

Denkvital
denk mit – mach mit – bleib fit

Steigerung der **Konzentration- und Merkfähigkeit**, leichter Lernen mit Spaß und Freude, Lernen mit Bewegung, Entspannung - Koordinationsübungen im Stehen und Sitzen.

Regelmäßiges Gedächtnis- Konzentrations- training steigert die Gehirnleistung unabhängig vom jeweiligen Alter und Lebenssituation. Ob Schule, Beruf oder im täglichen Leben, noch nie musste unser Gehirn so viel leisten wie heute.

Mit gezieltem **Gedächtnistraining** lernen Sie unter anderem sich Namen, Nummern, Zahlen und Listen besser zu merken. durch die Vielfalt der Übungen werden alle unterschiedlichen Hirnleistungen miteinander verbunden.

Brain-Gym (Gehirngymnastik) ist eine wertvolle Unterstützung für Lernprozesse der alltäglichen Lernaufgaben. Lernen mit Bewegung, Freude und Leichtigkeit. Mit **Brain-Gym** ist Lernen nicht mühsam und anstrengend, sondern gelingt leicht und wirkt anregend.

Verschiedene Kursangebote

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit dem Abenteuer „Gedächtnistraining und Brain-Gym“

KONTAKT:

Dagmar Reuß, Gedächtnistrainerin, Kinesiologie
Mitglied Bundesverband der Gedächtnistrainer

71540 Murrhardt, Schulstrasse 15

Telefon: 07192 – 4187

Internet: www.denkvital.de

e-mail: d.reuss@denkvital.de



Gesundheit und Krankheit

Aus Sicht der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

Wichtigste Energiequellen in der fernöstlichen Philosophie sind **Ernährung, Atmung und Bewegung**.

Wenn der Körper seine Harmonie verliert, kommt es zu Störungen der Funktionen und des Befindens. Durch eine Ernährungsberatung nach der TCM können diese Störungen korrigiert werden.

Das Prinzip der Ernährung nach der TCM wurde sorgfältig für die Anwendung in Europa übertragen.

Lernen Sie, den jahrtausende alten Erfahrungsschatz für Energie und Wohlbefinden zu nutzen durch eine **Ernährungsberatung nach den fünf Elementen (TCM)**.

Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser

„ Ohne das Wissen um die richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen „

KONTAKT:

Larissa Tampe

Selbstständig als ganzheitliche Ernährungs-beraterin und Seminarleiterin mit Schwerpunkt TCM.

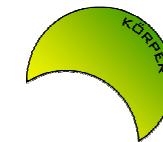
Gründungsmitglied des „Ernährung nach den fünf Elementen e.V. (www.5-elemente-ev.de).

Ständige Fort- und Weiterbildungen mit anerkannten Zertifikaten.

71522 Backnang

Telefon: 07191/60872 oder 07191/69000

e-Mail: Larissa-Tampe@web.de



Qigong

ist eine der fünf tragenden Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (**TCM**) genauso wie die Akupunktur, fünf- Elemente- Ernährung, Massagen und die Verordnung von Heilkräutern.

Mit sanften Bewegungen wird die Lebensenergie (**Qi**) aktiviert. Durch einfache Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen werden die Selbstheilungskräfte und Selbstregulations- fähigkeit der körperlichen Prozesse positiv angeregt. So kann das (**Qi**), die Lebensenergie ungehindert durch die Meridiane fließen.

Das Üben von **Qigong** kann nicht nur Körper und Seele stärken, das Alter hinauszögern und so ein langes Leben fördern, sondern auch zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden, die mit Medikamenten nur schwer zu therapieren sind.

Qigong ist ein „inneres“ Therapiesystem. Im Grunde heilt sich der Patient selber.

Geduld, Ausdauer und Regelmäßigkeit

sind wichtige Voraussetzungen, um im **Qigong** Fortschritte zu machen und von ihrer positiven Wirkung zu profitieren.

Die Kurse werden, im Sinne der Prävention, von vielen Krankenkassen bezuschusst.

KONTAKT:

Anne Sanzenbacher, Qigong-Lehrerin

Mitglied der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG)
Ständige Weiterbildung und Erfahrungsaustausch

71554 Weissach i. T., Oberweissacher Str. 49

Telefon/Fax: 07191/734 113/ 69 214

Internet: www.HausderHarmonie.de

e-mail: info@HausderHarmonie.de

