

## **Der Körper ist dein Tempel – Gesund sein, gesund bleiben**

Was ist Gesundheit? Tatsächlich nur die Abwesenheit von Krankheit oder nicht viel mehr die Anwesenheit von Lebensqualität? Wie fördert man Gesundheit? Und wie lassen sich (gesunde und kranke) Menschen zu gesundem Leben motivieren?

„Das geht mir an die Nieren“, „dem ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen“, „das ist mir auf den Magen geschlagen“, „jetzt habe ich aber die Nase voll“ – diese und viele andere Redewendungen geben wieder, das uns das, was wir erleben, auch auf physischer Ebene berührt.

Finden Sie Antworten auf die Eingangsfragen und lernen Sie die Sprache Ihres Körpers zu entschlüsseln und besser zu verstehen und schaffen Sie so die Voraussetzung, gesundheitliche Prophylaxe zu betreiben.

Sie erleben: Impulsreferate, Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditationen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Jeder Teilnehmer erhält eine 15-minütige Entspannungsheilbehandlung und ein individuell zusammengestelltes Yogaprogramm, um den Heilerfolg zu sichern.

Dauer: 2 Tage



Anzahl Teilnehmerinnen: maximal 16

Preis: 1.490,00 € zzgl. MwSt.  
Im Preis inbegriffen sind die Kosten  
für Übernachtung und  
Tagesverpflegung

Referentinnen: Ulrike Reiche  
Dagmar Völpel  
Datum: 03./04. November 2008