

# Gesundheitstage

für

## Körper, Geist & Seele

### in Waldkirchen

### 08.11. und 09.11.2024

### im HNKKJ

### Marktmühlerweg 4



## Samstag, 09.11.24

**10.00 Uhr** HANF - Volksmedizin des 21. Jahrhunderts. **Carmen Witzku**, Heilpraktikerin

**11.00 Uhr** Mit 18 Bewegungen, Körper, Geist und Atmung pflegen. **Karin Ascher**, Qi Gong Lehrerin

**12.00 – 13.00 Uhr Mittagspause** und Zeit für den Austausch

**13.00 Uhr** Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen mit der Kraft der Naturheilkunde. **Romana Feilmeier**, Heilpraktikerin und Osteopathin

**14.00 Uhr** Knochengesundheit stärken: Präventionsstrategien gegen Osteoporose. **Robert Weindl**, Sport- und Bewegungstherapeut

**Bewegte Pause Jennifer Pongratz**, Yogalehrerin

**15.00 Uhr** Neuropsychologie - Macht und Ohnmacht des Gehirns. **Jürgen Hellwig**, Neuropsychologe und psychologischer Berater

**16.00 Uhr** Endlich frei – wie sie Schmerzen, Stress und Sorgen loswerden. **Ines Grohmann**, Schmerztherapeutin

**Bewegte Pause Jennifer Pongratz**, Yogalehrerin

**17.00 Uhr** Den Wandel meistern: Wie du in turbulenten Zeiten zu innerer Stärke, Freude und Erfolg findest. **Silvia Becker** Heilpraktikerin für Psychotherapie

**18.00 Uhr Ende** der Veranstaltung

## Freitag, 08.11.24

**16.30 Uhr** Super-Ager oder Auslaufmodell? Haben wir unsere geistige Fitness im Alter selbst in der Hand? **Karin Hellwig**, Gesundheits-trainerin

**17.00 Uhr** Aus Abenteuer lernen? Erlebnispädagogik. **Erich Biswanger**, Erlebnispädagoge, Rettungsassistent

**Bewegte Pause Katja Fanzesko**, Yogalehrerin

**18.00 Uhr** Wie Yoga-Routine unsere Seele heilen kann. **Claudia Maria Wilhelm**, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**19.00 Uhr** Klassische Naturheilverfahren, insbesondere Hydrotherapie und Herzkreislauferkrankungen.

**Dr. med. Leonhard Bürger**, FA für Allgemeinmedizin

**Bewegte Pause Katja Fanzesko**, Yogalehrerin

**20.30 Uhr Gitarrenkonzert**

„S'Leben is ollawei neu“

**Manfred Thieme**, Liedermacher

**\*\*\* alle Vorträge und das Konzert sind kostenfrei \*\*\***