

Stärkung von Kopf bis Fuß



Ganzheitliche-Gesundheits-Wohlfühl-Wochen

Ernährungsberatung/Bewegungsschulung/Buchinger Fasten/Basen-Fasten

Neu!

Für Kurswiederholer, gibt es ein neues Begleitprogramm. Neue Informationen und Unterstützung für die äußere und innere Schönheit.

Kurs für Erfahrene:

Samstag und Sonntag 16.00 Uhr, ab Montag 18.00 Uhr
Gilt für alle Kursangebote, außer Fasten- Wanderwoche.

Für Erstfaster und Erfahrene:

Kurs Samstag und Sonntag 17.00 Uhr, ab Montag 19.00 Uhr
Änderungen eventuell möglich!

Das Wesentliche am Fasten ist nicht die Begrenzung der Nahrung, sondern ein Gewinn des Wohlbefindens auf ganz natürliche Weise. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren und gewinnt heute als Vorbeugung und Frühheilverfahren zunehmend an Bedeutung. Fasten macht schöner und jünger, indem es zur Entgiftung und Straffung des Bindegewebes führt und vorzeitige Alterungsvorgänge aufhält. Fasten wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Es hilft nicht nur den Körper, sondern auch Seele und Geist zu stärken.

Die Fastenwoche nach „Buchinger/Lützner“ setzt sich zusammen aus:

- Einem Informationsabend mit Beteiligung eines Arztes. Für Erstfaster ist die Teilnahme an der Informationsveranstaltung Voraussetzung für die Durchführung der Fastenwoche, verpflichtet aber nicht zur Anmeldung (3 U-Std.).
- einer Vorbesprechung (3 U-Std.)
- 6 Tage Fasten mit täglichen Treffen: Besprechung der Fastenerfahrung, Entspannungs- und Bewegungsübungen, Vorträge (6 x 3 U-Std.)
- 1 Tag Nahrungsaufbau (4 U-Std.)
- einer Nachbesprechung mit Praxis der Vollwerternährung (7 U-Std.)
- Fastenstammtisch in unregelmäßigen Abständen (Termine s. unten)

Die TeilnehmerInnen werden während der Fastenwoche ärztlich betreut. Es wird empfohlen, vorab mit dem eigenen (Haus-) Arzt die Eignung zum Fasten abzuklären.

Fasten: Krafttanken für die dunkle Jahreszeit

R34001

Info-Abend: Montag, 31.10.2011
19.00-21.15 Uhr
Vorbesprechung: Mittwoch, 02.11.2011
19.00-21.15 Uhr
Fastenwoche: Samstag, 05.11.2010 bis
Freitag, 11.11.2011
Nachbesprechung und Kochabend: nach Absprache

Fasten: Schwung für das neue Jahr

S34002

Info-Abend: Montag, 09.01.2012
19.00-21.15 Uhr
Vorbesprechung: Mittwoch, 11.01.2012
19.00-21.15 Uhr
Fastenwoche: Samstag, 14.01.2012 bis
Freitag, 20.01.2012
Nachbesprechung und Kochabend: nach Absprache

Fasten: Fit in den Frühling

S34003

Info-Abend: Montag, 12.03.2012
19.00-21.15 Uhr
Vorbesprechung: Mittwoch, 14.03.2012
19.00-21.15 Uhr
Fastenwoche: Samstag, 17.03.2012 bis
Freitag, 23.03.2012
Nachbesprechung und Kochabend: nach Absprache

Fasten: Erlebnis- und Aktivwoche

S34004

Info-Abend: Montag, 11.06.2012
19.00-21.15 Uhr
Vorbesprechung: Mittwoch, 13.06.2012
19.00-21.15 Uhr
Fastenwoche: Samstag, 16.06.2012 bis
Freitag, 22.06.2012
Nachbesprechung und Kochabend : nach Absprache

Leitung: Elisabeth Mentrup, Gesundheitstrainerin und Fastenleiterin UGB/dfa

Gebühr: 89,00 € incl. ausführlicher Informationen (zum Fasten und vollwertiger Ernährung danach) sowie Tee während der Fastenwoche / inkl. Bescheinigung

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kosten-erstattung!



