

Gesundheitsschule Neubeginn



Gesundheit auf allen Ebenen
durch die Kraft der richtigen Entscheidungen

Körper - Geist - Seele

← →

Mensch - Gesellschaft - Umwelt

Programm I. Halbjahr 2017

Hintergrund und Philosophie

Die Gesundheitsschule Neubeginn hat das Anliegen und Ziel, Gesundheit und erhöhtes Wohlbefinden für Mensch, Gesellschaft und Umwelt zu fördern.

Das Wohl des Einzelnen ist aus wahrer ganzheitlicher Sicht immer an Gesellschaft und Umwelt angebunden. Aus diesem Grund haben wir 4 Aspekte bzw. Kategorien formuliert, die Ganzheitlichkeit aus unserer Sicht etwas besser verdeutlichen sollen. Der Mensch im Zentrum der Welt mit all seinen Aspekten und Einflüssen (siehe Bild).



Wir wissen sehr wohl, dass Ganzheitlichkeit inzwischen ein Marketing-Wort geworden ist, das dem Verbraucher suggerieren soll, dass hier all seine Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt und auch verstanden werden. In der Praxis ist das so gut wie nie der Fall, was aber nicht bedeuten soll, dass es nicht möglich ist.

Jeder Mensch besitzt Körper, Geist und Seele. Diese Einheit ist nicht zu trennen. Aber um das Zusammenspielen von diesen

drei Aspekten besser zu verstehen, hat es sich als hilfreich erwiesen, gewisse Unterteilungen vorzunehmen, um das Ganze besser zu erfassen und zu verstehen.

Darum gibt es bei Veranstaltungen, Vorträgen oder Kursen, immer auch eines der Symbole als Orientierung. Es ist allerdings wichtig, vor Augen zu haben, dass alle Aspekte bzw. Kategorien auch immer einen Anteil der anderen Module mit in sich tragen, das bedeutet echte Ganzheitlichkeit.

Wenn die Seele zum Beispiel Schwerpunkt ist, dann hat dies sekundär immer auch eine Auswirkung auf den Körper und dessen Maß an Gesundheit ermöglicht uns wiederum eine individuelle Freiheit.

Unsere Kurse:

„Erst der Dienst am Mitmenschen gibt unserer Existenz Sinn.“

Ganzheitliche Fitness für Körper, Geist & Seele mit Andreas Witt

In diesem Programm geht es um Fitness für Körper, Geist und Seele. Du lernst, welchen Einfluss dein Bewusstsein hat und wie du es lenken kannst. Übungen aus westlicher und fernöstlicher Tradition und in jeder Stunde geführte Heilmeditationen. Außerdem werden alternative Heilkonzepte und praktische Tipps zur Gesundheitspflege vorgestellt.



Werde zum Experten deiner eigenen Gesundheit!

Im Internet unter: <http://www.usedtobesomebody.org/programm/>

Rückenschule:

In der Neuen Rückenschule findest Du Möglichkeiten, Deinen Rücken zu kräftigen und zu unterstützen, um den Anforderungen des Alltages gewachsen zu sein. Hier lernst Du eine bessere Körperwahrnehmung und das richtige Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung.

Rückenfit

Zehn intensive Einheiten, die Rückenschule, Fitness und Entspannung beinhalten und aus diesem Kurs ein effektives Training machen. Auch gut geeignet als Kennenlern-Einstieg in eine dauerhafte Rückenübungs-gruppe.

Yoga:

Im Yoga findest Du neben einer der besten Bewegungsformen für Gesundheit und Kräftigung des Körpers auch erhöhte innerer Ruhe und ein Gespür für die richtigen und wichtigen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele.

Yoga zum Kennenlernen

Bitte aktuelle Termine telefonisch erfragen.

Yoga Sling-Style:

Yoga in speziellen Aufhängungen. Hierbei wird ein gewisses Maß an Schwerelosigkeit erreicht und bestimmte Übungen erleichtert. Allerdings werden hierbei auch extrem gesundheitsfördernde Aspekte des Yogas gefördert, die ein gewisses Maß an körperlicher Fitness voraussetzen.

Freitags: 20.01.2017 - 24.02.2017 - 24.03.2017

Besondere Angebote:

Büroaktiv

Aktivierung, Lockerung und Entspannung am Arbeitsplatz. Ich komme zu Ihnen ins Büro und wir trainieren 1x in Woche ein speziell für sie ausgearbeitet Programm.



Pro Stunde € 100,-

Gesundheit am Arbeitsplatz beleuchtet alle Module unserer

Gesundheitsschule in praktischer Umsetzung, zum Beispiel weit verbreitete Aspekte wie Mobbing, Elektrosmog, Luftqualität u.v.m. Profitiere von unseren ganzheitlich orientierten Lösungsansätzen in Verbindung mit angewandter

Energetik.



