

PRÄVENTIVE GESUNDHEIT IM GESUNDHAUS

Angebote zur Förderung der Gesundheit & Lebensqualität bis ins hohe Alter

Im September viele Angebote zur Prävention im Gesundheits i-Tüpfel in Steindorf bei Mering: neben zahlreichen Bewegungskursen finden viele informative Vorträge sowie Kennenlern-Termine im Gesundheits statt.

Präventive Gesundheit & Medizin soll im Gesundheits i-Tüpfel gelebt werden. Gründerin Christine Bergmair, Osteopathin & Heilpraktikerin, möchte unterschiedliche therapeutische & medizinische Angebote verbinden und durch eine Vielfalt an präventiver und gesundheitsfördernder Angebote im Veranstaltungsprogramm Menschen motivieren, für ihre Gesundheit und Lebensqualität zu sorgen und bis ins hohe Alter beweglich und fit zu bleiben.

Sie selbst hält Vorträge über Ihre beiden Schwerpunktthemen: Frauengesundheit & Osteopathie. So will sie eine Unterstützung geben, wenn Regelschmerzen, Unwohlsein und Stimmungsschwankungen den Alltag erschweren. Die Osteopathie stellt sie im Schnupperabend vor, auch die umfassenden Einsatzgebiete dieser sanften Methode und steht für Fragen zur Verfügung.



Bild: Jakob Berr



Bild: Christine Bergmair

Mit Bewegung die Muskulatur zu aktivieren und die körperliche Gesundheit zu fördern, steht im Fokus ganz unterschiedlicher Kurse: Beim Qigong kann durch fließende und konzentrierte Bewegungen Entspannung aktiviert und Konzentration gefördert werden. Yoga ist eine ideale Form der Bewegung sowohl für die Körperkräftigung als auch für die Körperwahrnehmung. Gerade im Alter kann durch die Dehnung der Muskulatur auch Stürzen vorgebeugt werden. Hier gibt es Angebote Montags, als sanftes Yoga für Personen ab 60 J. oder für Senioren zusätzlich mit Stuhl, um mehr Stabilität bei den Übungen zu haben. Unterschiedliche Tanzangebote, wie Lindedance, Latino Tanzkurs oder „Lass Glückshormone Tanzen“ ist die perfekte Mischung aus Bewegung, Spaß & Gemeinschaft für alle die es aktiv wollen! Zur Entspannung gibt es Montag abends eine Stunde für eine kleine Alltagsauszeit mit Atemübungen und Körperwahrnehmungen.

Im Vortragsprogramm warten spannende Vorträge von Jung bis Alt: Ob Babygebärden verstehen oder sich mit der natürlichen Methode des „Windelfrei“ auseinanderzusetzen, hier bietet die Katholische Erwachsenenbildung tolle Angebote. Weitere Veranstaltungen haben die Schwerpunkte chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Aromatherapie und mehr.

HIGHLIGHT

Die Fotografin Magdalena Vidovic ist Ende September zu Gast im Gesundheits i-Tüpfel und gibt zusammen mit Christine Bergmair einen Workshop zum Thema Weiblichkeit. Unterschiedliche Impulse richten sich an Frauen, die in Kreativität und Lebendigkeit ihre Weiblichkeit entdecken wollen. Um sich im Alltag wieder an diese Kraft und Verbindung zu erinnern, hält jede Teilnehmerin ein persönliches Portrait der Fotografin.





Bilder: Lukas Lehmann

Weitere Infos zu den Veranstaltungen finden Sie unter: www.i-tuepferl.de.
Adresse: Gesundhaus i-Tüpfel, Schulstr. 18, 82297 Steindorf (bei Mering)