Fasten-Stammtisch




Weihnachtsbäckerei

R34005 Samstag 19.11.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Leitung: Elisabeth Mentrup, Gesundheitstrainerin und Fastenleiterin UGB/dfa
Gebühr: gebührenfrei, ca. 10,00 € pro Stammtisch für Umlage für vollwertige Kostproben und Kursunterlagen

ACHTUNG: Für die Planung ist es unbedingt notwendig, Ihre Anmeldung per Fax oder Telefon eine Woche vor dem Termin bei der Fastenleiterin Elisabeth Mentrup, Tel./Fax 05403/1812, abzugeben.

Säure-Basen-Fasten

 Kraftort Küche: ich esse anders. Eine Woche lang auf eine säureüberlastete Ernährung zu verzichten bedeutet Erholung und Regeneration für Körper und Seele. Verzicht auf säurebildende Lebensmittel verhindert chronische Entzündungen, lebendige Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau unterstützen diesen Prozess. Gleichzeitig entlastet sich der Organismus von schädlichen Giften und Schlacken. Der besondere Vorteil des „Basenfastens“. Sie können sich während der Woche satt essen und sogar Pfunde verlieren! Es ist leicht die gesamte Familie in die Kostumstellung einzubeziehen. Statt Käse oder Wurst testen wir vegan/vegetarische Brotaufstriche, die wir gemeinsam zubereiten und kosten. Einfache und köstliche Rezepte sowie ausführliche Informationen (Fette, Getreide, Getränke, Entgiftung und Ausscheidung usw.) machen es Ihnen leicht, sich auf allergie- und säurearme Lebensmittel umzustellen - nicht nur für eine Woche!
Mitzubringen: Glasgefäß mit Schraubverschluss


S34006 Montag, 16.01.2012, 19.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch, 18.01.2012, 19.00 - 21.30 Uhr
Freitag, 20.01.2012, 19.00 - 21.30 Uhr

S34007 Montag, 06.02.2012, 19.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch, 08.02.2012, 19.00 - 21.30 Uhr
Freitag, 10.02.2012, 19.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Dr. Bärbel Rudolph, Referentin für Gesundheitsförderung

Gebühr: 33,00 € + Lebensmittelumlage

Kochen und Leben mit den 5 Elementen

 Elemente: Erde, Metall und Wasser im Herbstkurs Die 5-Elemente Ernährung der traditionellen Chinesischen Medizin bietet uns die Möglichkeit einer einfachen, sehr wirksamen Ernährungslehre. 3 von diesen 5-Elementen werden wir in Theorie und Praxis in Bewegung und in der Küche verstehen und erspüren. Ziel ist es einen Einblick in die Elemente.
2 Theorieabende von 19.00-20.30 Uhr und
3 Praxisabende von 19.00-22.00 Uhr.

Termin: wöchentlich 5 mal

R34008 Mittwoch, 14.09.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

S34009 Mittwoch, 15.02.2012, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Cornelia Goer, Ernährungsberaterin nach TCM

Gebühr: 56,50 € + ca. 7,00 € Lebensmittelumlage und Tee pro Kochabend

(Gesundheit, Ernährung, Bewegung, berufliche Weiterentwicklung, Gestaltung des Privatlebens...) werden zwei bekannte Strategien erstmals kombiniert: Die Suche nach Motivationshindernissen und das Ausarbeiten von persönlichen Strategien, um Hindernisse zu überwinden. So kompliziert der Name, so einfach die Anwendung und das Erlernen in zwei Seminaren je ca. 3-4 Stunden und Coaching am Telefon 2x ca. 30 Minuten. Dieses Seminar ist geeignet für alle, die dauerhaft gesünder leben wollen - denen beim Umsetzen ihrer guten Vorsätze aber immer etwas „dazwischenkommt“. Voraussetzung ist Bereitschaft zur Mitarbeit - Interesse, dem eigenen Verhalten auf die Spur zu kommen und wirklich etwas zu verändern. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst, teilweise ganz übernommen.

