

„Pflanzen – Gutes für den Darm“ – Der Praxisworkshop mit Angelika Spöri

Viele Kräuter bieten Möglichkeiten, unseren Stoffwechsel zu unterstützen. Welche Pflanzen mit Heilwirkung gibt es, wo finden wir sie und wie können sie uns darin unterstützen, gesund zu bleiben? Auf dieser Kräuterführung lernen Sie solche Gewächse kennen; im Kochkurs erfahren Sie, wie wir sie verarbeiten können.

Freitags 20.03.20 / 19.06.20 / 18.09.20:

15:00 – 20:00 Uhr

Preis 50 € p.P.

Anmeldung unter 0157 / 70 49 44 60

oder unter angelika_spoeri@t-online.de



Die Kursanmeldung beim Begleitprogramm erfolgt über die Referenten selbst.

Auch spontane Anmeldungen möglich!

IMPRESSUM

Referat für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung
VitalZentrum Bad Tölz, Ludwigstraße 18 a, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41 / 793 48-78, Fax 0 80 41 / 78 67-56,
vitalzentrum@bad-toelz.de, www.bad-toelz.de/vitalzentrum

ballewasi.com

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfreie Veranstaltungen!

Polyphenole – die Farbe der Pflanzen und ihre Auswirkungen auf den Darm mit Ursula Schöllner

Polyphenole sind wertvolle Farb- und Geschmacksstoffe in Pflanzen, die in Verbindung mit Vitaminen zur Wunderwaffe gegenüber Krankheiten werden, die Darmgesundheit unterstützen und sich als kleine Anti-Aging-Experten empfehlen. Der Schwerpunkt in diesem Vortrag ist die Wirkung dieser sekundären Pflanzenstoffe auf die Darmgesundheit und die praktische Umsetzung einer polyphenolreicheren Ernährung im Alltag.

Mittwoch, 18.03.20: 19:00 – 20:00 Uhr

Die medizinische Beleuchtung des Themas „Darm“ mit Frau Dr. Angermaier-Gross

Der Darm – so etwas wie der neue Star der medizinischen Forschung? Wurde er lange nur als simpler Schlauch zur Beförderung von Nahrungsbrei betrachtet, spricht man heute von einer Art zweitem Gehirn. Doch welche Aufgaben hat der Darm? Nimmt er tatsächlich Einfluss auf unsere Stimmung, unser Verhalten, unser Gedächtnis und können Fehlfunktionen sich gar auf unsere Psyche auswirken?

Mittwoch, 17.06.20: 19:00 – 20:00 Uhr

Darmgesundheit und die Zusammenhänge mit unserer Schilddrüse mit Christa Opitz-Böhm

Schon in der Antike wussten die Ärzte, dass der Darm Ursprung vieler Krankheiten ist. Wenn auch Sie an ständiger Müdigkeit, häufigem Frieren, Weinerlichkeit, Haarausfall leiden oder die Schilddrüse Probleme macht, könnte das mit Ihrem Darm oder auch der Leber zusammenhängen.

Mittwoch, 16.09.20: 19:00 – 20:00 Uhr

Yoga* mit Angelika Welter

Yoga ist eine jahrtausendealte Methode, die körperliche Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit und spirituelle Einheit schenkt. Durch regelmäßiges Üben werden Sie sich Ihres Atems bewusster, der Körper wird weicher, geschmeidiger und kräftiger. Ihr Geist wird ruhiger und es wird immer leichter, nach innen zu lauschen, sich verbunden zu fühlen und im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Montags, 16.03.20 / 15.06.20 / 14.09.20:

18:30 – 19:30 Uhr oder 20:00 – 21:30 Uhr

Preis 16 € p.P.

Anmeldung unter 0152 – 295 788 18, kontakt@anjali-yoga.de

*Kurse für Frauen. Interessierte Männer bitte Rücksprache.

Qigong mit Marion Marski

Für einen Moment innehalten, zur Ruhe kommen und die innere Gelassenheit entdecken – mit sanften, fließenden Bewegungen. Ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng, für jedermann ohne Vorkenntnisse machbar. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Dienstags 17.03.20 / 16.06.20 / 15.09.20:

17:00 – 18:00 Uhr

Preis 10 € p.P.

Anmeldung unter 0 80 41 / 80 89 818

Klangschalenmeditation mit Elfriede Pilgram

Die Arbeit mit Klängen hat ihren Ursprung in der über 5000 Jahre alten indischen Heilkunst. Die Klangschale und die damit erzeugten Schwingungen, Töne und Vibrationen können zum Beispiel helfen, Stress abzubauen und Tiefenentspannung zu erreichen. Begleiten Sie den Klang auf dem Weg nach innen und kommen Sie dabei zu sich selbst.

Donnerstags 19.03.20 / 18.06.20 / 17.09.20:

17:00 – 18:00 Uhr **Keine Anmeldung erforderlich**

Preis 5 € p.P.

WUNDERWERK DARM

UNSER GESUND-KRAFTWERK



Kompaktseminar und Workshops

Termine 2020

WUNDERwerk DARM – Gesundheit und Wohlbefinden

Sich in seinem Körper so richtig wohlfühlen, Krankheiten und Immunschwäche die kalte Schulter zeigen – wer möchte das nicht? Wir zeigen in unseren Workshops, wie einfach – und schmackhaft – das sein kann!

