

Ausgabe 2012

Netzwerk Gesundes Leben

NGL



kostenlos

Informations-Broschüre
über bewährte und alternative Methoden
im Gesundheitsbereich
für die Region Worpswede, Lilienthal, OHZ und umzu

Thematisches Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite	Thema	Seite
Abschied	7	Geistige Heilung	5
Akupunktur	6	Gesang	4
Angsterkrankungen	7, 13	Gestalttherapie	13
Arbeit mit der Stimme	4	Gesundheit	7
Atemarbeit	14	Gesundheitsberatung	14
Aura-Reinigung u. Stabilisierung	8	Gesundheitsförderung	5, 14
Autogenes Training	14	Gewalterfahrungen	13
Ayurvedische Massage	4, 8	Gewaltfreie Kommunikation	13
Bachblüten	6	Handauflegen	5, 8
Beckenboden Training	14	Hexenschuss	14
Begleitung im Wachstumsprozess	5	Impressum	15
Beratung	5	Ischias	14
Berufliche Neuorientierung	7	Japanisches Heilströmen	14
Besprechen	8	Jin Shin Jyutsu	13, 14
Bewegung, Bewegungstherapie	14	Just five	14
Bewusstheit durch Bewegung	14	Kinesiologie	10, 11
Bewusstseinsentwicklung	5	Klangmassage	4, 12
Bowentherapie	6	Klangschalenmassage	4, 12
Burnout	7	Kommunikationstraining	7, 9, 11
Coaching	7, 9	Konfliktklärung	7, 9
Chakrenausgleich	13	Körperarbeit	14
Depressionen	7, 13	Körperpsychotherapie	13
Elternarbeit	9	Krisenbegleitung	13
EMDR	13	Krisenbewältigung	5, 3
Energie-Balancierung	5	Lebensberatung	5, 7
Energie Massagen	5	Lernförderung	9
Energieübertragung	8	Lichtarbeit	13
Entscheidungshilfe	5	Massage	14
Entspannung	7, 12, 14	Mediation	9
Ernährungsberatung	5	Medizinische Trainingstherapie	14
Ess-Störungen	13	Mobbing	7
Fernbehandlung	5	Muskelbeschwerden	14
Fitness	14	Musik	4
Ganzheitliche Körpertherapie	5, 14	Mutterschaft	13
Geistheilung	8	Nackenprobleme	14
		Neubeginn	7
		NLP-Training	7, 9

Vorwort

Wir sind ein Netzwerk von engagierten Menschen, die im Gesundheitsbereich selbständig tätig sind.

Unter Gesundheit verstehen wir dabei ein Wohlbefinden, das sowohl den Körper als auch die Seele (Psyche) und den Geist umfasst.

Diese Broschüre möchte die interessierte Leserin, den aufgeschlossenen Leser aufmerksam machen auf die Vielfalt von alternativen und bewährten Methoden und kreativen Wegen, die von uns praktiziert werden.

Mit unserem Angebot wenden wir uns schwerpunktmäßig an die Menschen in den Regionen Worpswede, Osterholz-Scharmbeck, Lilienthal und Umgebung.

Immer aktuell finden Sie unser Netzwerk im Internet: www.ngl-ohz.de

Über Ihre Resonanz freuen wir uns

Ihr Netzwerk *Gesundes Leben* **NGL**

Nordic Walking	14	Schüssler-Salze	6
Obertongesang	4	Schulterprobleme	14
Paartherapie	13	Seminare	7
Pilates	14	Spirituelle Begleitung	8
Progressive Muskelentspannung	14	Sterbebegleitung	12
Psychotherapie	7	Stimme	4
Qigong	14	Stressbewältigung	7, 9, 13, 14
Regenaplextherapie	6	Systemaufstellung	7, 11
Rehasport	14	Trauerbegleitung	13
Reiki	8, 14	Traumatherapie	13
Reiki-Einweihungen	8	Wechseljahre	13
Rückenkurse	14	Weibliche Identität	13
Rückenschule	14	Wirbelsäulengymnastik	14
RUHVITAL	14	Wohlfühlmassagen	5
Schmerz Selbsthilfe, -therapie	14	Zilgrei Selbsthilfe.....	14

Ein Namens-Verzeichnis aller Netzwerk-Mitarbeiterinnen auf Seite 15

Die heilende Kraft der Stimme und die gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Obertöne ...

das sich selbst erfindende Lied.

