

MAI 2025

Di, 13.05.24: MEDITATIONEN - WEGE ZU MEHR INNERER RUHE, KLARHEIT UND STRESSABBAU - MIT PHILIPP BRINKMANN & ASTRID FRÜHWALD

BESONDERS IN DER HEUTIGEN HEKTISCHEN ZEIT KANN MEDITATION UNS AUF KÖRPERLICHER UND GEISTIGER EBENE POSITIV UNTERSTÜTZEN. AN DIESEM ABEND LERNEN SIE VERSCHIEDENE MEDITATIONSFORMEN IN THEORIE UND PRAXIS KENNEN.

BITTE MITBRINGEN: WOLLDECKE, DICKE SOCKEN, EV. MATTE / KLEINES KISSEN

Di, 27.05.25: „ALLTAGSDROGEN“ AUFDECKEN - UND GEMEINSAM AUF SPURENSUCHE NACH ALTERNATIVEN GEHEN

MIT DR. CHRISTINE LEUTBECHER

KENNEN SIE DAS AUCH: NACH EINEM LANGEN UND ANSTRENGENDEN ARBEITSTAG ERLAUBEN WIR UNS SCHON MAL DIE „SCHNELLE KÜCHE“, ESSEN GERNE ETWAS SÜSSES HINTERHER UND DAS GANZE „GARNIEREN“ WIR MIT ETWAS WEIN ODER BIER, DER NEUEN FOLGE UNSERER LIEBLINGSSERIE UND ZWISCHENDURCH SELBSTVERSTÄNDLICH NOCH EIN PAAR WHATSAPPS UND E-MAILS.

FÜR VIELE MENSCHEN SIND UNGESUNDE LEBENSMITTEL, ALKOHOL U.A. „ALLTAGSDROGEN“ INZWISCHEN NORMAL GEWORDEN, NICHT ZULETZT DESWEGEN WEIL DER DRUCK HOCH IST, IMMER „AM BALL ZU BLEIBEN“ UND MITZUMACHEN. ABER WIE „GUT“ IST DIESE LEBENSWEISE MIT ALLTAGSDROGEN FÜR KÖRPER UND GEIST? UND SIND WIR DAGEGEN MACHTLOS? ICH GLAUBE NICHT... ☺

FREUEN SIE SICH AUF EINEN INSPIRIERENDEN ABEND MIT EIN PAAR LEICHT VERDAULICHEN INFOS ÜBER DAS „WIESO UND WOZU ÜBERHAUPT ETWAS ÄNDERN“ MIT IDEEN, VORSCHLÄGEN UND SELBSTERKENNTNISSEN FÜR NEUE UND WENIGER BELASTENDE WEGE ZUR SELBSTFÜRSORGE, BELOHNUNG, ERHOLUNG, UM DADURCH EINFACH MEHR LEBENSFREUDE ZU ERZIELEN.

JUNI 2025

Di, 03.06.25: SCHLUSS MIT DEM „HAMSTERRAD“- SO GELINGT ECHTE VERÄNDERUNG! MIT ASTRID FRÜHWALD

ERFAHREN SIE, WAS UNS OFT UNBEWUSST BLOCKIERT, UND LERNEN SIE ALTERNATIVE ANSÄTZE KENNEN, UM ALTE

- MUSTER
- GEWOHNHEITEN
- GLAUBENSÄTZE

NACHHALTIG ZU VERÄNDERN UND ECHTE VERÄNDERUNG ZU ERLEBEN!

LERNEN SIE MIT EINFACHEN UND ALTERNATIVEN ANSÄTZEN AUS MINDSET UND ENERGETISCHER ARBEIT ALLTAGSTAUGLICHE METHODEN KENNEN, DIE IHNEN HELFEN, GEWOHNHEITEN UND GLAUBENSÄTZE NACHHALTIG ZU TRANSFORMIEREN UND SO IHR LEBEN (WIEDER) AKTIV GESTALTEN ZU KÖNNEN.

Mo, 16.06.25: WENN DIE PSYCHE, STRESS, GEDANKEN & UNSER (UNTER-) BEWUSSTSEIN DEN KÖRPER KRANK MACHEN: PSYCHO-NEUROIMMUNOLOGIE & PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN - MIT HEILPRAKTIKER INGO GRASNICK

JEDER MENSCH GEHT AUF SEINE GANZ EIGENE ART UND WEISE MIT Z. B. ÄRGER, WUT, STRESS(OREN), TRAUER, TRENNUNG, MOBBING, KÜNDIGUNG, STREIT ODER UMWELTBELASTUNGEN UM.

