



## 3. Gesundheitstage Vorderhunsrück ‚Einfach Leben‘ 21. + 22. März 2008

Veranstaltungsort: Feldstraße 16 in 56283 Halsenbach

### Samstag, 21.03.2009

- 13.00 Uhr **V** Einfach praktisch und gesund: Stillen ist die perfekte Säuglingsernährung  
Informationen für Schwangere, stillende Mütter und Partner  
*Referentin: Kristina Mallmann, Afs-Stillberaterin i.A.*
- 
- 14.00 Uhr **V** Einfach Spaß beim Lesen - Eltern begleiten den Leseweg ihrer Kinder  
*Referentin: Eva Pfitzner, Leserattenservice GmbH*
- 
- 15.00 Uhr **A** Einfach Atmen  
*Referentin: Anneliese Maus, Atem- und Entspannungskursleiterin aus der Yogatradition*
- 
- 16.00 Uhr **V** Einfach von unten betrachtet: Fußreflexzonenmassage oder was unsere Füße  
über uns erzählen  
*Referentin: Birgit Ponstein, Fußreflexzonenmassagetherapeutin und Heilpraktikerin*
- 
- 17.00 Uhr **A** Qigong- Einfache Bewegungen führen zu Ruhe und Entspannung  
*Anleitung: Romy Gipp, Übungsleiterin zur Stressbewältigung und Entspannung  
des TV Bad Salzig*

### Sonntag, 22.03.2009

- Ab 10:00 Uhr **Fitness - Frühstücksbuffet**
- 
- 11.00 Uhr **V** Einfach Essen - Gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk  
*Referentin: Silvia Zöbel, Gesundheitsberaterin GGB*
- 
- 12.00 Uhr **V** Einfach Energie tanken  
Aktive Gesundheitsgestaltung mit japanischer Meridianbehandlung  
*Referent: Joachim Eckermann, Shiatsu-Praktiker (GSD)*
- 
- 13.00 Uhr **V** Einfache Worte für ein komplexes Thema: Was ist Klassische Homöopathie  
und wie sind die Anwendungsbereiche?  
*Referentin: Kristina Mallmann, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie*
- 
- 14.00 Uhr **V** Einfach Ausmisten - Psychokinesiologie als Möglichkeit Haus und Seele zu erleichtern  
*Referentin: Erika Theisges, ganzheitliche Lebensberaterin*
- 
- 15.00 Uhr **A** Einfach Atmen  
*Referentin: Anneliese Maus, Atem- und Entspannungskursleiterin aus der Yogatradition*
- 
- 16.00 Uhr **V** Einfache Informationen zu einem komplizierten Thema - Impfen und das Grundrecht  
auf ungehinderte Information ohne Zensur  
*Referent: Jürgen Fridrich vom Verein Libertas & Sanitas e.V., Buchautor*
- 
- 17.00 Uhr **A** Einfach Entspannen - mit Klangschalen in die Entspannung  
*Anleitung: Erika Theisges, ganzheitliche Lebensberaterin*

**A**= aktiver Anteil. Bequeme Alltagskleidung ist zu empfehlen

**V**= Vortrag

Nach jeder Veranstaltung ist Zeit für Fragen und Diskussion, die Referenten stehen Ihnen gerne auch für persönliche Fragen zur Verfügung. Kurzfristige Änderungen des Programms vorbehalten

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt; je nach Tageszeit mit Brot und Aufstrichen, Kuchen, Kaffee, Tee und Kaltgetränken. Frühstücksbuffet 9,00 € p.P., Kinder ab 6 Jahren 4,50 €.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende für den Verein.

[www.einfach-leben-im-hunsrueck.de](http://www.einfach-leben-im-hunsrueck.de)