

**IHR EXPERTEN - REFERENT\*INNEN - TEAM FÜR  
MEHR VITALITÄT, ZUFRIEDENHEIT UND LEBENSFREUDE:**



#### **Ingo Grasnack**

- Heilpraktiker, 25 Jahre in eigener Praxis tätig
- ständige Aus- und Weiterbildungen, u.a. im Bereich Akupunktur, Labor-, Stoffwechsel-, Mitochondriale-, Orthomolekulare- und Funktionelle Medizin, Ernährung
- langjährige Referententätigkeit



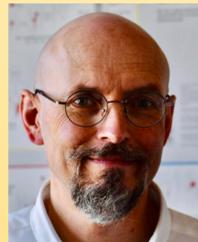
#### **Dr. rer. nat. Christine Leutbecher**

- Langjährige Dozentin und Referentin
- Forschungs- und Lehrtätigkeit
- Darmtherapeutin
- Heilpraktikerin i. A.
- Teammitglied der „Praxis für Naturheilkunde und integrative Medizin“



#### **Sandra Janetzki**

- Heilerziehungspflegerin,
- Gebärdensprachdolmetscherin
- Seminare und Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung
- Trainerin auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)



#### **Jochen Bürgener**

- Ganzheitlicher Physiotherapeut - nationale & internationale Ausbildungen u.a. in der Physiotherapie, manuellen TH, Meditationen & als diplomierter Energietherapeut m. Stimmgabeln
- Erfahrung & Essenz aus gut einem viertel Jahrhundert Praxis und 140.000 Behandlungen



#### **Philipp Brinkmann**

- Personal Coach
- Sporttherapeut
- Buteyko Atemtherapeut
- Heilpraktiker i.A.

## ANMELDUNG - INFORMATIONEN VERANSTALTUNGORT



### **PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE UND INTEGRATIVE MEDIZIN**

HP INGO GRASNICK  
AM KASINOPARK 2  
49124 GEORGSMARIENHÜTTE

TEL.: 0 54 01 / 805 99 67

EMAIL: INGO@NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE

WWW.NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE

#### **ANREISE:**

- PARKPLÄTZE FINDEN SIE DIREKT VOR DER PRAXIS.
- DIE PRAXIS IST BARRIEREFREI ERREICHBAR!

#### **BUSHALTESTELLEN:**

- GM-HÜTTE KOLPINGHAUS
- GM-HÜTTE DIAKONIE-KRANKENHAUS

# **INTEGRATIVE GESUNDHEITS - ABENDE**

**NATURHEILKUNDLICH UND MEDIZINISCH**



**INFOS - ZUSAMMENHÄNGE - URSACHEN  
DIAGNOSTIK - THERAPIE  
AUSTAUSCH**

ALLES WICHTIGE AUCH ONLINE:



**HERZLICH WILLKOMMEN ZU  
UNSEREN GESUNDHEITS-ABENDEN 2024!**

SCHÖN, DASS DIESER FLYER ZU IHNEN GEFUNDEN HAT!

WENN SIE DARIN „STÖBERN“ FINDEN SIE AUCH IN DIESEM JAHR EINE INTERESSANTE AUSWAHL WICHTIGER, AKTUELLER THEMEN ZU VERSCHIEDEN ASPEKTEN UNSERER GESUNDHEIT. VON Z.B. ALLERGIEN ÜBER SCHILDDRÜSE, ALZHEIMER, ERSCHÖPFUNG BIS HIN ZU EIGENEN BEDÜRFNISSEN, GEWALTFREIER KOMMUNIKATION (GFK) SOWIE MEHR LEBENSQUALITÄT/-ZEIT LADEN WIR SIE VON APRIL BIS NOVEMBER 2024 ZU **13** INFORMATIVEN GESUNDHEITS - ABENDEN EIN:

- **AKTUELLE, WICHTIGE FAKTEN & ZUSAMMENHÄNGE**
- **KOMPETENT - VERSTÄNDLICH - KLAR**
- **INTEGRATIV MEDIZINISCH & NATURHEILKUNDLICH**
- **DIAGNOSTIK & THERAPIE FÜR URSACHEN & AUSLÖSER**
- **TIPPS FÜR IHREN ALLTAG - DIREKT UMSETZBAR**
- **MÖGLICHKEITEN ZUR PRÄVENTION**