AUCH UNBEWUSSTE UND „LAUTLOSE“ AUSLÖSER WIE PRÄGUNGEN AUS DER FAMILIE, UNGELÖSTE SEELISCHE KONFLIKTE/TRAUMATA, LÄRM, STRAHLUNG UVM. KÖNNEN UNS SCHWÄCHEN.

NEHMEN SOLCHE BELASTUNGEN ÜBERHAND ODER WERDEN DAUERHAFT VERDRÄNGT, SCHWÄCHEN SIE MIT DER ZEIT AUCH UNSEREN STOFFWECHSEL, NERVENSYSTEM, ORGANE, IMMUNSYSTEM, REGULATIONSFÄHIGKEIT. VERSCHIEDENE (PSYCHOSOMATISCHE) SYMPTOME UND (SCHWERE) ERKRANKUNGEN TRETEN AUF.

ERFAHREN SIE AN DIESEM ABEND, WIE INTEGRALMEDIZIN UND NATURHEILKUNDE **URSÄCHLICH(ER)** ANSETZEN UND ARBEITEN, UM DIESE WECHSELWIRKUNGEN ZWISCHEN KÖRPER-PSYCHE/EMOTIONEN-GEDANKEN-(UNTER)BEWUSSTSEIN-UMWELT BEI (KLEIN-) KINDERN WIE ERWACHSENEN

- DIAGNOSTISCH BESSER ERKENNEN UND VERSTEHEN
- UND DADURCH GEZIELTER (MIT) BEHANDELN ZU KÖNNEN.

SEPTEMBER 2025

Do, 11.09.25: DYADENÜBUNGEN - DIE NEUE ART DES MEDITIERENS ZU ZWEIT IN ZEITEN VON EINSAMKEIT & SOZIALEM STRESS - MIT SANDRA JANETZKI

MIT HILFE DER „GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION“ IST ES MÖGLICH IN EINER WERTSCHÄTZENDEN HALTUNG ANZUKOMMEN, DIE UNS IMMER WIEDER MIT DEM VERBINDET, WAS GERADE IN UNS LEBENDIG IST.

WIR LEGEN DEN FOKUS DARAUF WERTUNGSFREI ZU SEIN. DIES KÖNNEN WIR IN DYADENÜBUNGEN WEITER ERFORSCHEN. DORT NÄHERN WIR UNS „UNSEREM SELBST“, IN DEM WIR MITEINANDER TEILEN, WAS WIR IM JEWEILIGEN MOMENT WIRKLICH ERLEBEN UND VERZICHTEN DARAUF, GESCHICHTEN ÜBER ETWAS ZU ERZÄHLEN.

HERZLICH WILLKOMMEN BEI EINER REISE ZU DIR SELBST & MIT ANDEREN ☺

Di, 30.09.25: WIE IHRE VERGANGENHEIT IHR LEBEN PRÄGT - VERGANGENES ERKENNEN, LOSLASSEN & NEUE POSITIVE WEGE GEHEN KÖNNEN MIT ASTRID FRÜHWALD

ERFAHRUNGEN AUS DER VERGANGENHEIT BEEINFLUSSEN OFT UNBEWUSST UNSER WOHLBEFINDEN, UNSERE BEZIEHUNGEN UND GEFÜHLE.

ERFAHREN SIE, WIE KINDHEITSERLEBNISSE, VORFAHREN UND FAMILIÄRE PRÄGUNGEN AUCH HEUTE NOCH IN IHREM LEBEN WIRKEN – UND WIE SIE DIESE POSITIV VERÄNDERN KÖNNEN.

MIT PRAKTISCHEN ANSÄTZEN AUCH AUS DER ENERGIEARBEIT, DIE NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN.