Gesang ist Dasein ...

ein Dasein, das den anderen ins "da sein"
ruft. Wenn ich aus meiner Seele singe,
berühre ich Dich in Deiner Seele.

Seelische Resonanz bringt Heilung.

Die Stimme wird nicht benutzt, sondern ... sie erblüht in dem, was sie ist.
Du kannst Dich als Stimme frei im Raum bewegen in allen Höhen und Tiefen
des Seins. Eine solche Erfahrung im Umgang mit der Stimme führt Dich in
Bereiche, die Dich zum Staunen bringen. Zum Staunen über Dich und das,
was Du von Dir bisher nicht gewusst hast.

Friederike Dorothee Fricke
Diplom-Pädagogin
Musiktherapeutin
Sängerin, Rezitatorin
Tannenweg 1
27726 Worpswede
Telefon 04792 - 96 023

Einzelstunden * Workshops * Konzerte *

Ayurvedische Massagen

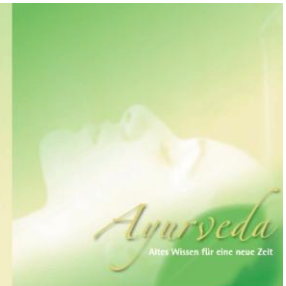
Ayurveda ist die traditionelle indische Lehre für ganzheitliche Gesundheit und bedeutet "Wissen von der richtigen Lebensweise". Ayurveda versteht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele.

Durch verschiedene Massagetechniken können Sie Ihre Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude neu beleben, erhalten und stärken.

Klangschalenmassage

Lassen Sie sich einladen in eine Welt der faszinierenden Klänge.

Unterschiedlich große Schalen werden auf die verschiedenen Bereiche Ihres bekleideten Körpers gelegt und angeschlagen. Gelenke, Muskeln und letztlich der gesamte Körper werden durch die weichen Vibrationen und Schwingungen der verschiedenen Klangschalen sanft massiert und entspannt.



Waltraud Meyer
Huxfelder See 18
28879 Grasberg

Termine nach
Vereinbarung

04208 - 91 89 6
0151 - 50 44 00 65

www.ayurveda-grasberg.de
info@ayurveda-grasberg.de

Das
Gesundheits-
Lädchen

mit 

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag
9.00-13.00 Uhr
und
15.00-18.00 Uhr

Helga Hoffmann

Am Großen Geeren 7-9
im EKZ
27721 Ritterhude
04292-40 77 55

Gesundheit fördern - eigene Heilkräfte aktivieren!

Auf verschiedenen Ebenen biete ich Ihnen meine Hilfe an, wobei ich eine ganzheitliche Heilung anstrebe, die Ihr Mit -Tun voraussetzt.

Mein Angebot:

Sanfte Energiemassagen
Einfühlsame Gespräche
Heilbe-HAND-lungen
Ernährungsberatung
Tierkommunikation
Fernbehandlungen
Amsat-Messungen
Gesprächskreis
Augentraining

Ihre Gesundheit
liegt uns am 



Ergänzend biete ich natürliche Produkte zur Unterstützung des Wohlbefindens an.

Die **Amsat-Messungen** zeigen die Belastungen durch Borrelien, Viren u.a. Erreger, sowie durch Elektrosmog, Stress u.v.m. auf dem Monitor an.

Im **Gesprächskreis werden** wir uns der Macht der Gedanken und Worte bewusst und wenden sie gezielt an.

Beim **Augentraining** biete ich Übungen an, die der Stärkung und Verbesserung Ihrer Sehkraft dienen und die einfach in den Alltag eingebaut werden können.

Für Terminabsprachen und nähere Informationen stehe ich Ihnen gern per Telefon zur Verfügung. **Ich freue mich auf Sie!**

Vielseitige Informationen rund um die Gesundheit finden Sie auf meiner Webseite.

www.helga-hoffmann.de

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit



Heilpraxis

Rita Schygulla-Neubauer
Heilpraktikerin und
exam. Krankenschwester

Hanstedter Str. 2
27412 Breddorf
Tel.: 04285 925856

r.sch.neubauer@ewetel.net
www.heilpraxis-schygulla-neubauer.de

Aus meiner Sicht steht der Begriff Gesundheit nicht nur für das Fehlen von Krankheit. Gesund zu sein bedeutet für mich vielmehr im Einklang zu sein mit Körper, Geist und Seele.

