

Meditation mit Reiki

Einführung in die Meditationspraxis

Unabhängig ob Sie bereits mit Reiki Erfahrungen haben, können Sie die Meditationspraxis und die Techniken in Ihren Alltag einbauen und sich so Oasen der Entspannung schaffen.

Meditation allein hat ein enormes Potenzial, dem Geübten eine innere „Steckdose“ zu bieten. Die Verbindung mit den Reiki-Techniken ist für alle geeignet, da Reiki als universelle Lebensenergie immer schon in allem Leben vorhanden ist. Die Einweihungen helfen, den inneren Kanal zu reinigen und zu stärken, der grundsätzliche Energiefluss ist aber immer – mit und ohne Einweihung – vorhanden.

So können Sie für Ihre individuelle Lebenssituation aus der Verbindung von Meditation und Reiki Ressourcen schaffen, die manche Klippe des Alltags leichter nehmen lässt.

Ort: evergreen
12161 Südwestkorso 70
(Ecke Mainauer Straße)

Kosten: 5,-€ pro Abend

Homöopathie und Naturheilkunde

Für die kleinen Unpässlichkeiten des täglichen Lebens eignen sich Homöopathie und begleitende naturheilkundliche Maßnahmen ausgezeichnet zur Selbstmedikation. Das Wohlbefinden kann sanft und wirksam wiederhergestellt werden.

In dieser Vortragsreihe möchte ich Ihnen an 4 Abenden die Mittel vorstellen, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten.

Themen werden sein:

1. **Entschlackung und Regeneration**
Bis Ostern ist traditionell Fastenzeit, auch heute wird diese Zeit gerne genutzt, um auch innerlich Frühlingsputz zu halten
2. **Husten und Erkältung**
In der Übergangszeit ist das Immunsystem noch im Winterschlaf und viele trifft dann der eine oder andere Infekt
3. **Durchfall und Reisekrankheit**
Reisen und Urlaub sollen der Erholung dienen, dies ist indes schnell durch die fremde Küche, durch andere äußere oder innere Empfindlichkeiten gestört
4. **Schlafstörungen und innere Unruhe**
Wichtiger Bestandteil eines aktiven Lebens sind Entspannungsphasen und innere Ruhe

Ort: evergreen
12161 Südwestkorso 70
(Ecke Mainauer Straße)

Kosten: 5,-€ pro Abend zzgl. Skript (~3,-€)

Ernährungskurs für pflegende Angehörige

Was ändert sich für Senioren in der Ernährung und wie können pflegende Angehörige dies umsetzen? Vielleicht wünschen Sie sich für Ihren Angehörigen eine vollwertige Ernährung, die dennoch allen Bedürfnissen des älteren Menschen entspricht. Wir sprechen über die Ernährungsformen und Krankheitsbilder. Es ist aber auch genügend Raum, um auf Ihre individuelle Situation einzugehen.

Themen werden sein:

1. **Ernährung des gesunden Senioren**, allgemeine Anforderungen, aber auch Dekubitus-Prophylaxe sind Thema
2. **Ernährung bei Demenz**, es gibt verschiedene Namen, bez. Ursachen für Demenz. Ernährung ist ein Bereich, der hier viele unterschiedliche Probleme bereitet.
3. **Ernährung bei Diabetes**
Diabetes ist weit verbreitet und wird häufig unterschätzt
4. **Verdauungsstörungen**
Je weniger die gewohnte Bewegung möglich ist, desto häufiger kommen die verschiedensten Verdauungsstörungen vor. Ernährung kann eine Möglichkeit sein, hier Abhilfe zu schaffen

Ort: evergreen
12161 Südwestkorso 70
(Ecke Mainauer Straße)

Kosten: 5,-€ pro Abend zzgl. Skript (~3,-€)