R34012 Samstag, 24.09.2011, 9.30 - 13.30 Uhr
Samstag, 08.10.2011, 9.30 - 13.30 Uhr

S34013 Samstag, 21.01.2012, 9.30 - 13.30 Uhr
Samstag, 04.02.2012, 9.30 - 13.30 Uhr


S34014 Samstag, 02.06.2012, 9.30 - 13.30 Uhr
Samstag, 16.06.2012, 9.30 - 13.30 Uhr

Leitung: Margret Netz,

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

Gebühr: 121,00 € + 5 € Lebensmittel und Getränke (inkl. Bescheinigung)

ICH nehme ab und komme gesund und fit durch den Arbeitsalltag

 Mit vollwertigen Snack-Mahlzeiten den Stress bei der Arbeit weglassen. Das stärkt den Körper wie die Leistungsfähigkeit und bereitet auch den Weg für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement. Dabei gilt: Gut geplant ist schon gewonnen! Bereiten Sie sich gezielt vor auf individuelle Heißhungerattacken und Versorgungsempfängen, die Auswahl z. B. beim Kantinenessen oder unterwegs. In dem achttägigen Kurs in Anlehnung an das Programm der DGE „ICH nehme ab“ erhalten Sie viele hilfreiche Anregungen und alltagstaugliche Tipps für die schnelle und ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz und eine langsame und nachhaltige Gewichtsreduktion. Bei jedem Kurstreffen werden gesunde Snacks zubereitet, die sich zum Mitnehmen eignen! Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst, teilweise ganz übernommen.

Termin: vierzehntäglich 8 mal

R34015 Mittwoch 07.09.2011, 17.30 - 19.45 Uhr (nicht in den Herbstferien)

Leitung: Margret Netz,
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin


Gebühr: 121,00 € + Lebensmittelumlage + Kosten für Kopien (incl. Bescheinigung)

Mental Contrasting (MC) and Implementation Intentions (II) - so werden gute Vorsätze wahr

Basierend auf Erkenntnissen der modernen Motivationsforschung zum Aufbau einer langfristigen Moti-

neu

Natürlich schlank und vital - „ICH nehme ab“. Welche Diät passt zu mir?

 Leichter und zufriedener werden mit dem ambulanten Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), von Öko-Test mit „sehr gut“ ausgezeichnet. Ge-

eignet für diejenigen, die Ernährung und Lebensstil nach und nach verändern und/oder ihr Essproblem in Griff bekommen möchten bzw. müssen. Dieser Kurs wird von allen Krankenkassen bezuschusst, teilweise sogar ganz übernommen.

Termin: vierzehntäglich 8 mal

S34016 Mittwoch 08.02.2012, 17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Margret Netz,
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

Gebühr: 121,00 € + Lebensmittelumlage +
Kosten für Kopien (incl. Bescheinigung)

Handreflexzonenmassage für pflegende Angehörige

Berührung ist besonders für kranke und bettlägerige Menschen wichtig und heilsam. An diesem Abend erlernen Sie mit einer einfachen Handmassage gezielte Berührungen zur Gesundheitsvorsorge, Entspannung und Verbesserung des Wohlbefindens. Nach kurz gehaltenen einleitenden Hintergrundinformationen werden wir zügig in die Praxis einsteigen und beginnen mit Handgymnastik und Fingerübungen, die Ihnen und Ihren Angehörigen in vielen Lebenssituationen hilfreich sein können. Während Sie die verschiedenen Massage-techniken an der Hand üben, erhalten Sie eine Einführung über die Reflexzonenmassage. Abschließend erlernen Sie eine einfache Entspannungsübung. Sie erhalten ein kurzes Script bei Teilnahme.

