



## EIN ANTI-STRESS WORKSHOP AN 3 ABENDEN

**TERMINE: DIENSTAG 30.01. / 06.02.  
13.02.2007**

### Was können Sie tun?

Sie haben die Möglichkeit mit einfach zu erlernenden Techniken Ihren Körper und Ihren Geist in die Balance zu bringen.

Wir laden Sie ein mit uns zu erfahren, wie man dem Stress im Alltag anders begegnen kann.

Die TeilnehmerInnen haben Gelegenheit, gemachte Erfahrungen im nächsten Kursabend auszutauschen und Fragen zu stellen, da die Inhalte der Abende aufeinander aufbauen.

### Was vermittelt der Workshop?

Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung - Bewegung auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene.

Dadurch werden die Körperenergien ins Gleichgewicht gebracht und wir kommen in unsere Mitte. Die Kinesiologie bietet einfache Selbsthilfetechniken, die Sie sofort zu Ihrem persönlichen Wohlergehen anwenden können, wie z.B.

- Anregung der Meridianenergie durch Stimulieren bestimmter Körperpunkte
- Entspannung durch Visualisierung mit Farben
- Integration der beiden Gehirnhälften durch Bewegung

Die Idee zu dem Workshop ist aus dem Wunsch heraus entstanden, die einfach anzuwendenden Techniken als Hilfe zur Selbsthilfe und Vorbeugung an ein breites Publikum weiterzugeben.

### Wir gestalten den Workshop:

**Gabriele Vargas Hein**

Krankenschwester, Trainerin für Selbsthilfegruppen,  
Mitglied im Europäischen Verband für Kinesiologie e.V.

**Michaela Baumann**

**Heilpraktikerin** (Psychologie)  
Mitglied im Europäischen Verband für Kinesiologie e.V.

### Anmeldung bitte an:

Siegrid Bourdin ODER

Michaela Baumann

Teilnahmegebühr:

bitte mitbringen:

Tel. 06032-80 45 72, Fax 06032-80 46 43, Internet: [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)

Tel. 06033-16166

Mitglieder EUR 36,00, Gäste EUR 40,00 (für drei Abende)

Veranstaltungsort / Uhrzeit: 61231 Bad Nauheim, Marktplatz Altes Rathaus,  
jeweils von 19 – 20:30 Uhr

bequeme Kleidung, eine warme Decke und evtl. Isomatte/Yogamatte o.ä.

**ES KANN SO LEICHT SEIN,  
ETWAS FÜR SICH ZU TUN!**