

Wir bedanken uns herzlich für die wertvolle Unterstützung durch die Partner des Gesundheitstages, die Ihnen den ganzen Tag mit Ihren Produkten und kompetenter Beratung zur Verfügung stehen.

#### Muffin-manufaktur

Köstliche Muffins, mit viel Liebe von Hand gemacht.  
www.muffin-manufaktur.de



#### EWO Deutschland GmbH

„Belebtes Wasser hat einen Namen: EWO“  
www.ewo-wasser.de



#### SalzAmbiente –

die erste Salzgrotte in München.  
www.salzambiente.de



#### TEA HOUSE

BIO-zertifizierter Teeladen  
DE-ÖKO-001  
www.teahouse.de



#### Die Ökokiste

BIO – FREI HAUS!  
Die bequeme Art Ihren Alltag zu erleichtern!  
www.oekokiste-kirchdorf.de



#### ■ „Atme Dich frei“

Atmend haben wir Teil an einem großen Geheimnis – dem Leben selbst. Einen bewussten Atemzug zu tun, heißt, die Verantwortung zu übernehmen für diesen einen gegenwärtigen Augenblick – diesen einzigen Moment, der uns wirklich zur Verfügung steht. Wenn wir uns unseres Atems bewusst werden, erhalten wir die Fähigkeit tiefgreifende Veränderungen hervorzurufen: in unserem Körper, unserem Geist und unseren Sinnen, aber auch in unserer unmittelbaren Umwelt. Ich zeige Ihnen, wie Sie aus dem „Dornröschenschlaf“ Ihrer Konditionierungen, Gewohnheiten und Ängsten aufwachen und hinfinden zu einer tieferen Selbsterkenntnis, zu Mitgefühl und Liebe. In meinem Vortrag lernen Sie praktische Atemübungen kennen und erhalten Hinweise für ihren persönlichen und beruflichen Alltag.

**Zur Person:** Roland Krügel arbeitet als Atemtherapeut und Heilpraktiker seit 1984 in der eigenen Praxis, vorwiegend im Bereich Psychosomatik, Burnout-Prophylaxe, Schwangerschaftsbegleitung und persönliche Entwicklung.

#### ■ Diätstress ade!

Stress ist nicht nur Risikofaktor für viele Krankheiten sondern auch für Übergewicht. Ironischerweise ist gerade eine Diät, bei der man die Zufuhr von Fett oder Zucker einschränkt, für den Körper eine starke Stressbelastung. So verstärken Diäten langfristig die Einlagerung von Fett, auch bekannt als Jojo-Effekt. Die Methode um genau dies zu verhindern, ist so einfach wie revolutionär: Essen Sie zu jeder Zeit genau das, worauf Sie Appetit haben. Denn: Mit Hunger und Appetit fordert Ihr Körper eigentlich genau das an, was er braucht. Ich zeige Ihnen, wie Sie die Hinweise Ihres Appetits richtig deuten lernen und so genussvoll und ohne Diät zu Ihrem Wohlfühlgewicht finden.

**Zur Person:** Die Diplom-Ökotrophologin Julia Bollwein arbeitet seit 2007 in der Ernährungsforschung und vertritt eine selbstbestimmte Essensphilosophie: Die Lizenz zum Essen.

#### Anmeldung und Kosten

Buchen Sie eine Tageskarte, um alle Aspekte des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes zu erfahren und sparen Sie dabei 15%!

**Tageskarte:** 33,- Euro

Falls Sie sich nur für einen speziellen Aspekt im Vortragsangebot interessieren, können Sie selbstverständlich auch einzeln buchen.

**Einzelner Vortrag:** je 6,50 Euro

#### Wir empfehlen die Anfahrt

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

2 Gehminuten von der Tram 27 Nordendstraße,  
10 Gehminuten von der U2 Josephsplatz oder  
U3 Giselastraße

#### ■ Bitte beachten Sie:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung auf der Webseite möglich:

[www.gesunde-ernaehrung-fuer-Dich.de/Gesundheitstag](http://www.gesunde-ernaehrung-fuer-Dich.de/Gesundheitstag)

Aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen und zur Buchung finden Sie auch unter:

[www.facebook.com/gesundeErnaehrung](https://www.facebook.com/gesundeErnaehrung)

#### Anmeldeschluss ist der 01.03.2012

Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Anmeldebestätigung mit Ihrem persönlichen Buchungscode und den Angaben für die Zahlung.

