

„Vier Säulen der Gesundheit“ - Gesundheitsseminar -

Termin: 01. bis 05. Juli 2012

Vier Schwerpunkte bilden die Grundlage für eine ganzheitliche Gesundheit:

1. Gesund denken
2. Gesund ernähren
3. Gesund bewegen
4. Gesund entspannen

Der Tagesablauf des Seminars gliedert sich in genau diese Bereiche, so dass die Teilnehmer verschiedene Methoden und Möglichkeiten kennen lernen, die sie dann auch in ihren Alltag übernehmen können. Entspannungsmethoden wie z. B. Autogenes Training, das Erlernen einer einfachen Fußmassage oder die Vermittlung des Grundwissens zur Vollwerternährung sind Bausteine des Programms. Dazu werden Wanderungen, Nordic-Walking und andere Bewegungsformen angeboten. „Massagen können zusätzlich gebucht werden“ .

Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich für den Folgekurs (vom 6.-8. Juli 2012) **„Vollwertig kochen mit dem Thermomix“** anzumelden.

Kurstitel: „Vier Säulen der Gesundheit“
Kursleitung: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentin: Annerose Lohse, Fastenleiterin (DFA), Krankenschwester

Anreise: Sonntag, 01. Juli 2012 ab 14.30 Uhr
Kursbeginn: Sonntag, 01. Juli 2012 16.00 Uhr
Kursende: Donnerstag, 05. Juli 2012 13.00 Uhr

Kursgebühr: 258,00 - 270,00 € im DZ, inkl. Verpflegung
zuzügl. Kursnebenkosten (Massagen, Script ect.)

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: lhvhs@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de



P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bei Benutzung sind Bademantel und Badesandalen mitzubringen.