

Kurse, Workshops, Vorträge 2019

Di 5. Mai 2020

19:00 Brilon: Vortrag Ernährung bei koronaren Herzerkrankungen

Wo: Kolping Haus Brilon, Derkere Str. 3, 59929 Brilon, Gesellenzimmer

Beschreibung

Koronare Herzerkrankungen gehören zur zweithäufigsten Todesursache in den Industrieländern. Herzinfarkt, Schlaganfall, arterielle Verschlusskrankungen lassen sich durch eine entsprechende Ernährung positiv beeinflussen. Wie entsteht Arteriosklerose? Was kann man vorbeugend und lindernd dagegen tun?

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V. statt.

Anmeldungen zum Vortrag per E-Mail an kontakt@kneipp-brilon-olsberg.de,

Tel. 02961 911 96-22 oder über die

Touristik Brilon-Olsberg GmbH info@olsberg-touristik.de, Tel.: 02962 - 97370.

Der Eintritt beträgt 5,00 Euro (Kneipp-Mitglieder die Hälfte)

Sa 27. Jun. 2020

15:00 – 17.30 Uhr - Gute Nahrung für Körper, Geist und Seele

Wo: Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 78, 34431 Marsberg

Beschreibung

Wohlfühlen durch die Kombination von gesunder Ernährung und Bewegung/Entspannung

Die drei Säulen zum körperlichen Wohlfühlen sind:

- Gesundheitsfördernde Ernährung,
- ausreichend moderate Bewegung und
- Abschalten in Entspannungsphasen.

Die Dozentinnen Christiane Rummel, Gesundheits- und Ernährungscoach

Und Birgit Vossel, Hatha-Yogalehrerin nach S. Kneipp zeigen Ihnen an diesem Nachmittag einen Weg zu einem gesteigerten Wohlbefinden durch gesunde Ernährung unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse mit der optimalen Kombination von Bewegung und Entspannung durch Yogaübungen.

Kosten: 50 € pro Person (Zahlung bei Anmeldung) Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 20. Juni 2020.

Christiane Rummel, 0173-86 466 18, info@christianerummel.de

Do 30. Jul. 2020

18:00 Kloster Bredelar: Was tut mir wirklich gut?

Wo: Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 78, 34431 Marsberg

Beschreibung

Ganzheitliche Kombination von Ernährung, Bewegung und Entspannung

Wie kann ich meine Mitte finden, meine innere Ruhe und Zufriedenheit? Welche Nahrungsmittel sind aus dem Überangebot für mich wirklich verträglich? Wie kann ich Bewegung und Entspannung sinnvoll kombinieren? Die Dozentinnen Sibille Dawid, Motivations- und Mentaltrainerin

und Meditationstherapeutin, Christiane Rummel, Gesundheits- und Ernährungscoach, Birgit Vossel, Hatha-Yogalehrerin nach S. Kneipp zeigen Ihnen an diesem Nachmittag wie Sie achtsam, ehrlich und zugleich liebevoll mit sich selbst umgehen können. Informationen, Meditation und Yoga-Übungen zeigen Ihnen eine Antwort auf die Frage „Was tut mir wirklich gut?“

Kosten: 80 € pro Person (Zahlung bei Anmeldung) Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 22. Juli 2020.

Christiane Rummel, 0173-86 466 18, info@christianerummel.de

Sa 1. Aug. 2020

14:00 Kloster Bredelar: Was tut mir wirklich gut?

Wo: Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 78, 34431 Marsberg

Beschreibung siehe 30.07.2020

Kosten: 80 € pro Person (Zahlung bei Anmeldung) Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 22. Juli 2020.

Christiane Rummel, 0173-86 466 18, info@christianerummel.de

Do. 27. Aug. 2020

19:00 Brilon: Info-Veranstaltung Fasten (kostenfrei)

Wo: Kolpinghaus Brilon, Propst-Meyer-Straße, 59929 Brilon

Beschreibung

Infos zu den nächsten Fastenkursen:

Sie können sich unverbindlich informieren und, wenn Sie möchten, zum nächsten Fastenkurs anmelden. Termine und Uhrzeiten werden an diesem Abend mit den Teilnehmern abgestimmt. Ein Anmeldung zu dieser Veranstaltung würde mir die Planung erleichtern.

Fastenkurse (Kursgebühr) nur mitvorheriger Anmeldung.

Fr 11. Sep. 2020

Fastenkurse in Brilon

Wo: Kolpinghaus Brilon, Propst-Meyer-Straße, 59929 Brilon

Beschreibung

Zwei Fastenvarianten im Angebot:

1. Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen

- 1 Woche, 5 Treffen a 1 Stunde - incl. Bewegungsangebot

2. Basenfasten nach Sabine Wacker

- 2 Wochen, 6 Treffen a 1 Stunde incl. Bewegungsangebot -

Termine und Uhrzeiten (vormittags oder abends) werden in der Gruppe abgestimmt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Wünsche an.

Anmeldung unter Tel. 02991 908323 oder 0173 86 466 18

oder info@christianerummel.de

Di 6. Okt. 2020

19:00 Brilon: Vortrag Ernährung bei Diabetes

Wo: Kolping Haus Brilon, Derkere Str. 3, 59929 Brilon, Gesellenzimmer

Beschreibung

Erfahren Sie die Ursachen für die Entstehung von Diabetes, wie Sie trotzdem ein genussvolles Leben führen können und Ihren Blutzuckerspiegel gut in den Griff bekommen. Durch entsprechende Ernährung lässt sich nicht nur der Blutzuckerspiegel senken, sondern auch den Folgeerkrankungen des Diabetes vorbeugen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V. statt.

Anmeldungen zum Vortrag per E-Mail an kontakt@kneipp-brilon-olsberg.de,

Tel. 02961 911 96-22 oder über die

Touristik Brilon-Olsberg GmbH info@olsberg-touristik.de, Tel.: 02962 - 97370.

Der Eintritt beträgt 5,00 Euro (Kneipp-Mitglieder die Hälfte)

Fr 23. Okt. 2020

Fastenkurse in Bredelar

Wo: 34431 Marsberg-Bredelar, am Waldwinkel 9

Beschreibung siehe 11. September 2020