



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 2.2. bis 16.3. 2018, 6 Termin, 18.00 – 19.30 Uhr

23. Februar entfällt!

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 31. Januar 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



„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 2.2. bis 2.3.2018, 5 Termin, 9.00 – 10.30 Uhr

Wo:

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

Ihre Investition: 50.-€

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

**Verbindliche Anmeldung bis 31. Januar 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**



Barfuß – Gesundheit für eine gesunde Entwicklung Ihrer 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 im Gehirn gespeichert, erste Lernprozesse auf den Weg gebracht.

Notwendige Erfahrungen die ein Kind für eine gesunde Entwicklung braucht. Doch dann stecken Sie 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.

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 Termin, 14.30 – 16.00 Uhr

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

Investition für Ihr Kind: 80.-€

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

**Verbindliche Anmeldung bis 16.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**



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