

# Hotel STEIGMÜHLE

Franz-Wittmann-Gasse 24 ▪ 91278 Pottenstein

Tel. 0 92 43 – 3 38 ▪ e-mail: [hotel-steigmuehle@t-online.de](mailto:hotel-steigmuehle@t-online.de) ▪ [www.hotel-steigmuehle.de](http://www.hotel-steigmuehle.de)

## Vorträge im Rahmen der Pottensteiner Gesundheitstage vom 02.04.2014 bis 16.04.2014 im Hotel Steigmühle

<b>Mi., 02.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Die 12 Salze des Lebens</b> Alles Wissenswerte über <b>Schüßler-Salze</b> und ihre Anwendung	<b>Helmut Zimmermann</b> Drogist, Gesundheitsberater
<b>Do., 03.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Träume – Lockruf des Lebens</b> <b>Einführung in die Traumarbeit – Hinführung zu Dir</b>	<b>Sonja Hübner</b> <a href="http://www.traumbegleitung.de">www.traumbegleitung.de</a>
<b>Fr., 04.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Laß Deinen Lichtkörper strahlen!</b> <b>Dein Leben in Freude und Freiheit</b> Der Vortrag gibt theoretische und praktische Anregungen für ein Leben im Licht: Was ist ein guter Umgang mit unserem Ego und wie können wir unsere Lichtfrequenz erhöhen?	<b>Cornelia Maria Mohr</b> Autorin, Paar- u.Fam.therapeutin HP, Reiki-Lehrerin, zert. Lehrerin der Diana Cooper Schule <a href="http://www.liebkanmanueben.de">www.liebkanmanueben.de</a>
<b>Sa., 05.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Augentraining – so bleiben Ihre Augen jung</b> Vortrag mit Übungsteil: Gutes Sehen besteht aus mehreren Faktoren und ist mehr als nur "scharf" zu sehen. Sie erlernen und üben wirksame Augenübungen, die leicht im Alltag anwendbar sind.	<b>Monika Wolf</b> Ergotherapeutin ganzheitliche Augentrainerin
<b>So., 06.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Meditatives Singen von spirituellen Liedern u. Mantras</b> 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! <b>Zeit: 20.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr; Eintritt: 9,00 Euro</b>	<b>Karl-Heinz Vogt</b> Musiker, Sänger, Gitarren-u. Gesangslehrer, Dipl.Soz.päd.
<b>Mo., 07.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Heilige Haine – Der Geist der Bäume</b> <b>Mythos – Geschichte – Heilkraft</b> Altes Baumwissen	<b>Heidi Rhöse</b> Hp, Familientherapeutin Plankenfels
<b>Di., 08.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Mister Sanddorn und Co.</b> <b>Die wertvollen Inhaltsstoffe unserer Wildfrüchte</b>	<b>Helmut Zimmermann</b> Drogist, Gesundheitsberater
<b>Mi., 09.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Retterspitz – innerlich und äußerlich</b> Ein hervorragendes Haus- u. Heilmittel ohne Nebenwirkung	<b>Helmut Zimmermann</b> Drogist, Gesundheitsberater
<b>Do., 10.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Himmlische Essenzen - Luxuriöse Verführer - Heilsame Begleiter</b> Eine Duftreise durch die Jahrtausende	<b>Gisela Leinberger</b> <a href="http://www.fengshui-yourlife.com">www.fengshui-yourlife.com</a>
<b>Fr., 11.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Der Rummelplatz des Lebens</b> Oft fühlen wir uns wie in einer Achterbahn oder wir glauben uns in einem Irrgarten verlaufen zu haben. Anschauen der Angst, in die uns der Verstand immer wieder lockt, Möglichkeiten finden, unser Leben in innerer Ruhe, Gelassenheit u. Vertrauen zu führen. Jeder entscheidet selbst, in welches "Fahrgeschäft des Rummelplatzes Leben" er einsteigt.	<b>Ingrid Lipowsky</b> mediale Schriftstellerin und Seelenheilkundige
<b>Sa., 12.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Wechseljahre – Wie sind Sie für sie aufgestellt?</b> <b>Symptome, Erklärung u. Bedeutung für Frau und Mann</b> Sichtbar gemacht durch eine Aufstellung	<b>Karin Engelhardt</b> <b>Horst Engelhardt</b> Homöopathen, Spalt
<b>So., 13.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Alzheimer und Demenz – Wie geht man damit um?</b> Gibt es Hilfe durch Heilkräuter?	<b>Helmut Zimmermann</b> Drogist, Gesundheitsberater
<b>Mo., 14.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Aufatmen – im Atemfluß sein</b>	<b>Gertrud Wiesheier</b> Meditationsanleiterin
<b>Di., 15.04.14:</b>	<u>20.00 Uhr</u>	<b>Pilze im Körper – Krank ohne Grund</b> <b>Warum gibt es so viele Pilzinfektionen?</b>	<b>Helmut Zimmermann</b> Drogist, Gesundheitsberater
<b>Mi., 16.04.14:</b>	<u>10.00 Uhr</u>	<b>Ausklang der Gesundheitstage mit einer</b> <b><u>Meditativen Wanderung</u></b> geführt von Gertrud Wiesheier	