#### Bei Fragen können Sie sich jederzeit

gerne an mich persönlich wenden:

Dipl. oec. troph. Julia Bollwein

Tel: 01 51 -12 28 77 98

E-Mail: [gesundernaehren@yahoo.de](mailto:gesundernaehren@yahoo.de)

#### Der Schwabinger Gesundheitstag

Georgenstraße 38 Rgb, 80799 München/Schwabing

Sparen Sie  
15%  
mit der Tageskarte!

# DER SCHWABINGER GESUNDHEITSTAG

am 10. März 2012 · Georgenstr. 38

Sechs spannende **Vorträge** und **Workshops** zu den wichtigsten Säulen Ihrer Gesundheit:

## Ernährung-Bewegung-Entspannung

www.fotolia.com: collage@Dusan.Zidar. © IKO



## Herzlich Willkommen

zum ersten Schwabinger Gesundheitstag!

Von allen Umweltfaktoren ist Stress der Krankmacher Nummer eins und kann uns auf vielfältige Weise betreffen. Leider ist es nicht immer einfach ihm auszuweichen. Der Schwabinger Gesundheitstag bietet Ihnen eine breite Palette an Themen, die Ihnen mit einem ganzheitlichen Ansatz helfen, Ihren Alltag gesund und ausgeglichen zu meistern.

Sechs erfahrene Referenten teilen Ihr langjähriges Wissen in Vorträgen und Workshops auf den Gebieten Ernährung, Atmung, Bewegung und Pflanzenheilkunde mit Ihnen. Aus jedem Vortrag nehmen Sie konkrete Methoden und Empfehlungen mit, die Sie zu Hause leicht umsetzen können.

Darüber hinaus ergänzen fünf Partnerfirmen die Inhalte des Schwabinger Gesundheitstages optimal: Die „Muffin-Manufaktur“, die „EWO Deutschland GmbH“, die Salzgrotte „Salzambiente“, das „Teahouse“ und die „Ökokiste Kirchdorf“ bieten Ihnen vor Ort die Möglichkeit zum kostenlosen Testen ihrer Produkte und stehen Ihnen für alle Fragen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Gesundheitstag-Team: Julia Bollwein,  
Silvia De Crescenzo und Annette Reichenbecher



## Programm (10:30 Uhr Einlass)

11:00 – 11:45

**Lebendiges Wasser – der Urstoff allen Lebens,**  
Dipl.-Kfm (FH) Michael Spitzenberger,  
Geschäftsführer EWO Deutschland GmbH

12:00 – 12:45

**Ein zeitgemäßer Übungsweg im Yoga –  
Alltag und Beruf neu erleben und freier gestalten,**  
Annette Reichenbecher, heilkundlich-orientierte  
Yogalehrerin

45 min Pause

13:30 – 14:15

**Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen –  
Ist es der Stress? Oder doch eine Lactoseintoleranz?**  
Dipl. oec. troph. Kristin Mayr, Vorstandsvorsitzende  
des Vereins für Lactoseintoleranz (VLI) e.V.

14:30 – 15:15

**Die Melisse – Von der Anspannung zur inneren Ruhe,**  
Theresia Bollwein, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin

30 min Pause

15:45 – 16:30

**Atme Dich frei – Die Bedeutung des Atems für  
Gesundheit und persönliche Entwicklung,**  
Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker

16:45 – 17:30

**Diätstress ade! – Die Lizenz zum Essen,**  
Dipl.oec.-troph Julia Bollwein,  
Ernährungswissenschaftlerin, Essenscoach

**An unserem kleinen Buffet** bieten wir Ihnen den ganzen Tag die frischen, warmen, herzhaften Schätze aus der Backstube der Muffin-Manufaktur sowie weitere Snacks und Getränke an.