Pro Stunde € 100,-

Preise und nähere Regelungen:

Anmeldungen:

Telefonisch jederzeit. Wenn Du auf unseren AB sprichst oder Dich per Mail anmeldest

Namen & Telefonnummer nicht vergessen!

Wir rufen dann zurück und besprechen Näheres.

Anmeldungen bei Kursen über einen festen Zeitraum bitte spätestens bis 1 Woche vor Kursbeginn.

Bewegungskurse

Einzelkarte (Probestunde)	10,- Euro
einzelne Privatstunden	60,- Euro
Monatskarte normal	35,- Euro
10er Karte (siehe unten)	100,-Euro

(Kosten von Bewegungskursen können als Präventivmaßnahmen von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet werden. Bitte frage Deine Krankenkasse, was sie Dir erstatten.)

Monats-Beiträge (Mitgliedschaft) & 10er Karten:

Legst Du Dich für eine Mitgliedschaft von mindestens einem halben Jahr fest, erhältst Du mit den Monatskarten das beste Preis-Leistungs-Verhältnis der jeweiligen Kurse der Gesundheitsschule.

10er Karten gibt es nur für Kurse mit fester Laufzeit oder als Probeeinstieg zur Mitgliedschaft.

In Anlehnung an solidarische Landwirtschaft gibt es eine Mitgliedschaft in der Gesundheitsschule, die monatlich abgerechnet wird und dafür sorgt, dass wir uns gegenseitig stärken. Die Laufzeit der Mitgliedschaft läuft mindestens über ein halbes Jahr mit entsprechender Verlängerung.



Walburga Weidenbach

Bewegungskurse & Co.

„Ich bin staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und verfüge über 25 Jahre Erfahrung im aktiven Bewegungsbereich.

Alle Theorien sind für mich sinnlos, wenn ich sie nicht selber in der Praxis lebe. Der physische Bewegungsweg ist mein Schwerpunkt, zudem aber selbstverständlich eine geistige Entscheidung führen muss.

Ich Sorge persönlich dafür, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in meinen Bewegungskursen die beste und richtige Anleitung erhält.

Ich unterrichte seit 25 Jahren Yoga und Rückenschule und war eine der ersten Nordic Walking Lehrer im Rendsburger Raum. Zu den neueren Kursen von mir hat sich jetzt auch Redcord dazu gesellt, das auch als ganzheitliches Krafttraining bezeichnet wird.

Ich stehe immer für Fragen und spezielle Anliegen zur Verfügung und berate jeden Menschen individuell, um die beste Lösung herauszuarbeiten.“



**Ruhe ist der wahre Zustand des Menschen.
Für den Ruhigen ist jede äußere Lage erträglich und selbst angenehm.**

Novalis

Du und Deine Basiszeiten – Alles auf einen Blick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags von 8:00 – 12:30 Uhr				
			08:45 – 09:45 Rücken	08:15 – 09:15 Rücken (Ph)
			10:00 – 11:15 Yoga	09:30 – 10:45 Yoga (Ph)
			11:30-12:30 Rücken	
Nachmittags von 15:00 – 19:00 Uhr				
15:45-16:45 Redcord (Ph)	16:45 – 18:00 Yoga	15:00 – 16:00 Rücken (Ph)	16:45 – 18:00 Yoga (Ph)	16:30 – 17:45 Yoga (Ph)
17:00 – 18:00 Redcord (Ph)				18:00 – 19:15
18:30 – 19:30 Redcord (Ph)	18:15 – 19:15 Rücken	17:00 – 18:15 Yoga	18:10 – 19:25 Rücken-Yoga (Ph)	Yoga Slingstyle (Ph) (1mal im Monat)
Abends von 19:00 – 21:00 Uhr				
19:15 – 20:15 Ganzheitliche Fitn.			19:15 – 20:15 Ganzheitliche Fitn.	
19:30 – 20:30 Rücken (Ph)	19:30 – 20:45 Yoga		19:30 – 20:30 Redcord (Ph)	
Stand Juni 2016 - Änderungen vorbehalten. Ph = Physiozentrum Fockbek				
Redcord = Ganzheitliches Krafttraining an Seilen				

Gesundheitsschule Neubeginn

Kontakt: Walburga Weidenbach, Kaiserstr. 26

(Uhrenblock, direkt neben Eingang Restaurant Ambrosia)

04331 - 868 5778 und 0172 - 93 10 101

www.gesundheitsschule-neubeginn.de

info@gesundheitsschule-neubeginn.de