

13.2.17 Yoga als Möglichkeit, sich selbst zu heilen

Yoga bietet viel, den Körper zu kräftigen, ihn widerstandsfähig, jung und langlebig zu machen. Beglückend wirkt es, wenn man durch die aufgebrachte Aufmerksamkeit zu sich selber nach Hause findet und sich an die eigene Kraft wieder anbindet. Man lernt, mit Schmerzen richtig umzugehen, denn nicht Ausweichen oder Ausblenden ist die Lösung, sondern ein liebevolles sich Zuwenden.

10 – 11h: Die Wirbelsäule Trägerin der Lebensenergie. Einfache Übungen im Stehen und Sitzen
14 – 15h: Die Gelenke Was sich bewegen soll, braucht Raum Einfache Übungen im Stehen und Sitzen
16 – 17h: Vom Umgang mit Schmerz Einfache Übungen für Schmerzpatienten

Eintritt pro Einheit 30.-- Information: dana_dreier@yahoo.com Anmeldung beim Wirbelteam

Klangerlebnis - Eintauchen in die Welt der Klänge und sich überraschen lassen!



Das Klangerlebnis führt Sie ein in die Welt der Klänge. Die Uröne erinnern den Menschen an das Urvertrauen und bewirken deshalb relativ schnell die Tiefenentspannung. Sie können die Kraft und die Schönheit der Klänge erfahren und sich von dem ewigen Gedanken-Karussell und den emotionalen Unruhen in ihnen befreien. Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt und Schmerzen können gelindert oder geheilt werden. Mit mehr Gelassenheit und Vertrauen lassen sich neue Perspektiven einnehmen und das Leben leichter meistern. ⌚ Spieldauer: 60 min. 🛏 Liegeplätze: 15 pro Runde 📄 Weitere Informationen unter: www.haus-zum-einklang.ch / Klangerlebnis

Klangtag: 06.März 2017 um 10:00 / 12:15 / 15:00 / 17:30h, Eintritt: 30.-, Verbindliche Anmeldung beim Wirbelteam

03. April 2017 Mit aufmerksamem Beckenboden durch den Tag!



9:30 – 11:00 : Beckenbodentraining für Frauen. Den Beckenboden anspannen – klar doch und wie ihn loslassen?

Welche Muskeln arbeiten mit dem Beckenboden zusammen?

12:15 – 13:45 : Beckenboden-Anwendungen im Büro, in der Cafeteria, im Garten oder auf der Toilette, zum Teil nicht wahrnehmbar für die Aussenwelt ☐

18:00 – 19:00: Lockern und dehnen und die Atmung erwecken.

19:30 – 21:00 : Der Atem – Einatmen und Ausatmen und die Beckenbodenaktivierung, warum gibt es dazu zwei kontroverse Konzepte? Anwendungen und Klärung oder Inspiration ☐

Kursleitung: Regina Nussbaum, Hebamme FH, Beckenbodentrainerin und Tänzerin

Eintritt pro Einheit CHF 30 (18:00 – 19:00 CHF 25); 3er Päckli: CHF 75; 4er Päckli: CHF 105;

Anmeldung beim Wirbelteam

02.05.17 ADHS Krankheit/Veranlagung/Störung- oder zu lebendig für diese Welt?

Sie fallen oft aus dem Rahmen und ecken an,

können sich nicht anpassen,

funktionieren nicht wie sie sollen,

scheinen nicht bei der Sache und ohne Plan.

ADHS-Betroffene sind aber auch lebendig und voller Energie.

Wenn sie eine Leidenschaft für etwas haben, können sie auf diesem Gebiet Herausragendes erreichen.

Anhand von Beispielen aus der Praxis erklärt **Andreas Braun, Psychologe und Psychotherapeut** das facettenreiche Bild von ADHS.

Vortrag 19.30 - c.a.21.00h, anschliessend Fragen und Diskussion mit Betroffenen und Familien

Eintritt: 30.-- Anmeldung beim Wirbelteam

19.06.2017 Die 12 Sinne Vorträge mit Sinneserfahrungen

Jonathan Innig Dipl. Soz. Päd. (HF)

Die anthroposophische Menschenkunde geht von 12 Sinnen aus.

Ich möchte euch in diesem Vortrag einige Sinne erlebbar machen, die man im Alltag zwar benutzt, sich aber nicht über sie bewusst ist.

Was vermitteln die Sinne, und wie kann ich die Sinne und deren Ausprägung auch diagnostisch nutzen. Denn an der phänomenologischen Betrachtung des Menschen im Hinblick auf die Sinne kann man viel Erfahren und auch gezielt in der Erziehung oder Förderung einsetzen.

Zeiten: 10 / 16 / 19h, 1 ½ -2h,

Eintritt pro Einheit: 30.--

Anmeldung beim Wirbelteam

11.09.2017 Menu

Der Mensch ist, was er isst:

Vom genussvollen Essen aus der Sicht eines jungen Sportlers, eines Mittvierzigers und einem aktiven Pensionär.

Makronährstoffe:

Von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, allesamt genügend und richtig über den ganzen Tag verteilt.

Mikronährstoffe:

Die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente vervollständigen eine gesunde Ernährung.

Ein kleiner Wink:

Die heutige Zeit mit Fastfood und Fertigmahlzeiten, voller Widersprüche, geprägt durch Hektik und Stress, und zuwenig körperliche Aktivitäten führen häufig zu den bekannten Zivilisationskrankheiten.

Nutzen Sie Ihre Kochkünste und Ihr Wissen und verwöhnen Sie sich und ihre Gäste mit gesunden und hochwertigen Mahlzeiten.

Roland Dirren, Trainer von Nachwuchsathleten, Ausbilder von Trainern vom Jugendsport bis zu Leistungssportlern, Frührentner

Zeiten: 19 – 22h mit Pause, Degustation und Diskussion, Eintritt 30.-- Anmeldung beim Wirbelteam

20.11.2017 „Gut gewickelt“ Workshop

Noemi-Laura Conus, Naturärztin beim Wirbelteam

Wer kennt nicht das eine oder andere altbewährte Hausmittelchen wie Zwiebel- oder Quarkwickel, Essigsocken oder Senfmehlfussbad? An diesem Workshop gehen wir praktisch vor: Wir üben zusammen, wie man auf einfache Weise und mit Zutaten aus dem Haushalt eine grosse Heilwirkung erreichen kann. So können wir uns und unsere Lieben zu Hause, auch ohne Gang zum Arzt, liebevoll zur Gesundheit führen.

Zeiten: 10 - 12h / 15.30 - 17.30h Eintritt 30.-- (Kneippvortrag inkl.) Anmeldung beim Wirbelteam

20.11.2017 „Kneipp sei dank, nicht mehr krank!“ Vortrag

Hydrotherapie nach Pfarrer Sebastian Kneipp

Während diesem Vortrag erfahren Sie, wie sie sich fit für die kalten Tage machen und ihr Immunsystem stärken können. Einfache Praktiken für Jung und alt zum Mitmachen und mit-nach-Hause nehmen. Mit kurzem Einblick in die Kneipp-Lehre.

Zeiten: 14 - 15h Eintritt 10.—

Vorträge und Workshops anmelden beim Wirbelteam über 032 484 04 04
info@wirbelteam.ch www.wirbelteam.ch