Mit den Mitteln der Naturheilkunde kann dieser Prozess wirkungsvoll gefördert werden und zur Gesundung führen.

Meine Behandlungsschwerpunkte sind:

- Akupunktur
- Emmett-Methode
- Bowentherapie
- EFT - Emotional Freedom Technique
 - Bachblütentherapie
- Biochemie nach Dr. med. Schüssler
 - Regenaplex Therapie



Bowentherapie

Die BOWEN Therapie versteht sich als ein eigenständiges, dynamisches System einer ganzheitlichen Muskel- und Bindegewebsstechnik. Das Verblüffendste daran ist ihre Einfachheit und hohe Effektivität. Sanfte Bewegungen des weichen Gewebes stimulieren den Energiefluss und verstärken die körpereigenen Impulse und Ressourcen der Selbstheilung.

Emmett-Methode

Sie ist die effektive und schnelle Lösung bei körperlichen Beschwerden und umfasst verschiedene Griffserien, die eine schonende Lösung von verspannten und verkrampften Muskelgruppen herbeiführt. Sie lässt sich sehr gut mit Bowtech kombinieren.

EFT

Bei dieser Technik werden bestimmte Akupunkturpunkte beklopft, um Blockaden im Körper zu lösen. Die Energie wird wieder zum Fließen gebracht. Die Methode wirkt auf körperlicher und psychischer Ebene.

„Das Leben besteht aus Chancen. Nutzen Sie diese jetzt!“



Für die innere Balance,
... mehr Möglichkeiten
... und neue Perspektiven!

Die aktuellen Termine zu meinen
Seminaren können Sie unter
www.aljes.de einsehen.

Ich unterstütze und begleite Sie
bei:

- Krisen und Ängsten
- Burnout Syndrom
- Depressionen
- Trennungen und Trauer
- psychosomatischen
Beschwerden
- Konflikten in Ihrem
Arbeitsbereich

Möchten Sie mich zum Thema
Burnout Prophylaxe und
Kommunikationstraining buchen?
Dann sind Sie bei mir genau richtig!
Gerne unterbreite ich Ihnen ein
Angebot!

Regina Aljes



- Heilpraktikerin für
Psychotherapie
- Coach (DVNLP)
- NLP Trainer (DVNLP)

Wenn Sie Informationen über eine
Kostenerstattung Ihrer Kranken-
kasse für eine Psychotherapie
erhalten möchten, können Sie mich
persönlich ansprechen.

Praxen:

Lüdemannweg 30 Lindnerstr. 6
28865 Lilienthal 27726 Worpswede

Tel. 04792 - 95 32 83

E-Mail: info@aljes.de

HEILUNGSPULSE

- Tiefenentspannung durch Reiki
- Lösen von körperlichen und geistigen Blockaden
- Energetisches Auftanken
- Auraarbeit, einschließlich Entfernung von Fremdenergien
- Ayurvedische Massage
- Reiki -Ausbildungen und spirituelle Begleitung



Anke Grotheer
Friedensheimer Str. 38
27729 Vollersode
Tel. (0 47 93) 37 75

Termine
nach Vereinbarung



„Gesundheit
bekommt man nicht
im Handel,
sondern durch den
Lebenswandel.“
(Sebastian Kneipp)

Zeit?
Nie Zeit
Selten Zeit -
Gar keine Zeit -
Wer hat noch Zeit -

Wo bleibt die Zeit -
Ich nehme mir Zeit
Ich finde Zeit
Noch ist Zeit
Viel Zeit
Zeit!





Zielsicher - Silke Legenhausen

Mediation, Coaching, Lernttraining

27412 Tarmstedt | Tel. 04283 955 176
 silke.legenhausen@t-online.de | www.zielsicher.info



Menschen streiten und vertragen sich - manchmal ja und manchmal nicht.

