

2024

Gesundhaus

i·Tüpfelr

Monatsprogramm  
August

08

Genieße die Leichtigkeit des Sommers,  
Bewegung an der frischen Luft & Wohl-  
tuendes für Körper & Seele!

Annabelle Prölss YOGA

18.08

## Unsere Referent:innen



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



**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.



**Michaela Apostel** ist nebenberuflich Yogalehrerin im Bereich sanftes Yoga ab 60 und für Senioren. Ihr Anliegen ist es, auch im fortgeschrittenen Alter beweglich zu bleiben, um für sich und den Körper etwas Gutes zu tun.



**Stefanie Brackmann** ist Tanzlehrerin, Trainerin & Ausbilderin mit 30 Jahren Erfahrung in eigener Tanzschule. „Raus aus dem Kopf · rein ins Gefühl!“ – ihre Leidenschaft. Mit Einfühlungsvermögen & Kreativität möchte sie bewegen & glücklich machen.



**Anja Karge** ist Yogalehrerin & ‚Body ‘n Brain-Trainerin‘ & eine kompetente Begleiterin auf dem Weg zu mehr Beweglichkeit & innerer Balance. Begeistert unterstützt sie Familien dabei, gemeinsam zu entspannen & sich spielerisch zu entfalten.



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



**Annabelle Prölss** ist internationale Yogalehrerin (600 Std. Ausbildung). Für sie ist Yoga mehr als ein Sport, der Kraft & Flexibilität entwickelt: Philosophie & Leitfaden, der durch den Alltag führt & auf eine Reise durch dich zu dir selbst.



**Dr. Proeller** ist leidenschaftlicher Apotheker, mit den Zusatzbezeichnungen Ernährungsberater, Homöopathie & Naturheilkunde, und Inhaber der Rosen-Apotheke in Friedberg sowie der Gudjons-Homöopathiemanufaktur.

# August

## 01.08. QIGONG **ab jetzt wiederkehrend jeden Donnerstag**

22.08. Zur Harmonisierung von Körper, Geist & Seele: Gönnen Sie sich Entspannung! Bei schönem Wetter findet die Qigong-Stunde draußen im Grünen statt an der frischen Luft. Bequeme Kleidung empfehlenswert!  
29.08.

**Karin Feichter**

Donnerstag | 18.00 – 19.00 | 15 €

**Ferien: 08./15.08.**

## 02.08. FREIZEITGESTALTUNG FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Ein Vortrag für Eltern über Kriterien für Zeitvertreib & passende Angebote für Kinder & Jugendliche. Kriterienkatalog - Austausch - Ideenbörse. Bitte Lieblingsspiel mitbringen.

**Elke Tschorn**

Freitag | 15.00 – 17.00 | 25 €

2 TN aus der gleichen Familie 40 €



## 05.08. YOGA AB 60 J. **Kurs mit 8 Terminen**

Gerade im Alter stellt Yoga eine ideale Form der Bewegung, Sturzprophylaxe sowie Körperkräftigung- & Wahrnehmung dar. Durch sanfte Bewegungsübungen, Atemtechniken & Entspannung wirkt Yoga auf Körper, Geist & Seele.

Montag | 11.15 – 12.15 | 98 €, Schnuppern nach Rücksprache

**Informationen zum nächsten Kursstart auf [i-tuepferl.de](http://i-tuepferl.de) & telefonisch 0171 / 235 220 1**

## YOGA MIT STUHL **Kurs mit 8 Terminen**

Beim Stuhlyoga wird auf & mit Stühlen geübt zur Erleichterung & für mehr Stabilität.

Montag | 15.30 – 16.30 | 105 €

Michaela Apostel

# August

## SOMMERWORKSHOPS

### 06.08. „BACHATA & SALSA“

Wer sich einmal in diese lateinamerikanischen Tänze verliebt, kann bei den heißen Rhythmen nicht mehr still stehen! Bei schönem Wetter tanzen wir draußen. Für Paare & Einzelpersonen, Einsteiger & Fortgeschrittene.

Dienstag | 17.30 – 19.00 | 35 €

### TANZABEND

Offener Latino-Tanzabend, auch für alle, die nicht am Workshop teilgenommen haben & gerne einen schönen Tanzabend verbringen wollen! Mit Salsa, Bachata, Chachacha & Rumba.

Dienstag | 19.00 – 21.00 | 10 €  
(Teilnehmer vom Workshop kostenfrei)



### 16.08. „DISCOFOX & LATIN HUSTLE“

Für alle, die den Klassiker unter den Standard-Tänzen lieben & mal was Neues ausprobieren wollen! Beide Tänze sind super Allrounder. Bei schönem Wetter draußen. Für Paare & Einzelpersonen, Einsteiger & Fortgeschrittene.

