

# Von Kopf bis Fuß auf Gesundheit eingestellt...

Ganzheitliche Gesundheitspflege für Körper, Geist und Seele  
in der freundlich wohlichen Atmosphäre des Lärchenhofes  
mit der frischen Kraft der Natur

Sa 20.April 2013 *Mit dem Denken fängt alles an*

10-16:00 Uhr Schwerpunkt: Kopf, Nacken, Schultern

Sa 11.Mai 2013 *Bei sich ankommen in der Mitte*

10-16:00 Uhr Schwerpunkt: Bauch, Rücken, Hüfte

Sa 8.Juni 2013 *Auf neuen Wegen zur besseren Gesundheit*

10-16:00 Uhr Schwerpunkt: Füße, Beine

Das *Rezept* für die ganzheitlichen Gesundheitstage:

etwas Theorie - zum besseren Verständnis und Gespräche; ein bisschen Bewegung; Kneipp-Anwendungen und Massagen für den Schwerpunktbereich; eine geführte Tiefen-Entspannung; etwas Spiel und Spaß; dazu ein paar Kräuter aus dem Garten . . . *hmm – lecker!*

Für ein gesundes Mittagsbüffet bringt Jede/r eine Kleinigkeit mit, für Getränke ist gesorgt.

Die drei Tage ergänzen sich optimal, sind aber auch einzeln buchbar und für unsere *BasenFaster* eine gute Gelegenheit sich wiederzusehen.

Wir freuen uns auf entspannende, interessante gemeinsame Tage!

**Kosten:** Einzelpreis Seminartag: € 30; alle drei Tage als Paket: € 75



Anmeldung und Info:

**Gudrun Zelle**, Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel.: 04244-8803 mobil: 0172-4228706

per E-Mail an: [gesundelebensweise@yahoo.de](mailto:gesundelebensweise@yahoo.de)

oder schriftlich an: Lärchenhof, Dorfstr.16, 27243 Harpstedt

siehe auch: [www.GuteLebensweise.com](http://www.GuteLebensweise.com)