OKTOBER - 2025

Do, 09.10.25: WELCHE (NEUEN) „ANSÄTZE & LÖSUNGSWEGE“ BENÖTIGEN WIR - GANZ KONKRET - FÜR UNSERE HEILUNG, GESUNDHEIT, RESILIENZ UND LEBENSFREUDE? ANTWORTEN FINDEN SIE HIER ☺ - MIT HP INGO GRASNICK

IMMER MEHR (AUCH JÜNGERE) MENSCHEN LEIDEN AN EINER VIELZAHL VON (UNKLAREN) SYMPTOMEN UND ERKRANKUNGEN. OFT SIND DIE URSACHEN ODER AUSLÖSER UNBEKANNT UND DAMIT FEHLEN HÄUFIG DIE PASSENDEN THERAPIEN. SCHNELL KÖNNEN DANN TEUFELSKREISE UND LEIDENSWEGE FÜR DIE BETROFFENEN UND AUCH DEREN UMFELD ENTSTEHEN.

DAHER ERKLÄRT DIESER ABEND ANHAND **ANSCHAULICHER KRANKHEITS-BEISPIELE**

- WICHTIGER ORGANE (DARM, HERZ, GEHIRN)
- IM STOFFWECHSEL (RHEUMA, ERSCHÖPFUNG, INFEKTANFÄLLIGKEIT)
- DURCH INFEKTIONEN (CANDIDA, HELICOBACTER, BORRELIIEN, VIREN, WÜRMER)
- DURCH TOXISCHE BELASTUNGEN (SCHWERMETALLE, ELEKTROMAGN. STRAHLUNG)
- PSYCHOSOMATISCHER BELASTUNGEN, UNGELÖSTER KONFLIKTE/TRAUMATA

WIE WICHTIG ES FÜR **DIAGNOSTIK - THERAPIE - HEILUNG** IST, **ERKENNTNISSE VERSCHIEDENER BLICKWINKEL** ZU **VERKNÜPFEN & ANZUWENDEN** WIE Z.B.

- (AKTUELLER) MEDIZINISCHER & INTERDISZIPLINÄRE FORSCHUNG,
- (INTEGRAL)MEDIZIN, NATURHEILKUNDE
- QUANTENPHYSIK UND QUANTENMEDIZIN
- PSYCHOLOGIE, EIGENER INNERER HALTUNG, BEWUSST(ER)SEIN, SPIRITUALITÄT

FREUEN SIE SICH AUF NEUE IMPULSE, ZUSAMMENHÄNGE & LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR **MEHR GESUNDHEIT, LEBENSFREUDE** UND **SELBSTWIRKSAMKEIT**.

Mo, 27.10.25: DIE BUTEYKO METHODE - MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN DURCH GEZIELTES ATEMTRAINING - MIT PHILIPP BRINKMANN

ENTDECKEN SIE DIE KRAFT DER ATMUNG - MIT DER BUTEYKO-METHODE ALS EFFEKTIVE OPTION ZUR ERFOLGREICHEN BEHANDLUNG VIELER CHRONISCHER BESCHWERDEN WIE ASTHMA, ALLERGIEN, MÜDIGKEIT/ERSCHÖPFUNG UVM.

NEBEN GEZIELTEN ATEMTECHNIKEN SPIELEN INDIVIDUELLE LEBENSSTIL ANPASSUNGEN EINE ZENTRALE ROLLE, UM GESUNDHEITLICHE VORTEILE ZU ERZIELEN.

DAZU GEHÖREN Z.B.

- DIE REDUKTION UND BESEITIGUNG VON MUNDATMUNG
- DER BEWUSSTE UMGANG MIT KÖRPERLICHER AKTIVITÄT
- STRESSMANAGEMENT, ENTSPANNUNGSTECHNIKEN & SCHLAFHYGIENE

AN DIESEM ABEND ERHALTEN SIE WERTVOLLE EINBLICKE

- IN HINTERGRÜNDE & PRAKTISCHE ANWENDUNG DER BUTEYKO-METHODE,
- ANLEITUNGEN IN **PRAKTISCHEN ÜBUNGEN** ZUR VERBESSERUNG IHRES ATEMMUSTERS, MIT DENEN SIE DIE BUTEYKO-ATMUNG DIREKT ERLEBEN UND ERSTE POSITIVE EFFEKTE SPÜREN KÖNNEN.

LASSEN SIE SICH VON DEN POSITIVEN EFFEKTEN EINER GESUNDEN ATEMWEISE INSPIRIEREN!

NOVEMBER - 2025

Do, 06.11.25: KOMMUNIKATION DIE UNS KRAFT, ENERGIE, GESUNDHEIT GIBT - UND WIE KANN EINE „THERAPIE“ DIES UNTERSTÜTZEN? MIT SANDRA JANETZKI & HEILPRAKTIKER INGO GRASNICK

SPRACHE, GEDANKEN (UND EMOTIONEN) PRÄGEN NACHHALTIG UNSER BEWUSST(ES)SEIN. UND UMGEKEHRT DRÜCKT SICH UNSER BEWUSST(ER)SEIN DURCH SPRACHE, GEDANKEN UND VERHALTEN AUS.