## ORGANISATORISCHES

**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 MAGI E.V. BRUNNEN-HILFSPROJEKT IN AFRIKA

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

**DAUER:** CA. 90 MIN

#### **ANMELDUNG:**

- **TELEFONISCH:** 0 54 01 / 805 99 67
- **EMAIL:** INGO@NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE

# GESUNDHEITS - ABENDE 2024

Mehr zu den Themen & weitere  
Veranstaltungen finden Sie hier:  
[www.naturheilpraxis-grasnick.de](http://www.naturheilpraxis-grasnick.de)



## APRIL 2024

**16.04.24: NASE LÄUFT, AUGEN BRENNEN, DARMPROBLEME, HAUT JUCKT, MÜDIGKEIT, KOPFSCHMERZEN, PMS, ATEMNOT ... ODER NOCH ANDERE VÖLLIG UNKLARE SYMPTOME?** MIT HP INGO GRASNICK

DAHINTER KÖNNTEN ALLERGIEN, UNVERTRÄGLICHKEITEN ODER AUCH INTOLERANZEN STECKEN ...

LASSEN SIE UNS DAS, WAS ES SEIN KÖNNTE, GEMEINSAM „SORTIEREN & GREIFBAR MACHEN“, INDEM WIR FRAGEN KLÄREN WIE Z.B.

- WAS UNTERSCHIEDET EINE ALLERGIE VON EINER INTOLERANZ?
- WORAN ERKENNE ICH DENN WAS ES DANN IST?
- WIE KANN ICH ALL DAS BEIM ARZT ODER HEILPRAKTIKER AUCH IM LABOR ABKLÄREN UND SICHTBAR MACHEN?
- WELCHE URSACHEN SIND MÖGLICH?
- WAS KANN MIR IM AKUTEN (AN-) FALL SCHNELL HELFEN?
- WIE KANN ICH DIESE BESCHWERDEN THERAPIEREN?
- WAS KÖNNTE HINTER MEINEN SYMPTOMEN STECKEN, WENN ES KEINE ALLERGIE, UNVERTRÄGLICHKEIT, INTOLERANZ IST?

**30.04.24: LEBENSQUALITÄT & ZEIT** MIT JOCHEN BÜRGENER

ES GIBT DINGE, DIE SIND UNZERTRENNLICH. DIE LEBENSZEIT UND DIE DAMIT VERBUNDENE GESUNDHEIT ZUM BEISPIEL. ABER WAS IST ZEIT UND WIE KANN ICH SIE GREIFBAR MACHEN? WIR MENSCHEN SEHNEN UNS NACH LEBENSQUALITÄT, GESUNDHEIT UND AUCH DER DAMIT VERBUNDENEN (LEBENS-)ZEIT. ICH VERSPRECHE DIR, DASS DU AM ENDE DES ABENDS DEINE LEBENSQUALITÄT UND ZEIT NICHT NUR IN DEN HÄNDEN HÄLTST, NEIN DU SIEHST SIE AUCH VOR AUGEN. NOCH MEHR, DU SPÜRST SIE TIEF IN DIR. GEDANKEN WERDEN IN DEINEM KOPF KLARER ERSCHEINEN, WIE Z. B.:

- DEINEN LANG AUFGESCHOBENEN PLAN B UMZUSETZEN
- EINFACH MEHR SPASS IM LEBEN HABEN, NEUE INTERESSEN ENTDECKEN
- SICH MEHR ZEIT FÜR FAMILIE UND FREUNDE NEHMEN
- MEHR AUF DEINE GESUNDHEIT ACHTEN
- DEINEN INSGEHEIM LANG ERSEHNTEN WUNSCH ZU REALISIEREN

IN EINER GESCHICHTE WERDE ICH DIR DIE UNVERBLÜMTE WAHRHEIT GREIFBAR VOR AUGEN HALTEN ...NUTZE DEINE ERKENNTNIS DER MÖGLICHKEITEN ...GESUNDHEIT IST EIGENVERANTWORTUNG...DEINE EIGENVERANTWORTUNG

REAL TALK STORYTELLING - DIREKT, EHRLICH, AUF DEM PUNKT GEBRACHT ☺

## MAI 2024

**07.05.24: SCHILDDRÜSE - KLEINES ORGAN MIT GROSSER WIRKUNG** MIT DR. CHRISTINE LEUTBECHER & HP INGO GRASNICK

ENERGIEVERBRAUCH, KÖRPERTEMPERATUR, NERVENAKTIVITÄT, MUSKELN, HERZ, KREISLAUF, MAGEN & DARM, DAS SEELISCHE WOHLBEFINDEN, DIE SEXUALITÄT SOWIE, INSBESONDERE BEI KINDERN, DIE KÖRPERLICHE & GEISTIGE ENTWICKLUNG SIND ENG MIT DER SCHILDDRÜSENFUNCTION VERBUNDEN.

