

2024

Gesundhaus

i·Tüpfelr

Monatsprogramm  
Mai

05

Qigong ist eine gute Möglichkeit zu entspannen, den Geist freizubekommen und natürlich gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Karin Feichter\_SONNENUNTERGANGS-QIGONG

24.05.

# Mai

## 03.05. GUTE ELTERN, SCHLECHTE ELTERN, ODER...?

Was tun mit den vielen Erwartungen & vermeintlichen „Pflichten“, die von außen auf Eltern einprasseln? Wie den Weg, das richtige Maß für die eigene Familie finden? Verschiedene Bausteine der Unterstützung!

**Elke Tschorn**

Freitag | 15.00 – 17.00 | 25,- € 2 TN aus der gleichen Familie 40,- €

## 03.05. – MESSE

### 05.05 INTERSANA MESSE AUGSBURG

Besuchen Sie die Gesundheitsmesse intersana in Augsburg mit vielen Beiträgen zu Medizin, Sport, Ernährung, Naturheilkunde & Familie. Auch das Gesundheits i-Tüpfel ist auf der „Start-up-Wiese“ mit dabei!

„DAS Live-Event rund um einen bewussten Lifestyle.“

Freitag | 10.00 – 18.00

**Ticketkauf über die Messe**

Samstag | 10.00 – 18.00

Sonntag | 10.00 – 17.00

## 14.05. + 28.05 MENSTRUATIONSBESCHWERDEN WANDELN: DIE KRAFT DER WEIBLICHKEIT

Regelschmerzen, Unwohlsein & Stimmungsschwankungen können den Alltag erschweren. Der Vortrag gibt Einblicke in weibliche Prinzipien sowie praktische Tipps für einen natürlichen & schmerzfreien Zyklus.

**Christine Bergmair**

Dienstag | 18.00 – 19.30 | 15,- €

Gleiche Veranstaltung findet auch am 28.05. statt

## SEMINAR-WOCHENENDE

### AUSWIRKUNGEN VON DAUER-STRESS AUF DIE GESAMTHEIT DES MENSCHEN

**19.05.** Sonntag | 65,- €

14.00 – 14.15 Konzept Gesundheits i-Tüpfel: Ankommen & Wohlfühlen  
Raumkonzept und Naturelemente als verbindender Faktor für Ruhe und Gelassenheit.

14.15 – 15.00 Überreizung der Sinne: HNO-Infekte & Tinnitus  
Der Vortrag beleuchtet den Umgang mit Überreizung der Wahrnehmungssinne ausgelöst durch Überbelastung sowie Zusammenhänge im Körper & Organsystem und zeigt Behandlungsmöglichkeiten durch Osteopathie.

**Christine Bergmair**

15.30 – 17.00 Gesunder Kreislauf & gesundes Nervensystem  
Wir betrachten die Zusammenhänge von Stress, Nervensystem & Kreislaufregulation sowie das autonome Nervensystem & die so genannten „Stresshormone“. Auf natürliche Weise die eigene Balance (wieder) finden!

**Dr. med. univ. Warren Ashley**

17.15 – 18.30 Atmung & meditative Klangreise  
Einfache Atemübungen gehen in eine meditative Klangreise über. Töne, Vibrationen & Gesänge laden zu meditativem Zustand ein. Körper & Geist können sich entspannen & harmonisieren. (Bitte Yoga-/Iso-Matte & Decke mitbringen).

**Vanessa Fernandes, Dr. med. univ. Warren Ashley**

**20.05.** Montag | 65,- €

10.00 – 11.30 Stress als Trigger für unbewältigte Traumata  
Mit Stress können Unsicherheiten entstehen. Überforderung & Schlafstörungen bis zu Angstzuständen & Bedrohung können folgen. Existenzielle Not im emotionalen wie körperlichen Sinn. + Systemische Aufstellung

**Inge Viel-Steller, Armin Steller**

12.00 – 13.30 Stressreduktion & gesunder Kreislauf in der Naturheilkunde  
& im Ayurveda

Die Sichtweisen aus dem Ayurveda & naturheilkundliche Prinzipien zum Thema Stress & Kreislauf bieten natürliche Hinweise für mentale, emotionale & körperliche Gesundheit. Praktische Tipps & Inspirationen!  
**Dr. med. univ. Warren Ashley**

115,- € für beide Tage

Fortbildungspunkte beantragt

**20.05./** **TIPP**

**21.05. GANZHEITLICHE GESUNDHEITSSPRECHSTUNDE**

Mit einer ganzheitlichen Herangehensweisen schauen wir uns in der Sprechstunde individuelle Themen & Herausforderungen an. Die körperliche & geistige Gesundheit und das Erkunden von einfachen naturheilkundlichen Prinzipien stehen dabei im Mittelpunkt. Bei Interesse & Fragen kann gerne im Vorfeld ein Telefonat stattfinden - Kontaktaufnahme über das Kontaktformular auf [www.warrenashley.com](http://www.warrenashley.com).

