

Workshop

Gelenkbeschwerden aktiv begegnen mit Ernährung, Bewegung und Naturheilkunde

**am Samstag, 23.11.24
14.00 Uhr – 17.30 Uhr**

Schmerzen im Bewegungsapparat und in den Gelenken sind ein häufiges Beschwerdebild im Yogaunterricht und in der Naturheilpraxis. Wir werden mögliche Ursachen für Gelenkprobleme besprechen und sehr praktikable, alltagstaugliche und ganzheitliche Tipps zur (Selbst-) Unterstützung vorstellen.

Workshop-Inhalte

- Der große Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit der Gelenke
- Gezielte Bewegungen und Dehnungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen
- Vorstellen weiterer naturheilkundlicher Ansätze, um ggf. eine schulmedizinische Behandlung unterstützend zu begleiten
- Zeit, Fragen zu klären und zum Austausch

Termin: Samstag, 23.11.2024, 14⁰⁰ – 17³⁰ Uhr
Kosten: 60.- € (inkl. Tee-, Kaffeepause und Handout)
Anmeldefrist: 18.11.2024
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Martina Ostheimer
Heilpraktikerin | Yogalehrerin BDY/EYU
Zertifizierte Liebscher&Bracht Therapeutin

Mechthild Herz
Heilpraktikerin
Dipl. oec. troph.

Tel: 08365 / 7056797
Mobil: 0151 / 21529717
Mail: info@yogaimpuls.de

08365 / 1053
mechthildherz@gmx.de