DER ABEND BEANTWORTET U.A. FRAGEN WIE: WAS BEEINFLUSST DIESES WICHTIGE ORGAN? WIE KANN ICH ÜBER-/UNTER-/DYSFUNKTIONEN ODER AUTOIMMUN-KRANKHEITEN WIE HASHIMOTO & M. BASEDOW VORBEUGEN?

AUSSERDEM ERHALTEN SIE EINBLICKE IN DIE SCHILDDRÜSENDIAGNOSTIK: VON „STANDARDMÄSSIG“ BIS HIN ZU ERWEITERTEN MEDIZINISCHEN & NATURHEILKUNDLICHEN (LABOR-)UNTERSUCHUNGEN, SOWIE AUSBLICKE AUF INTEGRATIV-MEDIZINISCHE BEHANDLUNGSSTRATEGIEN.

**13.05.24: MENSCH ÄRGERE DICH NICHT ... ODER ETWA DOCH?!** MIT SANDRA JANETZKI

DER KÖRPER REAGIERT AUF ÄRGER, WUT, STRESS UND STREIT AUF VIELFÄLTIGE WEISE. UND DER MENSCH IN SEINEM VERHALTEN EBENSO.

MANCHE VON UNS SCHLUCKEN Z.B. IHREN ÄRGER HERUNTER UND FÜHLEN SICH HINTERHER FRUSTRIERT UND KRAFTLOS, EINIGE SCHREIEN IHREN ÄRGER LAUT HINAUS UND SIND UNGLÜCKLICH ÜBER DIE FOLGEN, DIE ES HAT.

DIE „GEWALTFREIE KOMMUNIKATION“ NACH DR. MARSHALL B. ROSENBERG BIETET HIER EINE ALLTAGSTAUGLICHE MÖGLICHKEIT MIT 4 SCHRITTEN, DEN EIGENEN ÄRGER UND ANDERE EMOTIONEN EINMAL ANDERS ZU BETRACHTEN.

DADURCH LASSEN SICH NEUE WEGE FINDEN, UM MIT DEN EIGENEN GEFÜHLEN UND UNSEREN MITMENSCHEN KLARER UND ENTSPANNTER UMZUGEHEN.

**30.05.24: DIE BUTEYKO METHODE - MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN DURCH GEZIELTES ATEMTRAINING** - MIT PHILIPP BRINKMANN

DIE METHODE WURDE IN DEN 60ER-JAHREN VOM ARZT DR. KONSTANTIN BUTEYKO IN RUSSLAND ENTWICKELT UND SEITDEM BEI VIELEN CHRONISCHEN BESCHWERDEN ERFOLGREICH ANGEWENDET. HIERBEI KOMMEN GEZIELTE ATEMTECHNIKEN WIE AUCH LEBENSSTIL-ANPASSUNGEN ZUM EINSATZ.

DIESER ABEND BIETET EINEN EINBLICK IN DIE HINTERGRÜNDE UND ANWENDUNG DER ATMUNG UND IHRE POSITIVEN EFFEKTE AUF KÖRPER UND GEIST.

## JUNI 2024

**13.06.24: DIE HAARMINERALANALYSE (HMA)... WENN HAARE ANFANGEN „ZU SPRECHEN“ ...** MIT HP INGO GRASNICK

MINERALIEN SIND DIE BASIS DES LEBENS UND SIND AN DER STEUERUNG FAST SÄMTLICHER BIOCHEMISCHER PROZESSE IN UNSEREM ORGANISMUS BETEILIGT. DIE VERTEILUNG IN DEN HAAREN UND DAS MENGENVERHÄLTNISS DER STOFFE