Für Angehörige/Freunde pflegebedürftiger Menschen, medizinisch interessierte Erwachsene, Pflegepersonal.
Mitzubringen: Schreibuntersilien, Handtuch und ein kleines Kissen

Termin: Einzelveranstaltung

R34017 Dienstag, 20.09.2011, 19.00 - 21.15 Uhr

S34018 Dienstag, 24.01.2012, 19.00 - 21.15 Uhr

S34019 Dienstag, 22.05.2012, 19.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Sabine Weyersberg, Heilpraktikerin

Gebühr: 8,50 € + ca. 1,50 € für Kopien

Hausmittel und Naturheilverfahren

Altbewährte Hausmittel und Naturheilverfahren
Für viele Beschwerden der gängigsten Erkrankungen ist ein Kräutlein gewachsen. Wir wollen uns an drei Abenden ganz praktisch mit der Anwendung altbewährter Hausmittelchen beschäftigen, die begleitend eingesetzt werden können, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen. Am ersten Abend stehen die Erkältungskrankheiten, Magen-Darm-Probleme und Harnwegsinfekte im Mittelpunkt, den zweiten Abend werden wir uns den Verletzungen, Schmerzen, Herz-Kreislauf, Hauterkrankungen, Schlafstörungen und der Nervosität widmen. Am dritten Abend wollen wir die naturheilkundlichen Möglichkeiten in der Frauenheilkunde besprechen. Für naturheilkundlich interessierte Männer und Frauen, insbesondere Mütter.

Mitzubringen: Schreibunterlagen

Termin: wöchentlich 3 mal

S34020 Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Sabine Weyersberg, Heilpraktikerin

Gebühr: 17,00 €

Homöopathie im Alter

Vortrag mit anschließendem Gespräch
Bewegungseinschränkungen, Vitalitätsverlust, Schmerzen oder anhaltende Gemütsverstimnungen sind häufige Begleiter beim Älterwerden. Wir werden immer älter, doch das Genießen eines erfüllenden Lebens fällt oft den zunehmenden Beschwerlichkeiten zum Opfer. Im Laufe eines Lebens hinterlassen positive wie negative Ereignisse ihre Spuren an Leib und Seele. Körperliche und psychische Symptome sind nicht nur Folge, sondern stehen meist auch miteinander im Zusammenhang. Die klassische Homöopathie ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Seele und Geist umfasst. Vieles lässt sich homöopathisch behandeln, alles kann begleitet werden. Neben typischen Alterserkrankungen wie z.B. Blasen-schwäche, Gelenksbeschwerden oder Gedächtnisproblemen können auch seelische Verstimmungen, Heimweh nach einem Ortswechsel oder großer Kummer wie der Verlust eines Partners positiv beeinflusst werden. Auch die Nebenwirkungen von Medikamenten können gemildert werden. Ziel der homöopathischen Behandlung ist es, ein größtmögliches Maß an Lebensqualität zu sichern - bis zum letzten Atemzug! Es ist nie zu spät, mit der Homöopathie anzufangen.
Naturheilkundlich interessierte Männer und Frauen, pflegende Angehörige.

Termin: Einzelveranstaltung

S34021 Mittwoch 13.06.2012, 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Sabine Weyersberg, Heilpraktikerin

Gebühr: 6,00 € + ca. 1,50 € für Kopien

Gedächtnistraining

Denken und Bewegen - Gedächtnistraining einmal anders

Nach einem stressigen Tag im Beruf oder Alltag noch anstrengendes Gedächtnistraining? Nicht das, was man sich zum Feierabend wünscht. Trotzdem soll man ja das Gehirn fordern und trainieren. Das gelingt durch spezielle Bewegungsformen, die sich positiv sowohl auf die Gehirnfunktionen als auch auf die Beweglichkeit des Körpers auswirken. Abschalten vom Alltag, in Bewegung bleiben, das Gehirn trainieren und schließlich sich entspannen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Termin: wöchentlich 6 mal