Mediation - Ungelöste Konflikte belasten Privat- und Berufsleben und bremsen Leichtigkeit, Leistungsvermögen und Erfolg. Scheinbar unlösbare Konflikte lassen sich klären mit Hilfe einer neutralen dritten Person in vertraulicher neutraler Atmosphäre. Erlebnisse und Bedürfnisse werden deutlich. Aussprache und gegenseitiges Zuhören ermöglichen gemeinsame Lösungen.

Zielsicher in Partnerschaften, Familien, Organisationen, Schule, Unternehmen.

Coaching - Selbstreflexion und selbstgesteuerte Verbesserung der eigenen Wahrnehmung hilft Ihnen dabei, lösungs- und zielorientiert zu handeln. Im Coaching erkennen Sie Wege zu Ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten. Lern- und Leistungsfähigkeiten werden gefördert und Entscheidungsbereitschaft führt Sie zu erfolgreichem Verhalten.

Lernen Sie, wie viel in Ihnen steckt und wie Sie es nutzen und einsetzen - wann und wie SIE möchten.

Zielsicher begleitet Sie im Privatleben, im Schulkontext und in der Arbeitswelt.

Im Lernttraining erfahren SchülerInnen, wie Lernen geht, welcher Lerntyp sie sind und wie sie ihre Fähigkeiten aktivieren. Konzentration und strukturierte Zeit- und Materialorganisation, Vorbereitung und Mitarbeit, Prüfungen und Mut zur Tat - konkrete Tipps zur praktischen Anwendung bringen Spaß und erstaunliche Erfolge.

Eltern möchten ihre Sprösslinge unterstützen - und verstehen sie oft nicht. Sie wissen noch, wie es damals war, aber nicht, was sie heute tun sollen. Verstehen durch Information, handeln mit Klarheit und innere Bereitschaft hilft Eltern und Kindern.

Zielsicher bietet Lerngruppen unterschiedlicher Jahrgänge (Sek. I und II) sowie Elterninfos.

Horchen Sie auf ... sehen Sie hin ... greifen Sie zu

Körperliche und geistige Blockaden einfach lösen mit Hilfe der **Kinesiologie.**

Was ist Kinesiologie?

Das ist ein ganzheitliches und energetisches Verfahren, welches eine Verbindung aus alter fernöstlicher Heilkunde und moderner westlicher Geistes- und Naturwissenschaft darstellt.

Ein Sitzungsablauf beinhaltet:

1. Das Problem erkennen.
2. Die damit verbundenen Emotionen ablösen.
3. Die Motivation, in der Zukunft positiv mit dem Thema umzugehen, erhöhen.

Das Grundprinzip ist die Anwendung des Muskeltestens, um eine verlässliche Rückmeldung vom Körper über Auswirkungen von negativen Emotionen zu bekommen, sowie passende individuelle Lösungsmodelle zu finden.

Anwendungsthemen sind u. a.:

- Abbau von Ängsten
- Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Zielfindung und Wege zum Erreichen
- Aufbau von positiven Emotionen und Selbstsicherheit
- Bearbeitung von Partnerschaftsproblemen
- Beseitigung von Symptomen

Meine Arbeit unterstützt Sie in dem was SIE wollen. Ich nehme Ihnen keine Entscheidungen ab, aber ver helfe Ihnen zu mehr Klarheit und zur Entdeckung Ihrer Fähigkeiten. So gelangt es eine neue Wahl zu treffen und endlich das zu leben, das Sie bisher nicht für möglich gehalten haben.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Fon 04792/2773, E-Mail: hekriko@web.de
www.koch-kinesiologie.de



Helga Koch
Jahrgang 1949
Mutter von zwei erwachsenen Kindern
mehrjährige Ausbildung zum
Consultant Facilitator 3in1 concept

Helga Koch · Kinesiologie

Bauernreihe 8c · 27726 Worspwede
Telefon (04792) 2773





Belastende Erfahrungen aus unserer Kindheit wirken auch auf unsere Gegenwart und damit auch auf unsere Zukunft.

In dieser Zeit haben wir Verhaltensstrategien entwickelt, die für uns zu diesem Zeitpunkt nützlich waren, aber heute keine Existenzberechtigung mehr haben.

Da wir unter Stress lediglich automatische Reaktionsweisen wiederholen, können wir das nur ändern, in dem wir unser Empfinden der Situation gegenüber verändern.