UNTEREINANDER ERMÖGLICHT DAS ERKENNEN WICHTIGER ZUSAMMENHÄNGE UND ERMÖGLICHT U.A. WICHTIGE RÜCKSCHLÜSSE

- AUF MINERALSTOFF- UND SPURENELEMENTMÄNGEL ODER VERSCHIEBUNGEN ODER AUCH AUSSAGEN ZU STÖRUNGEN VON Z.B.
- SCHILDDRÜSE - NEBENNIEREN - NERVENSYSTEM
- EIWEISS-STOFFWECHSEL

DIE SO NICHT IMMER ODER Z.T. GAR NICHT IM BLUT ZU SEHEN SIND. SEIEN SIE ALSO GESpanNT WAS UNS ALLES SO „AUS DEM KOPF WÄCHST“.

## AUGUST 2024

**12.08.24: (TRINK-) WASSER IST LEBEN!** MIT HP INGO GRASNICK

WASSER IST EIN LEBENSNOTWENDIGES ELEMENT MIT TEILS VERBLÜFFENDEN EIGENSCHAFTEN. DAHER IST ES SEHR EMPFEHLENSWERT SICH EINMAL NÄHER MIT DIESEM WERTVOLLEN „TROPFEN“, DEN EIGENE TRINKGEWOHNHEITEN, QUALITÄT & MANCHEM MEHR ZU BESCHÄFTIGEN:

- WARUM IST WASSER SO WICHTIG? WELCHES IST GUT FÜR UNS?
- IN WELCHER MENGE SOLLTEN WIR ES TRINKEN? GEFILTRT ODER NICHT?
- VITALE(RE)S WASSER = GESÜNDERER MENSCH?

WIR WERDEN ALL DEM, AUCH PRAKTISCH, AUF DEN GRUND GEHEN - DAZU:

**BITTE IHR EIGENES LEITUNGS-/ MINERALWASSER VON ZU HAUSE MITBRINGEN!**

**26.08.24: „ME TIME“ - (MEHR) ZEIT FÜR MICH** MIT DR. C. LEUTBECHER

DIESE „TANKSTELLEN“ UND RUHE SIND OFT VIEL ZU SELTEN IN UNSEREM ALLTAG VORHANDEN. GLEICHZEITIG IST DER WUNSCH NACH INNERER BALANCE, MENTALER STÄRKE, ACHTSAMKEIT, STRESS REDUZIEREN UND PERSÖNLICHEM WACHSTUM UND ERHOLUNG STETIG WACHSEND.

WAS KANN MIR KONKRET HELFEN, DIESE ÜBERHAUT FÜR MICH ZU SCHAFFEN? UND WENN ICH SIE „EROBERT“ HABE, WIE KANN ICH SIE DANN FÜR MICH FÜLLEN UND NUTZEN? GÖNNEN SIE SICH DIESEN ABEND & MACHEN IHN ZU IHRER ZEIT!

## SEPTEMBER 2024

**09.09.24: DIE QUELLE UNSERER LEBENSENERGIE** MIT SANDRA JANETZKI

DIE „GEWALTFREIE KOMMUNIKATION“ NACH DR. MARSHALL B. ROSENBERG BIETET UNS U.A. VIELFÄLTIGE MÖGLICHKEITEN,

- MIT UNS SELBST UND ANDEREN IN EMPATHISCHEN KONTAKT ZU KOMMEN,
- SICH MIT DEM ZU VERBINDEN, WAS IN UNS U. UM UNS HERUM LEBENDIG IST,
- UNS BEWUSST ZU MACHEN, WAS WIR BRAUCHEN, UM IMMER WIEDER AUFTANKEN ZU KÖNNEN

EINEN BESONDEREN FOKUS BEKOMMEN DABEI UNSERE BEDÜRFNISSE, DIE AUS SICHT DER GFK DIE QUELLE UNSERER LEBENSENERGIE SIND. UNSERE GEFÜHLE KÖNNEN DIE WEGWEISER DORTHIN SEIN.

HERZLICH WILLKOMMEN ZU EINEM IMPULSVORTRAG BEI DEM AUCH ETWAS AUSPROBIERT WERDEN DARF.

**19.09.24: „TATORT MENSCH“: ANGRIFF DER MIKROBEN**

MIT DR. RER. NAT. CHRISTINE LEUTBECHER

SIE SIND WINZIG UND VIELE BEFALLEN NUR ZU GERNE DEN MENSCHLICHEN KÖRPER: VIREN, BAKTERIEN, PILZE U.A. PARASITEN. IST DER KÖRPER GESTRESST, SIND SIE DAMIT SCHNELL BESONDERS „ERFOLGREICH“.

