

PROGRAMM zum Wohlfühltag am 6. Mai 2006

Zeit	Kurs	Titel	Kurs	Titel
08:30 – 09:00	1	1-Minuten-Maniküre: Tipps für die Hand- und Nagelpflege zu Hause. (Ilka Amrhein)	1	Inkl. Handpeeling für jede Teilnehmerin.
09:00 – 10:00		Begrüßung & Vorstellung		Gemeinsames Frühstück
10:00 – 11:30	2	Edelstein-Massage: Die schönste Art, den ganzen Genuss jener Gaben der Erde zu erfahren, die in Steinen und Gesteinen, Mineralien und Edelsteinen ruhen. Sie erfahren Wissenswertes über den Bergkristall und erspüren die Wirkung bei einer Vitalkörpermassage. (Ilka Amrhein & Barbara Amrhein-Krug)	3	Medizinische Fußreflexzonenmassage: Anleitung für einzelne Reflexpunkte zur Selbstanwendung oder bei Angehörigen insbesondere bei Kopfschmerzen. (Sonja Staab-Zehnter)
11:30 – 12:30	4	Heute leb' ich, heute hab' ich Zeit! Unter diesem Motto erfahren Sie nützliche Tipps für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden im Zeit-Verlauf des Tages. Starten Sie mit einem Lächeln und innerer Ausgeglichenheit, fühlen Sie sich gepflegt in Ihrer Haut und vital Ihrem Körper. (Eva M. Stenger)	5	Elektrolyse-Therapie: Entgiftung des Körpers, Harmonisierung und Regulierung von Körpersystemen als Basis für Ihre Gesundheit. (Sonja Staab-Zehnter)
12:30 – 14:00		Mittagspause		Fragen & Antworten an Info-Ständen (13:30 – 14:00 Uhr)
14:00 – 15:00	6	Inneres und äußeres Aufräumen mit Feng Shui und Soul Coaching: Im Frühjahr ist die beste Zeit loszulassen. Sie erhalten Anregungen, wie inneres und äußeres Aufräumen in Verbindung stehen und wie Sie durch dieses veränderte Bewusstsein leichter Ihren eigenen Weg gehen. (Barbara Amrhein-Krug)		<i>Individuelle Termine für kosmetische Behandlungen, Fußreflexzonenmassagen und Beratungsgespräche zum Kennenlern-Preis nach Vereinbarung möglich.</i>
15:00 – 15:30		Kaffeepause		
15:30 – 16:30	8	Freude am Nordic Walking für mehr Vitalität und Lebensfreude (Andrea Hock)	9	Chi Yoga – ein ganzheitlicher Gesundheitsweg! Einblick in die Grundprinzipien und -haltungen des Yoga. In fließenden Asanas wird die Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert sowie die Balance gefördert. Die konzentrativen Bewegungsfolgen dienen der Harmonisierung der körperlichen Kräfte, vertiefen den Atem, beruhigen den Geist und lassen Energie im Körper fließen. (Petra M. Kunkel, Gastdozentin)
16:30 – 17:30	10	Freude am Nordic Walking ... Fortsetzung Doppelstunde (Andrea Hock)	11	Chi Yoga ... Fortsetzung Doppelstunde (Petra M. Kunkel, Gastdozentin)
17:30 – 18:00		Abschluss-Runde		Anschließend Schwimmbad- und Saunabesuch möglich. (18:00 – 21:00 Uhr)