

2024

Gesundhaus

i·Tüpfelr

Monatsprogramm  
Juli

07

Bewegung & Berührung:  
Freu dich auf einen Tag voller Bewe-  
gung und lass dich berühren von der  
Vielfalt der Gesundheit!

Christine Bergmair TAG DER OFFENEN TÜR

06.07

# Juli

04.07. **TIPP**

## **CLEVER IM ALTER - BETRUG & TRICKDIEBSTAHL**

Informativer Vortrag über Tricks an der Haustüre, falsche Polizisten, Schockanrufe, Gewinnmitteilungen, Handwerkertricks und vieles mehr, wie Kriminelle versuchen, Menschen über's Ohr zu hauen.

**Barbara Macheiner**, Kriminalhauptkommissarin

Donnerstag | 14.00 – 15.15

---

05.07. **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**, Montessori-Pädagogin im Ruhestand

Freitag | 15.00 – 17.00 | 25,- €

---

2 TN aus der gleichen Familie 40,- €



05.07. **ADHS EINE KRANKHEIT? ECHT JETZT?**

Wenn wir die Fülle der Besonderheiten dieser außergewöhnlichen & kreativen Kinder erkennen, können wir sie unterstützen, Entwicklungsschritte nachzuholen. Ein Familienthema, das alle zu einem gesünderen Leben führen kann.

**Rosmarie Holterman**

Freitag | 19.00 – 21.00 | 25,- €

---

## 06.07. TAG DER OFFENEN TÜR: BEWEGUNG & BERÜHRUNG

14.00 – 15.00 **Hausführung**

Gesundhaus i-Tüpfel · Besichtigung des modernen Praxiszentrums

**Christine Bergmair**

15.00 – 16.00 **Allgemeine & medizinische Empfehlungen für das Reisen**

Nützliche Empfehlungen & präventive Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung: Häufigste Befindlichkeitsstörungen & Krankheiten auf Reisen, kompakte homöopathisch-allopathische Reiseapotheke, interessante Aspekte & physiologische Zusammenhänge.

**Oliver Altena**

30min.

Pause

16.30 – 17.15 **Traumata und der Weg in die innere Freiheit**

Familienaufstellungen können verdrängte Gefühle & Schicksale innerhalb eines Familiensystems & jedes einzelnen sichtbar machen & gesunde Lösungswege aufzeigen.

**Inge Viel-Steller, Armin Steller**

17.15 – 18.00 **Unterstützende Pädagogik**

be(ob)achten · beurteilen · berühren. Die 4 B's im Alltag mit Kindern & Jugendlichen. Wer kennt sie nicht?

**Elke Tschorn**

18.00 – 18.20 **Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Aichach-Friedberg stellt sich vor**

Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> ist ein Netzwerk für Austausch, Kooperation & Koordination der Akteure der Gesundheitsvorsorge & -versorgung im Landkreis Aichach-Friedberg. Einblicke in die aktuellen Tätigkeiten & Entwicklungen.

**Christina Hüßner**

14.30 – 17.30 **Therapeutisches Bogenschießen**  
Alexandra Hill & Wolfgang Voss

15.30 | 17.00 **Qigong** jeweils 30 min.  
Karin Feichter

16.00 – 16.30 **Yoga ab 60**  
Michaela Apostel

18.00 – 18.30 **Linedance**  
Sefanie Brackmann

19.00 – 19.30 **Latino-Paartanz**  
Sefanie Brackmann

20.00 – 20.30 **Entspannungs-Workshop**  
Michaela Apostel

14.00 – 20.00 **Die Therapeuten im Gesundheitszentrum kennenlernen**  
Therapeuten & Angebote stellen sich vor und sind für Rückfragen jederzeit offen.

bis 21.00 **Abendlicher Ausklang mit Sonnwendfeier**



## 09.07. **FACHVORTRAG** **RETTERSPITZ: EIN NATURHEILKUNDLICHER & GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR IHRE GESUNDHEIT**

