit herausfordernden und problematischen Situationen in Ihrem Inneren und in der Welt gelassen umgehen können und lernen Sie, einen konstruktiven Umgang mit Ihren emotionalen und körperlichen Schmerzen zu entwickeln.

Sa.: 16.04.2011: 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr (mit Mittagspause) / Ort: **Hotel Steigmühle**

Kosten: 80,00 € pro Person

Teilnehmerzahl: mind. 6 Pers.; Anmeldung erforderlich unter Tel. 09243 / 338, Hotel Steigmühle

Wohltuende ganzheitliche energetische Massage – Nur für Frauen

von Frau Ingeburg Rost, Massage-Practitioner, Ausbildg. bei der Süddeutschen Massageschule
Bitte Anmeldungen unter Tel.: 0911 / 7399985 (bis zum 05.04.2011, dann Hotel Steigmühle: 09243 / 338)

Dauer: 1 Stunde, zum Schnupperpreis von 35,00 €

Bitte großes Handtuch mitbringen!