„WORTE KÖNNEN FENSTER SEIN, ODER MAUERN“, SAGT DAZU DR. MARSHALL ROSENBERG, BEGRÜNDER DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION. UND AUCH AUF UNSEREN KÖRPER, BIS IN DIE KLEINSTE ZELLE, WIRKEN SICH UNSERE SPRACHE UND GEDANKEN AUS - STÄRKEN ODER SCHWÄCHEN Z.B. DEN STOFFWECHSEL, ORGANE, UNSERE GESUNDHEIT, RESILIENZ, SELBSTHEILUNGSKRÄFTE. **WIE ALL DASS MITEINANDER VERBUNDEN IST - FÜHLBAR WIRD & SOGAR BIOPHYSIKALISCH MESSBAR** IST, WERDEN WIR ANHAND VON **ANSCHAULICHEN BEISPIELEN UND PRAKTISCHEN ÜBUNGEN** „UNTER DIE LUPE NEHMEN“.

SO KÖNNEN WIR SELBER AUSPROBIEREN WIE ES SICH ANFÜHLT FÜR WELCHE SPRACHE, WELCHE GEDANKEN WIR UNS ENTSCHEIDEN UND WIE DER KÖRPER DARAUF REAGIERT. **WIR KÖNNEN DADURCH BEWUSST MEHR KRAFT, ENERGIE UND GESUNDHEIT SELBER „FREISETZEN“.**

Di, 18.11.25: EINFACH MAL MACHEN ANSTATT SCHIEBEN - MIT DR. LEUTBECHER

„ICH MÜSSTE ENDLICH MAL (WIEDER)....“ Z.B. DIE STEUERERKLÄRUNG MACHEN, (MEHR) SPORT TREIBEN, DEN KELLER AUFRÄUMEN, USW.

HÄUFIG KÖNNEN WIR UNS EINER ODER MEHRERER FORMEN DER „SCHIEBERITIS“ (PROKRASTINATION) NICHT ODER NUR SCHWER ENTZIEHEN. ÄRGER ÜBER UNS SELBST ODER WEITREICHENDERE KONSEQUENZEN KÖNNEN DIE FOLGEN SEIN. ABER WARUM SCHIEBEN WIR DINGE VOR UNS HER, MANCHMAL SOGAR WOCHEN- ODER MONATELANG? UND WIE KANN MAN DIES - SCHRITT FÜR SCHRITT - ÄNDERN?

WERFEN WIR AN DIESEM ABEND GERNE GEMEINSAM THEORETISCH UND PRAKTISCH EINEN BLICK HINTER UNSERE „SCHWÄCHE(N)“ UND ENTDECKEN WIR GEMEINSAM HINTERGRÜNDE SOWIE NEUE WEGE AUS DER „MISERE“.

UNSERE SEMINARE 2025

FOCUS „**NATURHEILKUNDLICHE & INTEGRALMEDIZINISCHE PRÄVENTION - DIAGNOSTIK - THERAPIE**“ - INFO & ANMELDUNG BITTE ÜBER DIE PRAXIS ☺

THEMA „MAGEN-DARM“ - VON HELICOBACTER ÜBER LEAKY-GUT, REIZDARM, BLÄHUNGEN, DIVERTIKEL BIS COLITIS & DARM-HIRN-ACHSE, MIKROBIOM UVM.

- REFERENT*INNEN: HP I. GRASNICK & DR. RER.NAT. C. LEUTBECHER

THEMA „ALZHEIMER & DEMENZ“ - VERMEIDBAR UND IM FRÜHEN STADIUM (MÖGLICHERWEISE) BEHANDELBAR UND WIE KANN EIN EMPATHISCHER(ER) UMGANG MIT / FÜR DIE BETROFFENEN & INNERHALB D. FAMILIE, PARTNERSCHAFT GELINGEN ?