R34024 Dienstag, 23.08.2011, 18.30 - 20.00 Uhr

R34025 Dienstag 01.11.2011, 18.30 - 20.00 Uhr

S34026 Dienstag 07.02.2012, 18.30 - 20.00 Uhr

S34027 Dienstag 05.06.2012, 18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Antje Wietzorek, Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

Gebühr: 35,50 €

Älter werden - aktiv bleiben

Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, Zufriedenheit und Kompetenz im Alter. Körperlich und geistig gesund und beweglich bleiben. Wer wünscht sich das nicht? Denken und Bewegen gehören ganz eng zusammen, und so ist es möglich, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, nämlich durch gezielte Übungen die grauen Zellen auf Trab zu bringen und gleichzeitig die Beweglichkeit des Körpers zu fördern bzw. zu erhalten.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Termin: wöchentlich 6 mal

R34028 Mittwoch, 24.08.2011, 16.00 - 17.00 Uhr

R34029 Mittwoch, 02.11.2011, 16.00 - 17.00 Uhr

S34030 Mittwoch, 08.02.2012, 16.00 - 17.00 Uhr

S34031 Mittwoch, 06.06.2012, 16.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Antje Wietzorek, Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

Gebühr: 23,50 €

Beruf und Alltag in Balance

Ein Kurs zum Wohlfühlen, Abschalten und Auftanken durch Autogenes Training nach Schultz, sowie anderen Entspannungsmethoden. Weitere Inhalte: Bewegung, Atem, Entspannung für kleine Pausen, Büroübungen, Traumreisen mit und ohne Klang, Progressive Muskelentspannung. Für Frauen, die Job und Familie entspannt und erfolgreich managen (wollen).
Mitzubringen: Lust auf Entspannung - alles weitere wird am Kursabend besprochen

Termin: wöchentlich 7 mal

R34032 Montag, 31.10.2011, 17.30 - 19.00 Uhr

S34033 Mittwoch, 08.02.2012, 17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Rita Beßmann, Entspannungspädagogin,
Gedächtnistrainerin (BVGt)

Gebühr: 44,00 €

Schluss mit der Zettelwirtschaft neu

Zettelchen sind hilfreich und gut. Besser jedoch ist ein gutes Gedächtnis. Mit ein wenig Übung und einfachen Merktechniken, die zudem unsere „Lachmuskeln“ trainieren, können Sie nach und nach auf Zettelchen verzichten. Gedächtnistraining für jung und alt.
Mitzubringen: Schreibzeug und etwas Neugier

Termin: wöchentlich 5 mal

R34034 Dienstag 01.11.2011, 9.30 - 11.00 Uhr

R34035 Dienstag 01.11.2011, 17.00 - 18.30 Uhr

S34036 Dienstag 31.01.2012, 9.30 - 11.00 Uhr

S34037 Dienstag 31.01.2012, 17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Rita Beßmann, Entspannungspädagogin,
Gedächtnistrainerin (BVGt)

Gebühr: 31,50 €

Farb- und Stilberatung der etwas anderen Art

Welche Farben und welcher Stil passen zu Ihnen? Kennen Sie die Farben, die für Ihr Make up und Ihre Kleidung vorteilhaft sind? Sind Sie mit Hautpflege- und Schminktechniken vertraut? In kurzer Zeit lernen Sie Ihre Stilsicherheit.

Mitzubringen: Lieblingskleidungsstücke und Accessoires, falls vorhanden
Make-up-Utensilien

Termin: Einzelveranstaltung

R34038 Donnerstag, 27.10.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

R34039 Donnerstag, 24.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

S34040 Donnerstag, 16.02.2012, 19.00 - 22.00 Uhr

S34041 Donnerstag, 22.03.2012, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Maria Bickhofe, Krankenschwester,
Kosmetikerin

Gebühr: 23,50 €



i.n.TAKT

PercussionProjekte

Kurse...Workshops...
Weiterbildung...Bandbetreuung...

Ingrid Neteler

Am Funkturm 26

49082 Osnabrück

Telefon 0541 129634

www.intakt-percussion.de