

Februar

Entspannung und Meditation für 6-12 jährige Kinder

Mit Atemübungen, Körperentspannung und Phantasieereisen erleben die Kinder eine tiefe Entspannung und finden zu Ruhe und Ausgeglichenheit zurück. (6-8 mal je 90 Minuten)

Ute Diekhans, Atemtherapeutin

Nähere Informationen und Anmeldung unter 025181/96745

März 2012

05.03. & 12.03. & 19.03.2012

„Shiatsu – drei Abende zum Genießen und Entspannen“

Zu diesem Abend können Sie sich zu zweit anmelden: mit Freund, Freundin, Familienmitglied Partner oder Partnerin. Sie lernen einfache Shiatsu-Behandlungsfolgen kennen, die wunderbar geeignet sind, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun, gemeinsam zu entspannen, für einander da zu sein.
Erfahren Sie

- Entspannendes für den Rücken
- mit einer Fußmassage zurück auf den Boden zu kommen
- Kopf und Geist durch eine Schulter- und Nackenbehandlung zur Ruhe zu bringen

Martina Hafner, Shiatsu-Praktikerin, Physiotherapeutin

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 30,- € pro Person

Anmeldung unter 05424/801-234

16.03. - 25.03.2012 „Typgerecht fasten mit TCM“

– Stressfrei durchs ganze Jahr – Fasten mit Hilfestellung der TCM

Dr. theol. Hans-Josef Neufeld & Team

Ort: TCM-Zentrum Bad Laer & im Kurhotel
3 Birken Bad Rothenfelde

Nähere Informationen und Anmeldung unter 05424 / 6444699

Aufbauende Beckenbodengymnastik für Frauen jeden Alters

Andrea Brockmann, Hebamme

Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Nähere Informationen und Anmeldung unter 05409/4376

Kontakt

Gesundheitszentrum Bad Laer e.V.

- Ihre Kontaktstelle für die Selbsthilfegruppenarbeit in Bad Laer und Umgebung

Ihre Ansprechpartnerin: Katharina Bredenstein -Geschäftsführerin-
Grüner Weg 1

49196 Bad Laer

Telefon 05424 / 801-234

www.selbsthilfe-bad-laer.de

**Ihnen gefällt die Arbeit des Vereins,
Sie möchten dem Verein beitreten oder
unsere Arbeit durch eine Spende unterstützen?**

Gesundheitszentrum Bad Laer e.V.

**Beitrittserklärung
Spendenerklärung**



Hiermit erkläre ich

(Name)

(Geb.-Datum, Berufsbezeichnung)

(Anschrift, Telefon)

dass ich dem Verein
Gesundheitszentrum Bad
Laer e.V. als ordentliches
Mitglied beitrete.

dass ich den Verein
Gesundheitszentrum Bad
Laer e.V. mit einer einma-
ligen Spende unterstütze.

Jahresbeitrag:

16 € _____ €

Spendenbeitrag:

_____ €

Spendenbescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

(Datum, Unterschrift)

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die Beiträge bei
Fälligkeit zu Lasten meines Kontos

Nr.: _____

BLZ: _____ bei: _____

durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung
nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes (s.o.) keine
Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht
vorgenommen.

(Ort, Datum) (Unterschrift)

**Dann nutzen Sie bitte unsere Beitritts- oder Spenden-
erklärung. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**



Gemeinsam Gesundheit aktiv fördern

**Vortragsprogramm
Januar - April 2012**

- Gesundheitsförderung
- Selbsthilfe
- Beratung



Veranstaltungen

Januar

Mein Kind kommt in die Schule – Ein informativer Abend, damit der Schulanfang für Sie und Ihre Kinder reibungslos verläuft

Datum: 26.01.2012
Uhrzeit: 19:30 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer, Großer Vortragsraum

Februar

Diabetikerbehandlung einmal anders - Erfahrungen eines Diabetologen aus Indien

Referent: Dr. med. Bernhard Beier, Diabetologe aus Georgsmarienhütte
Datum: 08.02.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Kosten: 3,- €
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer Großer Vortragsraum

Teil 1 der Vortrags- und Übungsreihe „L(i)ebenswertes Älterwerden“

Älterwerden als Chance

Alt werden – ohne alt zu sein

Referent: Dr. theol. Hans-Josef Neufeld & Team
Datum: 07.02.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Kosten: 5,- €
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer Großer Vortragsraum

Übungsabend zum Vortrag

QiGong-Kursleiterin: Monika Lepper
Datum: 14.02.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Kosten: 5,- €
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer Großer Vortragsraum

März

Divertikulitis – Eine interdisziplinäre Herausforderung

Referenten: Prof. Dr. med. Manfred Arndt, Chefarzt und Ärztlicher Direktor des Josephs-Hospitals Warendorf & Prof. Dr. med. Eckhard Stüber, Chefarzt
Datum: 07.03.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Kosten: 3,- €
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer Großer Vortragsraum

Künstliche Ernährung oder Lebensverlängerung am Lebensende - Vorsorge durch Patientenverfügung

Referent: Prof. Dr. Winfried Hardinghaus, Chefarzt, Ärztlicher Direktor Krankenhaus St. Raphael Ostercappeln
Datum: 28.03.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Kosten: 3,- €
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer, Großer Vortragsraum

April

Teil 2 der Vortrags- und Übungsreihe „L(i)ebenswertes Älterwerden“

Typische Krankheitsbilder im Alter und ihre Therapie Herz – Kreislauf – Bluthochdruck

Referent: Dr. theol. Hans-Josef Neufeld & Team
Datum: 10.04.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Kosten: 5,- €
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer, Großer Vortragsraum

Übungsabend zum Vortrag

QiGong-Kursleiterin: Monika Lepper
Datum: 17.04.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Kosten: 5,- €
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer, Großer Vortragsraum

Der Darm hat seinen eigenen Kopf Warum fühle ich mich krank? Die Darmflora als Übeltäter. Hintergrundwissen & neueste Erkenntnisse der Wissenschaft. Wie kann ich mich schützen?

Referent: Dipl. Biologe Dominik Hoffmann, HLH Bio Pharma
Datum: 18.4.2012
Uhrzeit: 19:30 Uhr
Kosten: 3,- €
Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer, Großer Vortragsraum

Ausblick:

Teil 3 der Vortrags- und Übungsreihe „L(i)ebenswertes Älterwerden“

Schmerzfremde Beweglichkeit erhalten und fördern Wenn Muskeln und Gelenke nicht mehr so richtig wollen

Referent: Dr. theol. Hans-Josef Neufeld & Team
Datum: 12.06.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr

Übungsabend zum Vortrag

QiGong-Kursleiterin: Monika Lepper
Datum: 19.06.2012
Uhrzeit: 19:00 Uhr