- REFERENT*INNEN: HP I. GRASNICK, DR. RER. NAT. C. LEUTBECHER, S. JANETZKI

INFORMATIVE GESUNDHEITS - ABENDE 2025

**NATURHEILKUNDE UND INTEGRAL-MEDIZIN
BEWUSST(ER)SEIN**



**INFOS & ZUSAMMENHÄNGE
URSACHEN
DIAGNOSTIK & THERAPIE
AUSTAUSCH**

ALLES WICHTIGE AUCH ONLINE:



HERZLICH WILLKOMMEN ZU UNSEREN GESUNDHEITS-ABENDEN 2025!

AUCH IN DIESEM JAHR FINDEN SIE HIER WIEDER EINE BREITE AUSWAHL VON THEMEN RUND UM UNSERE GESUNDHEIT, VITALITÄT & LEBENSFREUDE... UND DIE DAFÜR SO WICHTIGEN ANTEILE: KÖRPER - PSYCHE - DENKEN - BEWUSST(ER)SEIN.

WICHTIG IST UNS DABEI IN VORTRÄGEN & PRAXISARBEIT EIN

- VERNETZTES, INTEGRALES UND ACHTSAMES WAHRNEHMEN, DIAGNOSTIZIEREN UND THERAPIEREN JEDES MENSCHEN
- VERBINDENDES MITEINANDER UND „SOWOHL-ALS-AUCH“ DER VIELEN (INTEGRAL-) MEDIZINISCHEN MÖGLICHKEITEN,

UM NOCH BESSER VERSTEHEN UND ANWENDEN ZU KÖNNEN, WAS EIN MENSCH IN SEINER SITUATION GERADE WIRKLICH FÜR MEHR GESUNDHEIT, ENTLASTUNG UND HEILUNG BENÖTIGT.

FREUEN SIE SICH AUF 13 INFORMATIVE GESUNDHEITSABENDE:

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

INTEGRAL-MEDIZIN BEDEUTET U.A.

- WEG VON DEN OFT (ZU) STARREN DENKMUSTERN DER REIN NATURWISSENSCHAFTLICHEN MEDIZIN - HIN ZU EINEM FLEXIBLEN, OFFENEN UND **VERBINDENDEM** „SOWOHL-ALS-AUCH“ ALLER SINNVOLLEN DIAGNOSE- & THERAPIE - MÖGLICHKEITEN.
- VERBINDEN VON Z.B.: NATURHEILKUNDE, KLASSISCHER MEDIZIN, PSYCHOLOGIE, ZAHNMEDIZIN, PHYSIO-TH, OSTEOPATHIE, GFK, COACHING, ENERGIEARBEIT, MEDITATION, ATEM-TH UVM.
- KLIENT*INNEN VERTRAUENSVOLL ALS „GANZES“, ALS EIN ZUSAMMENSPIEL VON U.A. PHYSIKALISCHEM KÖRPER, BIOCHEMIE, EMOTIONEN, GEDANKEN UND BEWUSSTSEIN ANZUNEHMEN,
- SIE GLEICHZEITIG IN IHRER EIGENINITIATIVE FÜR MEHR GESUNDHEIT UND HEILUNG ACHTSAM ZU BEGLEITEN UND ZU BESTÄRKEN.

IHR KOMPETENZ - TEAM FÜR MEHR GESUNDHEIT, VITALITÄT, ENTSPANNUNG UND NEUE LEBENSFREUDE:



Ingo Grasnack

- Heilpraktiker, 25 Jahre in eigener Praxis
- Ständige Aus- und Weiterbildungen, u.a. im Bereich Akupunktur, Labor-, Stoffwechsel-, mitochondriale-, orthomolekulare- und funktionelle Medizin, Darm & Ernährung, Psychosomatische Medizin
- langjährige Referententätigkeit



Dr. rer. nat. Christine Leutbecher

- Langjährige Dozentin und Referentin
- Forschungs- und Lehrtätigkeit
- Darmtherapeutin
- Coach für ganzheitliches Coaching nach A. Gulder
- Heilpraktikerin i. A.



Sandra Janetzki

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



Astrid Frühwald

- Realschullehrerin, seit 2011 vielfältige Fortbildungen der spirituellen, medialen u. persönlichen Fähigkeiten.
- Seit einigen Jahren als geistig-energetische Heilerin, Medium, spirituelle Lehrerin tätig: U.a. Unterstützung bei Trauer- /Traumabewältigung, Selbstheilung, Blockadenlösung



Philipp Brinkmann

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

ANMELDUNG & ORGANISATORISCHES

TEILNAHME: BITTE MIT **VORHERIGER ANMELDUNG**, ANSONSTEN KEINE PLATZGARANTIE MÖGLICH - **MAX. 16 TEILNEHMER*INNEN** PRO ABEND. BITTE SAGEN SIE BEI VERHINDERUNG AUCH WIEDER ZEITNAH AB! **DANKE** 😊

EINTRITT: FREI - GERNE VOR ORT FREIWILLIGE SPENDE FÜR DAS BRUNNEN-HILFSPROJEKT IN AFRIKA VON MAGI E.V.

