

Gesundheit liegt in Deiner Hand ...

...Wissen ist ~~Macht~~ Gesundheit

Veranstaltungen im Gesundheits- und Umwelt-Treff

Vortragsprogramm

Oktober bis November 2011. Immer mittwochs.

Diese Vortragsreihe dient der Information und der kritischen Auseinandersetzung mit Themen aus dem Gesundheitsbereich. Der Eintritt ist frei.



und außerdem

Kurse, die helfen, fit und gesund zu bleiben.

Donnerstags:

Selbsthilfe bei Kopfschmerz und Migräne

Selbstentspannung, Schmerzvorbeugung und Schmerzlinderung

Veranstalter: Elke Kaminski, Heilpraktikerin

Zeit: 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Beginn: 12.1.2012 (10x)

Teilnehmerbeitrag:

10x9,50 € (ermäßigt 10x6,50 €)

Anmeldung: Tel. 420 48 24

hp@elkekaminski.de

www.elkekaminski.de

Kundalini-Yoga in den goldenen Jahren des Lebens

Für Frauen in den Wechseljahren

Veranstalter: Andrea Kuhr, Yogalehrerin

Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 22.03.2012 (10x)

Teilnehmerbeitrag:

10x9 € (ermäßigt 10x 6 €)

Anmeldung: Tel. 679 538 85 oder

01577 532 62 15

Freitags

Im Gleichgewicht leben

Ayurvedische Entspannung und Ernährung

Veranstalter: Sabrina Langer, Heilpraktikerin

Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 03.02.2012 (3x)

Teilnehmerbeitrag:

3x10 € (ermäßigt 3x7 €)

Anmeldung: Tel. 69 666 055

Samstags

Anti-Stress-Programm

Veranstalter: Sven Oestergaard, Dipl. Psychologe

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 07.01.2011 (3x)

Teilnehmerbeitrag:

160 € incl. Material. In der Regel

übernehmen Krankenkassen 75 €

Anmeldung: Tel. 498 204

Sven.oestergaard@t-online.de

Der Gesundheits- und Umwelt-Treff (GUT) ist eine Einrichtung des Gesundheitsamtes Eimsbüttel.

GUT, Lappenbergsallee 32/Ecke Grundstraße, 20257 Hamburg, Tel. 42801 2816

Mail gesundheitsfoerderung@eimsbuettel.hamburg.de