Nach „kinesiologischem Verständnis“ lösen wir den negativen emotionalen Stress auf ein Thema in der Gegenwart, danach im „Alter der Ursache“ und in der dazugehörigen Situation in der Jugend ab.

Nach dieser dreifachen Korrektur können wir uns sicher sein, dass dieser Stress geklärt ist.

Daraus ergibt sich die Chance Lösungen zu erkennen, die wir vorher, aus dem Blickwinkel des alten Verhaltens heraus, nicht wahrnehmen konnten.

Möglich wird diese Arbeit mit Hilfe des präzisen und sanften Muskeltestens, mit dem der Körper selbst Auskunft gibt - über die Probleme, ihre Ursachen und **Möglichkeiten - zur Lösung.**

So behalten Sie zu jeder Zeit die Selbstverantwortung und die Autorität für Ihre eigene Entwicklung.

Ich begleite und unterstütze Sie auf Ihrem Weg zu einer guten Lösung

durch

- Kinesiologische Stressbalance
- Systemaufstellungen

Lebensraum



Daniela Harde

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Pappstr. 3

Osterholz-Scharmbeck

Mobil 0176/ 92 45 12 93

www.danielaharde.de

PRAXIS FÜR KLANGMASSAGE · Angelika Meisner

Lebensenergie durch Klang

Alltäglich erfahrener Stress macht anfällig für Krankheiten und beeinträchtigt die Lebensqualität. Die innere Harmonie wird empfindlich gestört – der Mensch kommt aus dem Gleichgewicht. Hier setzt die *Peter Hess* Klangmassage als eine höchst wirksame Entspannungsmethode an: die sanfte Lösung von Verspannungen und Blockaden in Körper und Seele ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte.



Angelika Meisner

20 Jahre Berufserfahrung als Krankenschwester, Hospizhelferin, Sterbebegleitung mit Klang. Ausgebildet in der *Peter Hess* Klangmassage, in der Klangmassage-Therapie bei Elisabeth Dierlich und in der Orgodynamischen Körpertherapie bei Plesse/St.Claire.

2001 Eröffnung einer eigenen Praxis für Klangmassage. Freie Mitarbeiterin im Peter Hess Institut als Ausbildungsleitung in der *Peter Hess* Klangmassage, Seminarleitung für „Klang in der Sterbebegleitung“.

Die *Peter Hess* Klangmassage

- bewirkt einen tiefen, angenehmen Entspannungszustand
- fördert den Abbau von Stress
- führt zur tieferen Atmung
- löst Verspannungen und Blockaden
- unterstützt die körpereigenen Selbstheilungskräfte
- bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie

Mein Angebot:

- Klangmassage (90 Minuten)
- Klangmassage zum Kennen lernen (45 Minuten)
- Geschenkgutscheine
- Klangbegleitung von alten Menschen
- Klang für Wachkomapatienten
- Klang in der Sterbebegleitung
- Hausbesuche
- Verkauf von Klangschalen, Gongs und Zubehör
- Einführungsseminare Klangmassage und Aufbaukurse
- Seminare „Klang in der Sterbebegleitung“

KONTAKT: Angelika Meisner

Ostendorferstraße 73 · 27726 Worswede
Tel.: 04792 - 1854 · kontakt@ameisklang.de
www.ameisklang.de

TERMINE AUF ANFRAGE

Begleitung auf dem Weg zu sich Selbst



Jutta Berlitz-Schreiber

Dipl.Soz.Päd., Dipl.Rel.wiss.,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Europ. Zertifikat für Psychotherapie,
Mitglied Deutsche Gesellschaft
für Körperpsychotherapie

Methoden

- Kreative Traumatherapie
- EMDR
- Arbeit mit dem Inneren Kind
- Kommunikationstraining mit den Prämissen Gewaltfreiheit, Klarheit und Mitgefühl
- Jin Shin Jyutsu (Heilströmen)
- Trommel-Trance-Reisen mit Chakrenausgleich
- Lichtarbeit
- Ablösungsarbeit in Anlehnung an Phyllis Krystal
- Biodynamische Körper-Psychotherapie nach Gerda Boyesen
- Gestalttherapie

Arbeitsformen

- Einzelarbeit
- Arbeit mit Paaren
- Fortlaufende Selbsterfahrungs- und Therapiegruppen
- Wochenendseminare

Ich biete Raum zur Bearbeitung seelischer Nöte, zur Traumata-Bewältigung, zur Unterstützung in Krankheitsprojekten sowie zu spirituellem Wachstum. In mehr als 20 Jahren therapeutischen Arbeitens und Lernens ist eine Methodenvielfalt möglich geworden, aus der ich dankbar schöpfen kann.