Für Hausgäste Eintritt kostenfrei, ansonsten 3,00 € Eintritt für Vorträge (Ausnahme: So., 06.04.: 9,-- €, s.o.)

02. April 2014 bis 16. April 2014 / 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

**Do., den 03.04.2014 bis Mi., den 16.04.2014: 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 Do., den 03.04.2014 bis Di., den 15.04.2014, täglich ab 9.30 Uhr**

**kostenfrei, Treffpunkt: Hotel Steigmühle**

## **Intensivierendes Seminar zum Thema des Vortrages mit Cornelia Maria Mohr**

### **Laß Deinen Lichtkörper strahlen!**

#### **Leben in Freude und Freiheit**

Der Lichtkörper baut sich durch das Licht auf, das ein Mensch in all seinen Inkarnationen manifestiert hat. Jede Minute, die wir z.B. mit spirituellen Aktivitäten verbringen, unterstützt den Aufbau des Lichtkörpers.

Jedes Wort, jeder Gedanke, jede Emotion und jede Handlung ist eine Schwingung, die unser Energiefeld formt. Indem wir akzeptieren, dass wir Teil der göttlichen Einheit und somit Mitschöpfer sind und dass wir die Macht und die Verantwortung besitzen, die damit einhergeht, haben wir die Möglichkeit, unser höchst mögliches Potential zu entwickeln.

Das Tagesseminar vertieft die Einsichten des Vortrages, indem wir zusammen noch mehr in die Praxis einsteigen und verschiedene Arten, den den Lichtkörper stärken, erforschen werden.

Dazu werden u.a. gehören:

- Übung zum guten Umgang mit Problem-Trancen
- Arbeit mit Einstellungen zum Thema Dienen und Heilen
- Singen, Tönen
- Meditationen mit den Engeln, aufgestiegenen Meistern, Lichtwesen
- Visualisierung Deines Lichtweges
- Anrufung der Mahatma Energie und der Violetten Flamme

Während des Tagesseminars wirst Du geführt, Dich auf Deinen Licht-Weg zu begeben oder ihn weiter zu schreiten. Du wirst gute Voraussetzungen lernen und Dir selbst erschaffen, stetig Deine Lichtfrequenz zu erhöhen, um Dein Leben mit Freude und Freiheit anzufüllen.

**Termin: Samstag, den 05.04.2014 / 10.00 - 18.00 Uhr (mit Mittagspause)**

**Ort: Hotel Steigmühle / Kosten: 90,00 € p.P.**

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, evtl. Hausschuhe, Schreibutensilien

**Anmeldung erforderlich** unter **09243/338** Hotel Steigmühle **oder 09120/8285** Cornelia M. Mohr

## **TRAUM - Gespräche mit Sonja Hübner**

### **“TRÄUME – Lockruf des Lebens“**

#### **Einführung in die Traumarbeit – Hinführung zu Dir**

Ich lade Dich ein zu einem **TRAUM - GESPRÄCHSKREIS**

Ich gebe Dir Zeit und Raum für **FRAGEN; ERFAHRUNGEN; ERLEBNISSE; ERKENNTNISSE**

Ich werde zusammen mit Euch **ANTWORTEN** finden, auf z.B.:

“Ich träume nie“ – “... immer wieder von ...“ – “... kann mir keine Träume merken“

