

Ressort: Gesundheit

Reset für Körper und Geist

Seminar-Tipp

Bad Lauterberg, 22.12.2018, 05:25 Uhr

GDN - Wer hat nicht manchmal den Wunsch, einen Knopf zu drücken und bei null zu starten. Die Sebastian-Kneipp-Akademie hat ein Wochenend-Seminar in seinem Programm, das sich diesem Thema widmet. Es findet vom 12. bis 14. April 2019 im Kneipp-Bund-Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg statt.

Die Kurs-Teilnehmer erhalten in dem Seminar "Reset für Körper und Geist" Lösungsmöglichkeiten an die Hand, wie sie mit Anwendungen und Übungen aus dem Kneipp-Gesundheitskonzept Alltags-Stress meistern können. Wichtig ist den Veranstaltern, dass die Strategien schnell umgesetzt werden können und wenig Aufwand erzeugen. Es handelt sich also um ein Seminar von Praktikern für die tägliche Praxis, garniert mit theoretischem Wissen.

Einen breiten Raum nehmen die Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp ein. Wasser ist ein Element der Kneipp-Lehre. Die anderen sind Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. An den drei Unterrichtstagen werden die Teilnehmer Kenntnisse zur sinnvollen Nutzung von Wasseranwendungen erwerben, vertiefen, erweitern und üben.

Neben den Wasseranwendungen werden auch Entspannungstechniken erlernt, damit zukünftig der Arbeitsalltag ausgeglichener gestaltet werden kann, der Neuanfang gelingt, die Reset-Taste gefunden wird. Anmeldungen sind bei der Sebastian-Kneipp-Akademie ab sofort möglich.

Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-117376/reset-fuer-koerper-und-geist.html>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619