Freitag | 17.30 – 19.00 | 35 €

### TANZABEND

Offener Tanzabend mit Discofox & Latin-Hustle sowie Freestyle-Solo-Runden. Auch für alle, die nicht am Workshop teilgenommen haben & gerne einen schönen Tanzabend verbringen wollen!

Freitag | 19.00 – 21.00 | 10 €  
(Teilnehmer vom Workshop kostenfrei)

**21.08.** „BACHATA & SALSA“ Mittwoch | 17.30 – 19.00  
**TANZABEND** Mittwoch | 19.00 – 21.00

**30.08.** „DISCOFOX & LATIN HUSTLE“ Freitag | 17.30 – 19.00  
**TANZABEND** Mittwoch | 19.00 – 21.00

Leitung der Sommerworkshops:  
**Stefanie Brackmann**

## 07.08. **YOGA FAMILIENWORKSHOP**

Gemeinsam Yoga ausprobieren & eine schöne Zeit miteinander verbringen! Familienyoga bietet die Gelegenheit, spielerisch neue Aspekte aneinander zu entdecken & Vertrauen sowie familiäre Fähigkeiten zu stärken. Ziel ist es, Yoga als gemeinsame Aktivität zu Hause zu etablieren. Für Familien (Eltern, Großeltern & Kinder im Alter von 3 – 9 Jahren), keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Anja Karge**

Mittwoch | 10.00 – 11.00 | 15 € pro Familie

---

## 18.08. **YOGA TAGESRETREAT**

Du sehnst dich nach einer Auszeit vom Alltag, nach zur Ruhe kommen & dich um deinen Körper, Geist & Seele kümmern? Dann bist du hier richtig! Bequeme Kleidung, Yogamatte, Wasser & leichte Decke mitbringen.

**Annabelle Pröls**

Sonntag | 09.00 – 13.30 | 55,50 €, Studenten: 44,40 €

---

26.08. **SCHNUPPERABEND  
OSTEOPATHIE & PAARTANZ**

Was haben Osteopathie & Tanzen gemeinsam? Und wie kann man mit beiden die Gesundheit fördern? Gelegenheit diese therapeutischen Möglichkeiten kennenzulernen.

**Christine Bergmair & Stefanie Brackmann**

Montag | 17.00 – 18.00 | 10 €

28.08. **ACRO- & PARTNER YOGA**

Faszinierende Kombination aus Yoga & Akrobatik, bei der Vertrauen, Teamwork & Kommunikation im Vordergrund stehen. Durch verschiedene Posen werden Muskeln mit Spaß & Freude gedehnt & gestärkt! Für Kinder & Jugendliche ab 12 Jahren oder Eltern gemeinsam mit ihren Kindern, keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Anja Karge**

Mittwoch | 10.00 – 11.00 | 8 €



## 31.08. HEILPFLANZEN RUND UMS I-TÜPFERL · KRÄUTERWANDERUNG

Humorvoller Rundgang zur Vielfalt wild wachsender & angepflanzter Heilkräuter rund ums i-Tüpfelr & deren Anwendung in der Phytotherapie, Spagyrik & Homöopathie. Das Selberriechen, -fühlen & -schmecken kommt dabei nicht zu kurz.

**Dr. Hannes Proeller**

Samstag | 15.00 – 16.30 | 8 €

---

## Programmvorschau für September

### 28.09. WORKSHOP WEIBLICHKEIT MIT FOTOGRAFIE

Impulsworkshop für alle Frauen, die ihre Weiblichkeit kreativ & lebendig entdecken wollen. Sich im Alltag wieder an diese erlebte Kraft, Intuition & Lebendigkeit zu binden macht glücklich. Jede Teilnehmerin erhält ein persönliches Portrait. Getränke & kleiner Mittagssnack inklusive, max. 8 TN.

**Christine Bergmair, Magdalena Vidovic**

Samstag | 10.00 – 17.00 | 179 €

---



Mehr Informationen unter: [i-tuepferl.de](https://www.i-tuepferl.de) Anmeldungen zu den Veranstaltungen (erforderlich) bitte unter: [info@i-tuepferl.de](mailto:info@i-tuepferl.de) oder auf der Website (QR-Code)

# 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 bei Mering  
info@i-tuepferl.de  
+49 171 / 235 220 1  
i-tuepferl.de

