

Zentrum für Gesundheitspflege

Open House Tag der offenen Tür

mit Vorträgen, Workshops
und Schnupperbehandlungen

**Freitag, 15-20 Uhr
24. Mai 2019**

- **Gesundheit**
- **Körperbewusstsein**
- **Kommunikation**

2500 Baden, Gutenbrunnerstr. 17, www.gesundheitspflege.co.at

berühren - bewegen - begleiten

Einzel sessions von 15.00 – 20:00 Uhr á 20 Minuten

Beitrag € 10 (gegen Voranmeldung)

Astrologie (15 – 18 Uhr, Jenny Blaha)

Qi Gong (Eva Neumayer)

Shiatsu-Schnupperbehandlungen (Eva-Maria Gosch)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Eva Neumayer)

Therology-Kurzberatungen (Birgit Pfabigan)

Kostenfreie Workshops

Dauer ca. 30 Minuten

15 Uhr: Qi Gong

Mit sanften und fließenden Übungen Körper und Geist entspannen, sowie die Gesundheit stärken - mit **Eva Neumayer**

16 Uhr: Therology, das reaktive Zelltraining

Wie wäre Ihr Wohlbefinden, wenn Ihr körpereigenes „Reparatursystem“ wieder optimal arbeiten würde? - mit **Birgit Pfabigan**

17 Uhr: Nase frei durch die Atemlehre nach Dr. Buteyko

„Weniger ist mehr“. Entdecken Sie die wohltuenden Reaktionen Ihres Körpers, indem Sie bewusst Einfluss auf Ihren Atemrhythmus nehmen! - mit **Birgit Pfabigan**

17:30 Uhr: Gemeinsames Zubereiten eines Suppentopfs

Tipps & Tricks aus der gesundheitsfördernden 5 Elemente-Küche mit **Eva-Maria Gosch**

18 Uhr: Tanzmeditation

Bewegungsmeditation (4 Himmelsrichtungen) zum Energiegewinn mit **Jenny Blaha**

19 Uhr: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mit Achtsamkeit das Jetzt bewusst (er)leben, den Augenblick in all den unterschiedlichsten Facetten schätzen und genießen lernen. Sie lernen in diesem Workshop achtsame Yoga-Übungen, sowie Sitzmeditation kennen - mit **Eva Neumayer**

19:45 Uhr: Hatha Yoga

Hatha Yoga Flow for strengthening of whole body, activation of immune-nervous- and endocrine system and Toga Nidra, conscious sleep meditation for a total relaxation! Free the mind with breath! - mit **Theresa Mühlegger**

Das Team freut sich auf Ihr Kommen!

Darüber hinaus gibt es im Anschluss die Möglichkeit mit uns bei Snacks und Säften zu plaudern.

Zur Terminkoordination wird um Anmeldung unter der jeweiligen Telefonnummer gebeten.

Jenny Blaha, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Schuldnerberatung, Astrologie
0650 57 15 000, jenny.blaha@gesundheitspflege.co.at, www.lustsattfrust.at

Eva-Maria Gosch, Master of Trad. Chin. Healthcare, dipl. Shiatsu-Praktikerin
0650 660 33 99, eva-maria@gesundheitspflege.co.at, www.gesundheitspflege.co.at

Eva Neumayer, Qi Gong-Lehrerin, MBSR-Lehrerin, Entspannungstrainerin
0699 117 267 77, eva.neumayer@gesundheitspflege.co.at, www.runterschalten.at

Birgit Pfabigan, dipl. Atem- u. Physiotherapeutin, dipl. Lebens- u. Sozialberaterin
0676 376 34 28, b.pfabigan@gesundheitspflege.co.at, www.atmenistleben.at

Theresa Mühlegger, Tad. hartha yoga teacher, Durga Yogji Academey of Trad. Yoga
0676 4460414, theresa@gesundheitspflege.co.at, www.rowforradiance.com