



Praxis für Natürliche Gesundheitsförderung und Entspannung Ressourcenorientiertes Naturcoaching

Roswitha Kaiser - Heilpraktisches Zentrum - Bahnhofstr. 2 - 31832 Springe – Mobil: 0176 34082244



Dem Klang lauschen - zur Ruhe kommen – Entspannen

Meine Klangmeditation wird mit wenigen Worten eingeleitet. Erklängen dann die ersten Tönen und Schwingungen der angeschlägelten Klangschale löst sich die Anspannung des Alltags und eine tiefe wohlige Entspannung setzt ein. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Immunsystem gestärkt. Sie liegen oder sitzen bequem auf Matten, warm in eine Decke eingehüllt.

Der Kurs startet am:

Freitag, ab 6.4. bis 25.5. 2018, 6 Termin, 18.00 – 19.30 Uhr

20.April entfällt und der 11.Mai (Brückentag)!

**Wo: Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum Wennigsen
Neustadtstr. 19a; 30974 Wennigsen (Deister)**

Ihre Investition: 60.-€

Kursleiterin: Roswitha Kaiser Klangmassagepraktikerin Peter Hess®,
Entspannungspädagogin, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Verbindliche Anmeldung bis 29.März 2018 per Mail

kaiser@heilpraktischeszentrum.de oder über den Anmeldebogen

P.s. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Ich freue mich auf klangvolle Stunden mit Ihnen.
Ihre Roswitha Kaiser



Praxis für Natürliche Gesundheitsförderung und Entspannung Ressourcenorientiertes Naturcoaching

Roswitha Kaiser - Heilpraktisches Zentrum - Bahnhofstr. 2 - 31832 Springe – Mobil: 0176 34082244



Gymnastik für Ihren Rücken und eine aufrechte Körperhaltung!

„Wer rastet - der rostet“

Jeder kennt diese Worte und ich denke jeder weiß, dass es immer wieder schwierig ist, wenn der Rücken schmerzt Gymnastik zu machen. und doch muss ich sagen, ja es ist extrem wichtig sich achtsam und gezielt zu „Bewegen“. Mit einem „starken“ Rücken können Sie den Alltagsbelastungen besser standhalten und die Beschwerden verringern sich.

Eine schwache Baumuskulatur kann z.B. zu einem Hohlkreuz führen, verkürzte Sehnen und Bänder können weitere Haltungsschäden nach sich ziehen. Lassen Sie es nicht soweit kommen! Mit achtsamen und gezielten Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen stärken Sie ihre Rücken- und Bauchmuskulatur, lindern Beschwerden und verbessern ihre Körperhaltung.

**Der Kurs startet am: Freitag, ab 6.4. bis 25.5.2018, 6 Termin, 9.00 – 10.30 Uhr
27.April entfällt und der 11.Mai (Brückentag)!**

**Wo: Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum Wennigsen
Neustadtstr. 19a; 30974 Wennigsen (Deister)**

Investition: 60.-€

Kursleiterin: Roswitha Kaiser Klangmassagepraktikerin Peter Hess®,
Entspannungspädagogin, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Verbindliche Anmeldung bis 29.März 2018 per Mail

kaiser@heilpraktischeszentrum.de oder über den Anmeldebogen

P.s. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Ich freue mich auf bewegte Stunden mit Ihnen.
Ihre Roswitha Kaiser



Praxis für Natürliche Gesundheitsförderung und Entspannung Ressourcenorientiertes Naturcoaching

Roswitha Kaiser - Heilpraktisches Zentrum - Bahnhofstr. 2 - 31832 Springe – Mobil: 0176 34082244



Barfuß– Gesundheit für eine gesunde Entwicklung Ihre Kinder!

Mit kleinen zarten nackten Füßen erkundet Ihr Kind seine Umwelt. Nimmt wahr, wie sich verschiedene Dinge anfühlen, wagt die ersten Schritte. Wichtige Informationen werden gesammelt und im Gehirn gespeichert, erste Lernprozesse auf den Weg gebracht. Notwendige Erfahrungen die ein Kind für eine gesunde Entwicklung braucht. Doch dann stecken wir die Füße Ihrer Kinder in hochwertige gut sitzende Schuhe, dem Fuß fehlt Bewegungsfreiheit und Wahrnehmung!

Sie wünschen sich aber, dass Ihr Kind mit gut entwickelten, gesunden Füßen durchs Leben geht. Ganz schön widersprüchlich.

Lassen sie Ihre Kinder oft barfuß laufen, es trainiert und stärkt Muskeln, Sehnen und Bänder. Bei einer untrainierten Fußmuskulatur senkt sich das Fußgewölbe, so entstehen Senk-, Spreiz- oder Plattfüße.

Barfuß – Gymnastik fördert die Wahrnehmung, das Lernen und stärkt die gesamte Fuß- und Rückenmuskulatur!

Der Kurs ist geplant für Kinder im Alter von 5 + 6 Jahren.

Der Kurs startet am: Donnerstag, ab 12.04. bis 21.06.2018, 10 Termine, von 14.30 – 16.00 Uhr

**Wo: Familien-, Gesundheits- und Bildungszentrum Wennigsen
Neustadtstr. 19a; 30974 Wennigsen (Deister)**

Investition für Ihr Kind: 80.-€

Kursleiterin: Roswitha Kaiser Barfußcoach, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA
Klangmassagepraktikerin Peter Hess®, Entspannungspädagogin,

Verbindliche Anmeldung bis 29.März 2018 per Mail

kaiser@heilpraktischeszentrum.de oder über den Anmeldebogen

P.s. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Ich freue mich auf bewegte und kreative Stunden mit Euch.
Ihre Roswitha Kaiser



**Praxis für Natürliche
Gesundheitsförderung und Entspannung
Ressourcenorientiertes Naturcoaching**

Roswitha Kaiser - Heilpraktisches Zentrum - Bahnhofstr. 2 - 31832 Springe – Mobil: 0176 34082244

Anmeldung zu folgenden Kursen

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

	Klangmeditation
	Gymnastik für Ihren Rücken und eine aufrechte Körperhaltung
	Barfuß – Gymnastik für Kinder im Alter von 5 + 6 Jahren

Name, Vorname		
Straße, Haus Nr.		
Postleitzahl + Ort		
Alter:		
Tel:		
Email:		

Ort/ Datum

Unterschrift