Sehr gerne arbeite ich mit Archetypen - Urbildern der Seele -, um darüber individuelle Kraftpotentiale erschließen zu können: so erfahren Frauen beispielsweise die Facetten ihrer individuellen Weiblichkeit in einer kreativen Auseinandersetzung mit Göttinnen.

Eine einjährige Weiterbildung in Kreativer Traumatherapie und Fortbildungen in EMDR bereichern meine therapeutische Arbeit mit traumatischen Erfahrungen.

In meinem eigenen seelisch-geistigen Prozess erlebte ich die Kraft spiritueller Heilung, was mich dazu inspirierte, mich in der therapeutischen Arbeit noch bewusster und deutlicher an diese Quelle anzuschließen.

Jutta Berlitz-Schreiber

Zum Buchenholz 24

27412 Hepstedt

Tel 04283 / 1747

jutta@berlitz-schreiber.de

Alles für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlfühl...



Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt im ganzheitlichen Aspekt, Körper und Seele in Balance zu bringen. Es ist in unserer heutigen schnelllebigen Zeit sehr wichtig sich kleine Oasen der Ruhe und Entspannung im Alltag zu schaffen. Lernen Sie Alltagsstress abzubauen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Qigong ist eine Jahrtausende alte, ganzheitliche Methode aus dem Reich der fernöstlichen Mitte. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, harmonisiert Yin und Yang, stimuliert Leitbahnen und Akupunkturpunkte und stärkt unsere Lebensenergie Qi. Durch ein Zusammenspiel von entspannter Grundhaltung, Bewegung, spezieller Atmung und dem bewussten Lenken unserer Vorstellungskraft werden viele Körperfunktionen positiv stimuliert.

Seit 12 Jahren bin ich Dozentin für Qigong, meine Ausbildung habe ich an der Universität Oldenburg im Institut für Psychologie gemacht. Ich unterrichte schwerpunktmäßig das Dao Yin Yang Sheng Gong. Hierbei gibt es viele unterschiedliche Methoden, die auch auf spezielle Organ Funktionskreisläufe wirken.

Als Bewegungspädagogin biete ich **Fitness Kurse & mehr** an: Pilates Body Fit - klassische Rückengymnastik kombiniert mit Wirbelsäulen-Qigong - Spezielles Beckenboden Training für Frauen.

Gerne nehme ich mir Zeit für Sie ganz persönlich und betreue Sie einzeln, um gezielt auf Ihre Wünsche und Probleme eingehen zu können und Ihr persönliches Trainingsprogramm zu erstellen.

Bei speziellen Rückenproblemen arbeite ich mit einer Kombination aus klassischer Rückengymnastik und gezielten Übungen aus dem Wirbelsäulen-Qigong, sowie sanfter energetischer Massageanwendung.

Massage ist ein altbewährtes Heilmittel schon seit der Antike. Die behutsame Berührung bedeutet tiefe Entspannung für Körper und Seele. Viele Prozesse im Körper werden positiv stimuliert, durch verschiedene Massagetechniken wird eine bessere Durchblutung von Muskulatur und Bindegewebe angeregt.

Verspannungen und energetische Blockaden werden gelöst. Ich biete Teilkörperbehandlungen und auch Ganzkörperbehandlungen an: Klassische Wellness Massagen, Energie Balance Massage, Hot Stone Massage, Fußreflexzonen Massage, Gesichtsd- und Dekolleté Massage, Reikibehandlung.

Bei meinen Kursen haben sie die Möglichkeit in der ersten Stunde kostenlos zu „schnuppern“.