BEGINN: JEWEILS UM **18.30 UHR**

DAUER: CA. 90 MIN

AN- / ABMELDUNG: BITTE ÜBER DIE **PRAXIS**



PRAXIS FÜR INTEGRAL-MEDIZIN UND NATURHEILKUNDE

HEILPRAKTIKER INGO GRASNICK
AM KASINOPARK 2
49124 GEORGSMARIENHÜTTE

TEL.: 0 54 01 / 805 99 67
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

GESUNDHEITS - ABENDE 2025

MEHR ZU DEN THEMEN & WEITERE
VERANSTALTUNGEN FINDEN SIE HIER:
WWW.NATURHEILPRAXIS-GRASNICK.DE



MÄRZ 2025

Mo, 24.03.25: HISTAMIN- / TYRAMIN - UNVERTRÄGLICHKEITN, MASTZELLAKTIVIERUNG (MCAS), HISTADELIE - UND AUCH „KLASSISCHE“ ALLERGIEN WERDEN IMMER MEHR UND OFT (NOCH) NICHT ERKANNT - WIESO IST DAS SO? WAS KANN MAN TUN?

MIT HP INGO GRASNICK

WIRD **HISTAMIN** NICHT SCHNELL UND AUSREICHEND GENUG ABGEBAUT KÖNNEN VIELFÄLTIGE SYMPTOME, WIE Z.B.

- ÜBELKEIT, ERBRECHEN, BAUCHKRÄMPFE, DURCHFALL, VERSTOPFUNG
- SCHWINDEL, SCHLAFSTÖRUNGEN, HAUTJUCKEN, KOPFSCHMERZEN
- PMS, DYSMENORRHOE, UNFRUCHTBARKEIT/KINDERLOSIGKEIT
- ATEMNOT, ZU HOHER/ZU NIEDRIGER BLUTDRUCK, (FLIESS)SCHNUPFEN

ENTSTEHEN. OFT WERDEN DIESE SYMPTOME LEIDER NICHT MIT HISTAMIN IN VERBINDUNG GEBRACHT. **HISTADELIE** BEDEUTET EIN ZU VIEL AN HISTAMIN IM ZENTRALE NERVENSYSTEM / GEHIRN. DIES KANN U.A. ZU ÄNGSTEN, DEPRESSIONEN UND PANIKATTACKEN FÜHREN.

QUASI EINE „STEIGERUNG“ DER HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT IST DAS SOG. MASTZELLAKTIVIERUNGS-SYNDROM (MCAS), EINE DURCHAUS HÄUFIGE, ABER OFT NICHT ERKANNT SYSTEMISCHE ERKRANKUNG.

UND AUCH DIE **KLASSISCHEN ALLERGIEN** WERDEN GENAUER BETRACHTET.

DIESER ABEND GIBT IHNEN ANTWORTEN AUF FRAGEN WIE

- WELCHE DIAGNOSEMÖGLICHKEITEN GIBT ES?
- WAS SIND MÖGLICHE AUSLÖSER UND URSACHEN?
- WARUM HILFT DIE HISTAMINARME ERNÄHRUNG LÄNGST NICHT IMMER?
- WAS IST THERAPEUTISCH MÖGLICH UND SINNVOLL?

APRIL 2025

Mo, 07.04.25: KONFLIKTE MEISTERN UND ENTSPANNTER „IN DER EIGENEN MITTE“ SEIN - MIT SANDRA JANETZKI UND HP INGO GRASNICK

KONFLIKTSITUATIONEN SIND IMMER HERAUSFORDERND, OFT EMOTIONAL, UND LASSEN UNS SCHNELL AN UNSERE GRENZEN KOMMEN. LÄNGST NICHT IMMER KOMMT ES ZU EINER TRAGBAREN LÖSUNG, FRUST SAMMELT SICH AN UND FÜHRT ZU NEUEN KONFLIKTEN.