**Dr. med. univ. Warren Ashley**

60 min. 150,- € | 90 min. 220,- €

**27.05. SCHNUPPERABEND  
OSTEOPATHIE & SYSTEMISCHE SELBSTINTEGRATION**

Osteopathie zum Anfassen und initiatische Therapie zum Entdecken! Gelegenheit die Therapieformen, Behandlungsabläufe und Therapeutinnen kennenzulernen.

**Christine Bergmair, Inge Viel-Steller**

Montag | 17.00 – 18.00 | 10,- €

Mehr Informationen unter: [i-tuepferl.de](http://i-tuepferl.de)

Anmeldungen zu den Veranstaltungen (erforderlich) bitte unter: [info@i-tuepferl.de](mailto:info@i-tuepferl.de)

## Unsere Referent:innen



**Elke Tschorn** Herzensanliegen sind ganzheitliche Erziehung und gelebte Inklusion: sie ist erfahrene Montessori-Pädagogin im Ruhestand und lebt die Pädagogik: kindgerechte und der physischen Entwicklung eines Kindes angepasste Erziehung.



**Christine Bergmair** ist Heilpraktikerin und Osteopathin sowie Gründerin des Gesundheitshaus i-Tüpfel. Ihre Leidenschaft ist Entwicklung und Bewegung - im Persönlichen, in Familien & in der Gesellschaft.



**Dr. med. univ. Warren Ashley** ist Facharzt für Innere Medizin & Kardiologie sowie Gesundheitsberater. Fasziniert von der indischen Heilkunst Ayurveda studiert er seither naturheilkundliche Sichtweisen & Gesundheitslehren aus der ganzen Welt.



**Vanessa Fernandes** war über 15 Jahre internat. als Triathletin erfolgreich (Europa-, Weltmeisterin, Olympia-Zweite). Um den Herausforderungen standzuhalten, erlernte sie bspw. „Rebirthing“ & bewusstes Atmen. Dies gibt sie gerne weiter.



**Armin Steller** ist Dipl. Sozialpädagoge mit jahrzehntelanger Erfahrung in verschiedensten Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. Parallel absolvierte er Ausbildungen in Rollenspielarbeit zur Klärung von Konflikten, als systemischer Coach, in systemischer Selbstintegration.



**Inge Viel-Steller** ist Pädagogin und initiatische Therapeutin. Fasziniert von der initiatischen Therapie absolvierte sie die Ausbildung, gefolgt von systemischer Selbstintegration und Traumatherapie und begleitet Menschen seit über 30 Jahren.



**Karin Feichter** ist von Qigong begeistert. Ausgebildet bei Lehrer Lu in China & in regelm. Fortbildung bei Lehrer Buyin in Düsseldorf. Sie liebt es im Entspannen den Geist freizubekommen. Ihre Leidenschaft: gesund werden · gesund bleiben.

# Das i-Tüpfel

## Ganzheitliches Konzept

Im Gesundheitshaus **i-Tüpfel** werden unterschiedliche Behandlungsansätze zu einem ganzheitlichen Konzept von Gesundheit und Prävention unter einem Dach vereint. Ärzte, Therapeuten und Gesundheitsberufe unterschiedlicher Heilkunden sowie Berufe und Unternehmen aus Gesundheit und Soziales arbeiten interdisziplinär zusammen. Die Weiterentwicklung der modernen Medizin, das Umdenken im Gesundheitswesen sowie die professionelle Begleitung von Menschen wird im täglichen Austausch aktiv gelebt.

Wir freuen uns, Sie bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.  
Herzlich Willkommen im Gesundheitshaus **i-Tüpfel**!



Ärzte,  
Therapeuten, Sozialberufe

Verwirklichen Sie  
Ihre **Selbständigkeit** mit  
einer **360° Betreuung**  
im Gesundheitshaus.

Praxisräume unverbindlich  
anfragen

**i-Tüpfel**  
gesundhaus

Christine Bergmair  
Schulstraße 18  
82297 Steindorf  
info@i-tuepferl.de  
+49 171 / 235 220 1  
i-tuepferl.de

