

**DONNERSTAG, 28.09.2023**

**HEALTHY AGING - SLOW AGING - GOOD AGING ☺**

WIR ALLE ALTERN - WIE KÖNNEN WIR DABEI UNSER LEBEN GESUND, ZUFRIEDEN, GLÜCKLICH UND ENTSPANNT GESTALTEN? WAS BRAUCHEN UNSERE ORGANE, STOFFWECHSEL, GEHIRN & PSYCHE DAFÜR?

**DONNERSTAG, 05.10.2023**

**SELBSTFÜRSORGE: PASSENDES „WISSEN“ IST IHR ERSTER SCHRITT ZUR GEZIELTEN, EFFEKTIVEN PRÄVENTION!**

ERHALTEN UND STEIGERN SIE NACHHALTIG IHRE GESUNDHEIT, VITALITÄT, ZUFRIEDENHEIT UND LEBENSFREUDE - SCHON KLEINE VERÄNDERUNGEN KÖNNEN GROSSE WIRKUNGEN ZEIGEN. AUF GEHT'S!

**MONTAG, 30.10.2023**

**ERHOLSAMER SCHLAF UND „SCHLAFHYGIENE“**

NACHTS ENTGIFTET U.A. DAS GEHIRN, WIR „TANKEN NEU AUF“, UM DANN FRISCH, VOLLER TATENDRANG IN DEN TAG ZU STARTEN - OFT SIEHT DIE REALITÄT LEIDER GANZ ANDERS AUS. WORAN LIEGT'S? WAS HILFT?

**DONNERSTAG, 09.11.2023**

**FIT FÜR & FIT IN DER HERBST- UND WINTERZEIT**

REGENWETTER, KÄLTE, DUNKLE TAGE, VIREN, WEIHNACHTSSTRESS UVM FORDERN UNS IN DIESEN JAHRESZEITEN BESONDERS. ERFAHREN SIE, WIE SIE SICH STÄRKEN, SCHÜTZEN, ENTSPANNEN KÖNNEN, UM FIT ZU BLEIBEN.

**MONTAG, 27.11.2023**

**WAS KANN DIE ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN MIT PRÄPARATEN ZUR „NAHRUNGSERGÄNZUNG“ BEWIRKEN? WIE VIELE UND WELCHE MAKRO-/MIKRO-NÄHRSTOFFE BRAUCHEN WIR DENN WIRKLICH?**

VON „A“, WIE ARGININ BIS „Z“ WIE ZINK - WAS? WOZU? WIE LANGE?

**TEILNAHME:** BITTE MIT **VORHERIGER ANMELDUNG**, ANSONSTEN KEINE PLATZGARANTIE MÖGLICH - **MAX. 16 TEILNEHMER\*INNEN** UND BITTE NUR **OHNE ERKÄLTUNGSSYMPTOME** TEILNEHMEN - DANKE!

**EINTRITT: FREI** - GERNE VOR ORT FREIWILLIGE SPENDE FÜR HILFSPROJEKTE

**BEGINN:** JEWEILS UM **18.30 UHR**

**ANMELDUNG & VERANSTALTUNGSORT:**

**NATURHEILPRAXIS GRASNICK**

AM KASINOPARK 2, 49124 GEORGSMARIENHÜTTE

TEL: 0 54 01 / 805 99 67

EMAIL: [INGO@NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE](mailto:INGO@NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE)

[WWW.NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE](http://WWW.NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE)



# GESUNDHEIT FÖRDERN

&

# KRANKHEITEN VERSTEHEN

FÜR **MEHR** VITALITÄT,  
ZUFRIEDENHEIT UND LEBENSFREUDE!



## WIE & Wo?

KOMMEN SIE ZU DEN

**GESUNDHEITS - THEMEN - ABENDEN**

IN DER

**NATURHEILPRAXIS GRASNICK**

AM KASINOPARK 2

49124 GM-HÜTTE

## DAS ERWARTET SIE AN DEN GESUNDHEITS - ABENDEN

**TEIL 1** MIT CA. 30-45 MIN.

- WICHTIGE, AKTUELLE FAKTEN & ZUSAMMENHÄNGE
- DIAGNOSE- & THERAPIEMÖGLICHKEITEN, UM AUCH URSACHEN & AUSLÖSER BEHANDELN ZU KÖNNEN
- TIPPS FÜR IHREN ALLTAG - DIREKT UMSETZBAR
- MÖGLICHKEITEN ZUR PRÄVENTION
- MEDIZINISCH & GANZHEITLICH - NATURHEILKUNDLICH
- KOMPETENT - VERSTÄNDLICH - KLAR

**TEIL 2** MIT CA. 30 MIN.

- RAUM FÜR FRAGEN, VERTIEFUNG & AUSTAUSCH

**TEILNAHME:** BITTE MIT **VORHERIGER ANMELDUNG**, ANSONSTEN KEINE PLATZGARANTIE MÖGLICH - **MAX. 16 TEILNEHMER\*INNEN** UND BITTE NUR **OHNE ERKÄLTUNGSSYMPTOME** TEILNEHMEN - DANKE!