## Beschreibung der einzelnen Vorträge

### ■ Lebendiges Wasser

Neben Luft ist Wasser das wichtigste Element für unsere Existenz. Leider wird diesem essentiellen Lebensstoff in unserer Gesellschaft nicht die herausragende Bedeutung beigemessen, die er verdient hätte. Wir werden bei diesem Vortrag gemeinsam auf den Spuren des Wassers wandern. Folgende Fragen möchte ich mit Ihnen erörtern: Was bedeutet Wasser für Sie persönlich? Was können Sie vom Wasser lernen? Wie verändern Sie Ihre Gewohnheiten durch den bewussten Umgang mit dem Lebenselixier Wasser? Dabei werden Sie auch den Begriff „lebendiges Wasser“ kennenlernen, denn lebendiges Wasser gehört unabdingbar zu einem vitalen, aktiven und gesunden Leben. Lassen Sie uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen!

**Zur Person:** Michael Spitzenberger ist Geschäftsführer der EWO Deutschland GmbH und stellt darüber hinaus sein Wissen über Wasser auf dem Informationsportal [www.urquellwasser.eu](http://www.urquellwasser.eu) zur Verfügung.

### ■ Ein zeitgemäßer Übungsweg im Yoga

Bei dieser besonderen Art des Yoga werden die Yogastellungen (Asanas) als Bewusstseinsübungen eingesetzt. Dem zugrunde liegt die Erkenntnis, dass Gedanken formende Kräfte haben, die sich im Körper ausdrücken und als Empfindungen erlebbar werden. Durch eine gedanklich bewusste Ausführung der Körperstellungen schulen Sie ein sensibleres Empfinden, sich selbst und Ihrer Umwelt gegenüber. Die Übungen helfen Ihnen so, in Stress- oder Belastungssituationen ausgeglichen und selbstbewusst zu agieren. Anhand einfacher Übungsbeispiele zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Selbstbestimmtheit fördern können und wie sich die so erfahrbaren stabilisierenden Empfindungen direkt auf Alltag und Beruf übertragen lassen.

**Zur Person:** Annette Reichenbecher ist seit 2009, heilkundlich-orientierte Yogalehrerin, praktiziert diesen neuen Yogaimpuls, aber bereits seit vielen Jahren.

### ■ Stress oder Lactoseintoleranz?

Lactoseintoleranz betrifft 15 bis 20 Prozent der Deutschen und wird trotzdem immer wieder als stressbedingtes Reizdarmsyndrom diagnostiziert. Ich erkläre Ihnen Diagnosemöglichkeiten, Auswirkung und Behandlungsmethoden dieser Unverträglichkeit. Außerdem gebe ich Ihnen konkrete Tipps aus meiner eigenen Erfahrung und langjährigen Arbeit mit anderen Betroffenen, wie man auch mit Lactoseintoleranz seinen Alltag meistern kann.

**Zur Person:** Diplom-Ökotrophologin Kristin Mayr ist Vorstandsvorsitzende des Vereins für Lactoseintoleranz (VLI) e.V., der Betroffene dabei unterstützt, mit ihrer Unverträglichkeit ein ganz normales Leben führen zu können.

### ■ Die Melisse

Belastungssituationen des Alltags, Hektik und Stress, setzen unseren Körper in Dauerspannung und können Nervosität, Erschöpfung, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen verursachen. Pflanzenheilkunde kann – vor allem in Akutsituationen – dazu beitragen, eine Stabilisierung herbeizuführen. Eine wichtige Rolle im Kanon der Heilkräuter spielt die Melisse, um deren harmonisierende und entspannende Wirkung schon Hildegard von Bingen wusste. Ich stelle Ihnen die umfassende Heilkraft der Melisse vor und gebe Ihnen mit praktischen Rezepten die Möglichkeit, die wohltuende Wirkung dieser Heilpflanze selbst auszuprobieren.

**Zur Person:** Theresia Bollwein ist Heilpraktikerin und beschäftigt sich vor allem mit der traditionellen und modernen Pflanzenheilkunde sowie deren Einsatz bei funktionalen Beschwerden.

Weitere Beschreibungen zu den Vorträgen finden Sie umseitig