“Hilfe, ich falle – fliege – ertrinke -- stürze ab – werde verfolgt...“

“Ich komme zu spät“ – zum Bus – Zug – Flugzeug – Arbeit

“Seit meiner Kindheit lässt mich dieser Traum nicht los ...“

“Ich werde mit einem mir völlig unbekanntem Mann verheiratet, es fühlt sich gut an“

**Termin: Sonntag, den 06.04.2014 / 10.00 - 16.00 Uhr (kurze Mittagspause)**

**Ort u. Anmeldung:** Hotel Steigmühle, Tel.: 09243/338

**Kosten: 20,00 € p.P.**

**Mitbringen:** eigene Träume, Notizen, Traum-Bruchstücke, Bilder, Gefühle

**Ich freue mich auf uns!**

## **“Die Goldene Mitte, der Sitz der Weisheit“ mit Ingrid Lipowsky**

Menschen, die sich überwiegend von ihrem Verstand leiten lassen, geraten früher oder später in einen Sumpf aus Angst. Menschen, die sich bei ihren Entscheidungen vorwiegend auf ihr Herz verlassen, fühlen sich bald ausgenutzt und bauen sich ein Gefängnis aus Schuldzuweisungen.

Gibt es einen Ausweg?

Ja: Wenn sich Herz und Verstand in der “Goldenen Mitte“ treffen, entsteht Vernunft! Und diese Vernunft ist ein Landeplatz für die Weisheit – und für die Engel, die Überbringer der Weisheit.

Ich lade Dich ein, gemeinsam mit mir und Menschen, die auf demselben Weg sind, die “Goldene Mitte“ zu finden und so den Landeplatz der Weisheit zu bauen.

Ich freue mich auf die Stunden mit Euch!

**Termin: Samstag, den 12.04.2014 / 10.00 - 16.00 Uhr** (mit Mittagspause)

**Ort:** Hotel Steigmühle / **Kosten: 20,00 € p.P.**

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. Hausschuhe und Decke, Schreibutensilien

**Anmeldung** unter **09243/338** Hotel Steigmühle

## **Heilsame Essenzen, Entspannungsdüfte und Raumparfums Ätherische Öle & ihre Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden mit Gisela Leinberger**

Der Einsatz ätherischer Öle, Salben und Tinkturen kann auf eine Jahrtausende alte Tradition zurückblicken. Weihrauch und Myrrhe, Rose und Zimt, Koriander, Pfefferminze oder Zeder sind nur einige dieser Heilpflanzen, die viele Kulturen zur Steigerung ihres Wohlbefindens und zur Unterstützung physischer und psychischer Heilungsprozesse einsetzen. Heute erleben diese Gaben der Natur in der Aromatherapie eine Renaissance: als begleitende Maßnahmen zu einer ärztlichen Behandlung werden sie verwendet, um die geistige Fitness anzuregen, das Immunsystem zu stärken, Entgiftungs- und Entschlackungsprozesse zu unterstützen, Stress und Ängste abzubauen oder Depressionen und Schmerzen zu lindern. Entspannungstechniken wie autogenes Training und Meditation werden durch naturreine ätherische Öle unterstützt, in der Raumarbeit reinigen sie alte, verbrauchte Energien und bringen Frische und Leichtigkeit ins Haus.

Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen: sei es bei Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit oder geistiger Erschöpfung, Muskelschmerzen, Gliederreißen, Schwindel oder Einschlafschwierigkeiten, Bluthochdruck, Insektenstichen, Arthrose oder Herpes.

In diesem Seminar mit zahlreichen Duftproben erfahren Sie über Herkunft und Herstellung, Wirkweisen und verantwortungsvollen Umgang, Eigenschaften und Anwendungsgebiete ätherischer Öle. Sie entdecken Ihre Lieblingsdüfte und erhalten wirksame Rezepturen für verschiedene Beschwerden und Anlässe.

**Entdecken Sie die Kraft der natürlichen Hausapotheke.**

**Termin: Sonntag, den 13.04.2014 / 11.00 - 15.00 Uhr**

**Ort:** Hotel Steigmühle / **Kosten: 50,00 € p.P.**

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, evtl. Hausschuhe, Schreibutensilien

**Anmeldung** unter **09243/338** Hotel Steigmühle