Raum für Ruhe & Bewegung
Iris Kindt * Dozentin für Qigong,
Bewegungspädagogin, Massage Practitioner
Weyerdeelen 7
27726 Worpswede
Telefon: 04792-950647
e-Mail: i.kindt@gmx.de

Der gesunde Weg



Praxis für Gesundheitsförderung und Entspannung

Lüdemannweg 30
28865 Lilienthal
Telefon 04298 3978

Beratung * Einzelarbeit * Kurse * Vorträge

Zilgrei Selbsthilfe für Muskeln und Gelenke

Jin Shin Jyutsu Japanisches Heilströmen

RUHVITAL Wohlfühlprogramm

Rehasport, Medizinische Trainingstherapie



Margitta Staib

Gesundheitstherapeutin
Sportpädagogin, Autorin*

www.dergesundeweg.de
dergesundeweg@aol.com

*Veröffentlichungen: Zeit für Zilgrei und RUHVITAL, Ruhig und vital in guter Balance

Namensverzeichnis

Name	Seite
Aljes, Regina	7
Berlitz-Schreiber, Jutta	13
Fricke, Dorothee Friederike	4
Grotheer, Anke	8
Harde, Daniela	11
Hoffmann, Helga Ute Myrkit	5
Kindt, Iris	14
Koch, Helga	10
Legenhausen, Silke	9
Meisner, Angelika	12
Meyer, Waltraud	4
Schygulla-Neubauer, Rita	6
Staib, Margitta	14

Ein thematisches Inhaltsverzeichnis finden Sie auf den Seiten 2 und 3



Impressum

Diese Broschüre ist eine Gemeinschaftsproduktion der Beteiligten. Verantwortlich für den Inhalt der einzelnen Anzeigen sind die jeweiligen Autorinnen.

Idee und Koordination:
Regina Aljes

Layout (soweit nicht von den Autorinnen selbst gestaltet):
Margitta Staib

Auflage 5000 Stück
3. aktualisierte Auflage
Januar 2012

Kostenlose Verteilung an öffentlichen Stellen im Raum Worpswede, Lilienthal, Osterholz-Scharmbeck und Umgebung.

Für Anregungen & Rückfragen
Regina Aljes
04792 953283

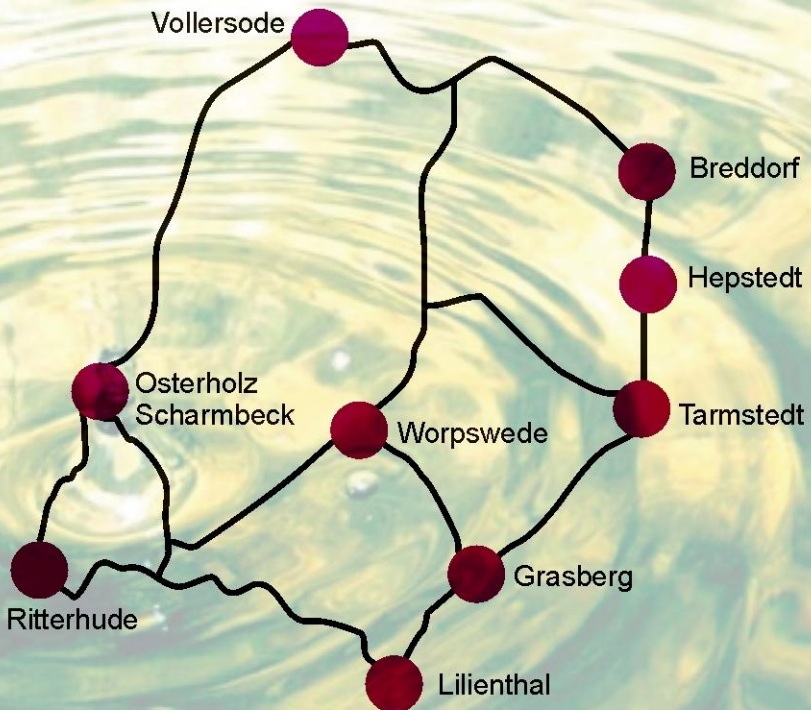
Immer aktuell finden Sie unser Netzwerk im Internet: www.ngl-ohz.de

Ihr
Netzwerk Gesundes Leben

NGL

Netzwerk Gesundes Leben

NGL



www.ngl-ohz.de