DOCH ES GIBT EFFEKTIVE MÖGLICHKEITEN FÜR JEDE(N) VON UNS, UM Z.B.

- KONFLIKTE BEREITS IM VORFELD ZU DEESKALIEREN - INDEM EMPATHISCH AUF EINANDER EINGEGANGEN WIRD OHNE DAS THEMA UNTER DEN TEPPICH ZU KEHREN UND/ODER DIE BETEILIGTEN EINFACH NUR „MUNDTOD“ ZU MACHEN
- IN UND AUCH NACH KONFLIKTEN RUHIG(ER), KLAR(ER), MEHR „IN DER EIGENEN MITTE“ BLEIBEN ZU KÖNNEN

WICHTIG IST ES DABEI U.A. ZU ERKENNEN: WAS SIND DIE URSACHEN, AUSLÖSER, AKUTE PROBLEMATIKEN FÜR DEN KONFLIKT UND DAS VERHALTEN DER KONFLIKTPARTEIEN.

DAS ALLES KLINGT NOCH ZU ABSTRAKT? DANN LERNEN SIE UNSERE ALLTAGSTAUGLICHE & ALLTAGSBEWÄHRTE „**WIRKZEUGKISTE**“ KENNEN, DIE IHNEN „GREIFBARE“ MÖGLICHKEITEN UND „WIRKZEUGE“ FÜR EINEN ANDEREN UMGANG MIT KONFLIKTEN AN DIE HAND GIBT. FREUEN SIE SICH AUF IMPULSE, PRAKTISCHE ANWENDUNGEN UND MEHR MIT

- DER „GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION“ (GFK) NACH DR. MARSHALL ROSENBERG, DIE WELTWEIT ERFOLGREICH ZU EINER FRIEDLICHEN LÖSUNG VON KONFLIKTEN ANGEWENDET WIRD
- MFT-KLOPFTECHNIKEN NACH DR. KLINGHARDT
- SPEZIELLEN MITTELN DER KOMPLEXHOMÖOPATHIE
- OHRAKUPUNKTUR MIT TMP®- DAUERNADELN
- UND EINFACHEN ATEMÜBUNGEN

Di, 22.04.25: ENDLICH FREI ATMEN - MIT DER BUTEYKO-METHODE ERFOLGREICH ASTHMA, ALLERGIEN UND VIELE CHRON. ERKRANKUNGEN BEHANDELN - MIT PHILIPP BRINKMANN

ATEMPROBLEME WIE ASTHMA, ALLERGIEN ODER AUCH CHRONISCHE ERKRANKUNGEN GEHEN OFT MIT UNBEWUSSTER FEHLATMUNG EINHER. DIE BUTEYKO-ATEM-METHODE SETZT GENAU HIER AN:

DURCH GEZIELTE ATEMTECHNIKEN WIRD DAS NATÜRLICHE ATEMUSTER WIEDERHERGESTELLT, DIE SAUERSTOFFVERSORGUNG DER ZELLEN OPTIMIERT UND ENTZÜNDUNGSPROZESSE IM KÖRPER REDUZIERT.

WIE KANN BUTEYKO HELFEN?

- **ASTHMA:** WENIGER ATEMNOT & MEDIKAMENTE, BESSERE LUNGENFUNKTION
- **ALLERGIEN:** SENKT DIE ÜBEREMPFINDLICHKEIT DER ATEMWEGE UND DES IMMUNSYSTEMS → REDUKTION ALLERGISCHER REAKTIONEN.
- **CHRON. ERKRANKUNGEN:** BESSERE SAUERSTOFFVERSORGUNG AUF ZELLEBENE → STARKE HEBELWIRKUNG & BESSERUNG VIELER CHRON. KRANKHEITEN

AUCH SEHR WICHTIG SIND INDIVIDUELLE **LEBENSSTIL ANPASSUNGEN**, WIE Z.B.

- SANFTE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
- ERNÄHRUNG UND STRESSMANAGEMENT, OPTIMIERTE SCHLAFHYGIENE

WAS ERWARTET SIE AN DIESEM ABEND?

- ✓ EINBLICKE IN DIE WISSENSCHAFTLICHEN HINTERGRÜNDE DER METHODE
- ✓ PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG IHRES ATEMSTERS
- ✓ EINBLICKE IN DAS ERLERNEN DER METHODE - ANHAND VON FALLBEISPIELEN