Lernen Sie Anwendung & Wirkung von Retterspitz Wickeln kennen. Praxisnah werden einfache Wickel zur Linderung von Beschwerden wie Entzündungen, Schwellungen & Schmerzen erläutert. Bitte mitbringen: 1 Sommersocke + 1 Winterstrumpf + 1 kl. Schale + 1 Handtuch als Unterlage

**Bettina Goderbauer**  
Dienstag | 18.00 – 19.30

**11.07. QIGONG ab jetzt wiederkehrend jeden Donnerstag**

**18.07.** 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!

**25.07.**

**Karin Feichter**

Donnerstag | 18.00 – 19.00 | 15 €

**15.07. YOGA AB 60 J. Kurs mit 8 Terminen**

**22.07.** Gerade im Alter stellt Yoga eine ideale Form der Bewegung, Sturzprophylaxe sowie Körperkräftigung- & Wahrnehmung dar. Durch sanfte  
**29.07.** Bewegungsübungen, Atemtechniken & Entspannung wirkt Yoga auf  
**05.08.** Körper, Geist & Seele.  
**12.08.**

**19.08.** Montag | 11.15 – 12.15 | 98 €, Schnuppern nach Rücksprache

**26.08.**

**09.09. 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**

**16.07. 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 €

## 22.07. SCHNUPPERABEND OSTEOPATHIE & SYSTEMISCHE SELBSTINTEGRATION

Osteopathie zum Anfassen und initiatische Therapie zum Entdecken!  
Gelegenheit die Therapieformen, Behandlungsabläufe und Therapeu-  
tinnen kennenzulernen.

**Christine Bergmair & Inge Viel-Steller**

Montag | 17.00 – 18.00 | 10 €

## 27.07. SCHLAFKONZERT

Picknickdecken Schlafkonzert: Ankommen, Abschalten, Auftanken! Er-  
leben Sie ein unvergessliches, musikalisches Erlebnis für Körper & Sinne  
mit Musik nach Herzpuls! Picknickdecken/Matten/Kissen mitbringen.  
Im Freien – bei schlechtem Wetter in der Schmiechachhalle in 86511  
Schmiechen. Tickets: [www.schlafkonzerte.de](http://www.schlafkonzerte.de)

**Julia & Julian Buch**

Samstag | 16.30 und 19.30

34 €, 7-17 J. 15 €, bis 6 Jahr frei



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) oder auf der Website (QR-Code)

## Unsere Referent:innen



**Rosmarie Holterman** ist Heilpraktikerin & Familientherapeutin, mit 36 Jahren Erfahrung in eigener Praxis & vielen Zusatzqualifikationen. Sie macht sich seit 45 Jahren stark für eine pharmafreie, natürliche Unterstützung der sogenannten ADHS-Kinder.



**Oliver Altena** ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnungen Notfallmedizin & Homöopathie. Er ist ein leidenschaftlicher Entwickler & sein Herz schlägt für die Familienmedizin, egal ob in Bereitschaftsdiensten oder eigener Praxis.



**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.



**Bettina Goderbauer** ist erfahrene Heilpraktikerin & Gesundheitscoach. Seit vielen Jahren referiert sie für die Firma Retterspitz in Süddeutschland. Ihr gelingt es, Wissen kurzweilig darzustellen & Freude an naturheilkundlichen Therapien zu vermitteln.



**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.



**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.



**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.



**Karin Feichter** ist von Qigong begeistert. Ausgebildet bei Lehrer Lu in China & in regelm. Fortbildung bei Lehrer Buyin in Düsseldorf liebt sie es im Entspannen den Geist freizubekommen.

# Das i-Tüpfelr

## Ganzheitliches Konzept

Im Gesundheitshaus **i-Tüpfelr** 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-Tüpfelr**!



Ärzte,  
Therapeuten, Sozialberufe

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

Praxisräume unverbindlich  
anfragen

**i-Tüpfelr**  
gesundheitshaus



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

