



alles bist DU!

WORKSHOP

für ein gutes Bauchgefühl

**am Samstag, den 27. April 2019
von 11.30 Uhr bis 16.20 Uhr**

**in der Wellness-Scheune
im Kirchweg 1 in 24253 Prasdorf**

**alle Informationen unter www.allesbistdu.de
Anmeldung unter info@allesbistdu.de oder**

**0176 - 23 28 67 95 bei Aika Kämpfer
Preis: 45,- Euro pro Person**

Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen, aber Deine Gesundheit beginnt im Bauch!

Wie das, fragst Du Dich? Wir werden es Dir in unserem **Workshop „für ein gutes Bauchgefühl“** zeigen und das aus ganz verschiedenen Blickwinkeln der ganzheitlichen & gesundheitsfördernden Methoden und bewussten Lebensweise!

Wir, das sind fünf Spezialistinnen aus Deiner Region, alle bringen wir große Erfahrung in unseren Bereichen mit, wir werden Dir das Thema jeweils aus unserer Sicht vorstellen, beleuchten und Dir in praktisch gehaltenen Vorträgen zeigen „Wieso Weshalb Warum“ und was DU tun kannst, damit auch bei DIR die Gesundheit im Bauch beginnt!

Einmal zu uns.... Wer freut sich auf Dich?

Anke Attmann	Osteopathin, Heilpraktikerin
Claudia Plachecki	Heilpraktikerin und Ökotrophologin
Aika Kämpfer	BodyTalkerin
Silke Schablack	HNC Coach, Liebscher & Bracht Schmerzspezialistin
Gaby Arendt	Yoga-Lehrerin, Massage-Therapeutin

11.30 Uhr	Begrüßung	Aika Kämpfer & Anke Attmann
11.55 Uhr – 12.25 Uhr	„Warum Gesundheit im Bauch beginnt“ – Darmflora, Verdauung & Ernährung	Claudia Plachecki
12.30 Uhr – 13.00 Uhr	„Bleib mal locker ...“ – Wie Osteopathie unseren Verdauungstrakt in Schwung bringt	Anke Attmann
die etwas andere Pause	entstauenden Bauch-Übungen aus dem Bereich Yoga und dann gibt's leckere Snacks und Tee's	Gaby Arendt
13.45 Uhr – 14.15 Uhr	„Manches liegt einem schwer im Magen“ – zurück zu einem guten Bauchgefühl mit BodyTalk	Aika Kämpfer
14.20 Uhr – 14.55 Uhr	Akupressur-, Reflex- und Triggerpunkte des Körpers und wie sie unser (Bauch)-Nervensystem beeinflussen können	Silke Schablack
Tee - Pause		
15.20 Uhr – 16.20 Uhr	praktischen Übungen aus den Bereichen Osteopathie , BodyTalk , Yoga, HNC, psychosomatische Energetik	alle Zusammen