**EINTRITT: FREI** - GERNE VOR ORT FREIWILLIGE SPENDE FÜR HILFSPROJEKTE

**BEGINN:** JEWEILS UM **18.30 UHR**

## THEMEN - ABENDE 2023

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN – DAS AKTUELLE PROGRAMM  
FINDEN SIE AUF [WWW.NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE](http://WWW.NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE)



**DONNERSTAG, 27.04.2023**

**DER DARMS, DAS MIKROBIOM & UNSER BAUCHHIRN - WICHTIGE „ZENTRALE“ FÜR KÖRPERLICHE UND AUCH PSYCHISCHE GESUNDHEIT!**  
ALLES WICHTIGE ÜBER Z.B. VERSTOPFUNG, BLÄHUNGEN, DURCHFALL, REIZDARM, AUCH LEAKY-GUT, INFEKTANFÄLLIGKEIT, IMMUNSTÄRKUNG, BIS HIN ZU DARMBEDINGTEN PSYCHISCHEN UND NEUROLOGISCHEN BESCHWERDEN.

**MONTAG, 15.05.2023**

**STOFFWECHSELOPTIMIERTE ERNÄHRUNG FÜR JEDE(N) - VEGETARISCH, VEGAN, PESKETARISCH, OMNIVORE - WAS AM EHESTEN FÜR MICH?**  
MEHR DURCHBLICK IM „ERNÄHRUNGS-DSCHUNDEL“, AUCH MIT EINER KLEINEN THEMENECKE FÜR MEDIZINISCH GESUNDES ABNEHMEN.

**MONTAG, 05.06.2023**

**OSTEOPOROSE VORBEUGEN - VERMEIDEN - NATÜRLICH BEHANDELN**  
ÜBER 6 MIO. MENSCHEN LEIDEN BEI UNS UNTER DIESER KRANKHEIT. WIR BRAUCHEN DIESEM „ZERFALLSPROZESS“ **NICHT** TATENLOS ZUZUSEHEN!

**DONNERSTAG, 15.06.2023**

**STRESS IST WISSENSCHAFTLICH MESSBAR - HRV-MESSUNGEN UND MEDIZINISCHE LABORDIAGNOSTIK**  
VIELE FAKTOREN BEEINFLUSSEN UNSERE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT & RESILIENZ: Z.B. VEGETATIVES NERVENSYSTEM, NÄHRSTOFFE, SCHLAF, NEBENNIEREN, STOFFWECHSEL. SIE KÖNNEN WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT „SICHTBAR“ & DAMIT GEZIELT BEHANDELBAR GEMACHT WERDEN.

**DONNERSTAG, 29.06.2023**

**WAS TUN, WENN DER „AKKU LEER IST“, MAN SICH IMMER ÖFTER KÖRPERLICH ERSCHÖPFT, MÜDE, „GENERT“, ÜBERFORDERT FÜHLT?**  
MÖGLICHE „VERSTECKTE“ URSACHEN: SEKUND. MITOCHONDRIOPATHIE, NÄHRSTOFFMANGEL, SCHLAFAPNOE, ADRENAL FATIQUE, CFS/ME, KÖRPERLICHER „BURN-OUT“, VIREN, PILZE, STILLE ENTZÜNDUNGEN PSYCHOSOMATISCHE BESCHWERDEN ETC. - KOMMEN SIE DEN WICHTIGSTEN „VERDÄCHTIGEN“ AUF DIE SPUR!

**DONNERSTAG, 13.07.2023**

**ENTGIFTEN SIE SCHON? SCHADSTOFFE, UMWELTTOXINE, XENOBIOTIKA UVM. FORDERN TÄGLICH STOFFWECHSEL, ORGANE & IMMUNSYSTEM.**  
WOZU ÜBERHAUPT DETOXEN? UND WIE KANN MAN DIE ZUNEHMENDEN BELASTUNGEN ERKENNEN, REDUZIEREN, AUSLEITEN? WAS IST VOR / BEI SCHWANGERSCHAFTEN, BABYS UND (KLEIN-) KINDERN ZU BEACHTEN?

**DONNERSTAG, 24.08.2023**

**AUGENGESUNDHEIT: MAKULADEGENERATION, GLAUKOM (GRÜNER STAR), DIABET. RETINOPATHIEN, SEHSCHWÄCHE, TROCKENE AUGEN**  
ES GIBT GUTE MÖGLICHKEITEN ZU (BE-) HANDELN, AUCH DA, WO ÄRZTE OFT NUR WENIG HILFE ANBIETEN KÖNNEN, U.A. MIT EINER INDIVIDUELLEN AUGENAKUPUNKTUR: „INTELLIGENTE“ NADELN FÜR, NICHT IN D. AUGEN!

**MONTAG, 11.09.2023**

**STILLE ENTZÜNDUNGEN - GEFÄHRLICHER „SCHWELBRAND“ UND VERBORGENER FEIND IN UNSEREM KÖRPER!**  
KEINE RÖTUNG, SCHWELLUNG, FIEBER - DIE STILLE ENTZÜNDUNG BRENNT LANGSAM & MEIST UNERKANNT VOR SICH HIN UND ZÄHLT ZU DEN WICHTIGSTEN URSACHEN VIELER KRANKHEITEN, WIE U.A. DIABETES, ALLERGIE, MS, HASHIMOTO, ALZHEIMER, HERZ-/GEFÄSS-KH, MÜDIGKEIT, UVM.