DIE SYMPTOME REICHEN DANN VON HARMLOSEN ERKRANKUNGEN WIE EINER ERKÄLTUNG, BIS HIN ZU INFLUENZA, COVID, PFEIFFERSCHEM DRÜSENFIEBER ODER VEREITERTEN MANDELN, SINUSITIS, GELENKENTZÜNDUNGEN UVM. AUCH STILLE ENTZÜNDUNGEN RUFEN SIE (MIT) HERVOR, BELASTEN GERNE DARM, HERZ-KREISLAUF, GEFÄSSE UVM. PILZE (CANDIDA) KÖNNEN AUCH Z.B. HEISS-HUNGERATTACKEN AUF SÜSSES AUSLÖSEN UND ERHEBLICHE DARMPROBLEME VERURSACHEN. WELCHE MIKROBEN SIND BESONDERS „LÄSTIG“ UND WELCHE THERAPEUTISCHEN MÖGLICHKEITEN GIBT ES BEI BEFALL?

## OKTOBER - 2024

**01.10.24: WAS KANN DIE ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN MIT SOG. „NAHRUNGSERGÄNZUNG“ BEWIRKEN? WANN BRAUCHEN WIR WELCHE UND WIE VIELE MIKRO-NÄHRSTOFFE?** MIT HP INGO GRASNICK

- DIAGNOSTIK, PRÄVENTION, THERAPIE, KONTRAINDIKATIONEN
- WAS KANN DIE ERNÄHRUNG, WAS NICHT?
- WELCHE QUALITÄT & BIOVERFÜGBARKEIT?
- VERWERTUNG IM KÖRPER & WEITERE WICHTIGE ASPEKTE ERWARTEN SIE!

**29.10.24: WAS TUN, WENN DER „AKKU LEER IST“, MAN SICH IMMER ÖFTER KÖRPERLICH ERSCHÖPFT, MÜDE, „GENERVT“ UND ÜBERFORDERT FÜHLT?** MIT HP INGO GRASNICK

ES GIBT EINE VIELZAHL AN, Z.T. „VERSTECKTEN“, URSACHEN & STRESSOREN, DIE UNSERE KRAFT KÖRPERLICH, MENTAL ODER AUCH EMOTIONAL ERSCHÖPFEN.

DAZU ZÄHLEN Z.B.: CHRON. ENTZÜNDUNGEN & INFEKTIONEN, IMPFUNGEN, POST-/LONG-COVID, ERWORBENE MITOCHONDRIOPATHIE, NÄHRSTOFFMANGEL, SCHLAFSTÖRUNGEN, ADRENAL FATIGUE, VIREN, BAKTERIEN, PILZE, PARASITEN, STRESS, PSYCHOSOMATISCHE BESCHWERDEN.

IM EXTREMEN FALL KÖNNEN DIESE U.A. IM CFS/ME, „BURN-OUT“ ODER LONG-/POST-COVID ENDEN. KOMMEN SIE DEN WICHTIGSTEN „VERDÄCHTIGEN“ AUF DIE SPUR & ERFAHREN MEHR ÜBER PRÄVENTION, DIAGNOSTIK & THERAPIE.

## NOVEMBER - 2024

**14.11.24: ALZHEIMER IST VERMEIDBAR! ETWA AUCH BEHANDELBAR?** MIT HP INGO GRASNICK & DR. RER. NAT. CHRISTINE LEUTBECHER

AN ALZHEIMER KANN JEDER ERKRANKEN. EHEMALIGE LEISTUNGSSPORTLER, US-PRÄSIDENTEN, PHILOSOPHEN, TOP-MANAGER, HAUSFRAUEN. AN DIESEM ABEND LADEN WIR SIE EIN, EINEN EV. VÖLLIG NEUEN BLICK AUF DIE ALZHEIMER-ERKRANKUNG ZU BEKOMMEN. DABEI GEHT ES V.A. UM RISIKOFAKTOREN, WICHTIGE (BIO)LOGISCHE ZUSAMMENHÄNGE, PRÄVENTION UND THERAPIEOPTIONEN.