Stellen Sie Ihre Ernährung um, sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper alle Nährstoffe optimal verwerten kann. Eine Schlüsselrolle spielt hierbei die Verdauung.

Wir haben für Sie ein Programm zusammengestellt, bei dem Sie Informationen und praktische Tipps erhalten, wie Sie Ihre Ernährung auf „darmgesund“ umstellen können. Außerdem bieten wir Ihnen während der Seminarzeiten zusätzliche – individuell buchbare – Kurse und Veranstaltungen an: Freuen Sie sich auf weiterführende Informationen sowie Entspannungs- und Motivationstraining.



Kompaktseminar

Dieses ganzheitliche Ernährungsprogramm unterstützt Sie dabei, der Gesundheit zuträgliche Darmbewohner zu fördern und bakterielle Bösewichte in Schach zu halten. Ohne viel Aufwand und mit Spaß an neuen Rezepten bringen Sie Ihr Allgemeinbefinden auf Vordermann – und erlangen so auch noch, ganz nebenbei, Ihr Wunschgewicht.

Montags: 09:00 – 12:00 Uhr

Informationen zu den Themen

- Ernährungskreis
- Darm, Ernährung, Gesundheit
- Ernährungsfallen vermeiden, flexible Verhaltenskontrolle
- Lebensmittelgruppen 1 – 3

Zuschuss
Krankenkasse
möglich

Dienstags: 10:00 – 13:00 Uhr

- Gemeinsames Kochen und Genießen

Mittwochs: 09:00 – 12:00 Uhr

Informationen zu den Themen:

- Ballaststoffe
- Lebensmittelgruppen 4 – 7
- Zucker, Salz

Donnerstags: 09:00 – 12:00 Uhr

Informationen zu den Themen:

- Strategien für eine gesunde Darmflora
- Lebensstil
- Zielerreichung

TERMINE 2020:

16. – 20.03. / 15. – 19.06. / 14. – 18.09.

Preis 230 € p. P.

Information und Buchung:

VitalZentrum Bad Tölz

Tel. 0 80 41 / 793 48-78, vitalzentrum@bad-toelz.de

+ Zubuchbar: Rundum-Paket der Darmgesundheit

- Stuhlprobenanalyse für 149 €
- Online-Ernährungscoaching zur nachhaltigen Umsetzung, von Fr. Prof. Dr. Axt-Gadermann (von den Krankenkassen nach § 20 SGB V erstattungsfähig)

VORTRÄGE

Darmgesundheit – Das Mikrobiom für alle Lebenslagen
mit Ursula Schöller

Unser Immunsystem, das Darm„hirn“ und die individuelle Belastbarkeit sind eng mit einer gesunden Darmflora verbunden. Auf was kommt es bei darmgesunder Ernährung an und was mag das Mikrobiom, also die Gemeinschaft der Darmbakterien, gar nicht? Die praktische und einfache Machbarkeit einer Ernährungsumstellung soll im Vordergrund stehen.

Montags, 16.03.20 / 15.06.20 / 14.09.20:

17:00 – 18:00 Uhr

Preis 8 € p. P.

Anmeldung unter 0 8178 / 90 89 36 oder
ursula.schoeller@googlemail.com

Wie finde ich mein körperliches und seelisches Gleichgewicht? mit Verena Weibrecht

Unser Alltag besteht aus vielen Krafträubern: Ärger, Streit, Erwartungen, Leistungsdruck und Kränkungen. Für unser Wohlbefinden braucht es mehr als gesundes Essen, moderate Bewegung und einen erholsamen Schlaf: einen achtsamen Umgang mit Gedanken und Gefühlen. Im Vortrag bekommen Sie praktische Anregungen zum Ausstieg aus dem Hamsterrad und zu Ihrem Weg zum inneren Gleichgewicht.

Dienstags 17.03.20 / 16.06.20 / 15.09.20:

18:30 – 19:30 Uhr

Preis 8 € p. P.

Anmeldung unter 0179 / 39 14 785 oder
mail@salutavita.de



VORTRÄGE

Stressmanagement
mit Heidi Jacobs

Stress ist nicht immer schädlich – im Gegenteil. Wir brauchen ein gewisses Stresslevel, um Dinge zu bewegen und auf Betriebstemperatur zu kommen. Doch wie viel davon ist gut und wie kann man einen guten Umgang damit finden, um gesund zu bleiben?

Mittwochs 18.03.20 / 17.06.20 / 16.09.20:

17:00 – 18:00 Uhr

Preis 20 € p. P.

Anmeldung unter siridea@posteo.de

Gesunder Darm – gesunde strahlende Haut

mit Christa Opitz-Böhm und Heike Ölsner

Neurodermitis, Schuppenflechte oder allergische Hautreaktionen? Dies könnte ein Hinweis auf eine Dysbiose (Ungleichgewicht der Bakterien) im Darm sein. Nehmen Sie die Zeichen ihres Darms ernst und stärken Sie dieses wichtige Organ durch eine sinnvolle Ernährung!

Donnerstags 19.03.20 / 18.06.20 / 17.09.20:

19:00 – 20:30 Uhr

Preis 15 € p. P.

Anmeldung unter 0 8171 / 34 82 37 oder
gesunddurchjedesalter@web.de

Wohlfühl-Tipp:

Während der Woche gibt es zubuchbare Hand-, Fuß- oder Gesichtsmassagen
von Christa Opitz-Böhm

Preis 10 € / 15 Minuten

Anmeldung unter 0 8171 / 34 82 37