

Gesundheitstag bei Yoga Vidya

NORDERSTEDT

(pmi/blb). Am Sonntag, 10. Oktober, findet im Ganzheitlichen Gesundheitszentrum Yoga Vidya Norderstedt der Gesundheitstag statt. In den Räumen Am Birkenhof 25 können sich Interessierte über alle Angebote von 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr informieren und auch direkt ausprobieren. Das vielfältige Programm zum Mitmachen an diesem Tag besteht aus Yogastunden, Ayurveda Massagen, Klangmassagen, „Speed-Coaching“, BKK-VBU Rückenschmerzwezte, Osteopathie- und Homöopathieeinführung.

„So kann die positive Wirkung der Vielzahl an ganzheitlichen Gesundheitsangeboten unter einem Dach an diesem Tag direkt erfahren werden“, sagt Stefan Oettlein, Leiter des Ganzheitlichen Gesundheitszentrums Yoga Vidya Norderstedt, der Yogastunden zu unterschiedlichen Schwerpunkten wie zum Beispiel Yoga für den Rücken oder Busines-



Am 10. Oktober dreht sich alles um die Gesundheit. Foto: pmi

syoga anbietet. Die Heilpraktikerin Morena Witschelinski wird zum Thema Osteopathie, Homöopathie und Hypnose berichten und ihre Erfahrungen mit diesen Behandlungsformen weitergeben. Beate Delfs-Ollenschläger ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und wird über „Stärkung des Immunsystems durch Resilienz“ referieren und im „Speed-Coaching“ erste Denkanstöße und Anregungen für

neue Alltagsstrategien anbieten.

Durch die Entspannungspädagogin und Klangtherapeutin Michaela Birr können sich die Besucher in die Welt der sanften Klänge und guten Schwingungen entführen lassen und die wohltuende Wirkung von Klangschalen, Gong, BEK-drum, Sansula und ocean drum erleben. Wie entspannend und stärkend unterschiedliche Massagen wirken

und wie unterstützend die ayurvedische Ernährung sein kann zeigt in der Ayurveda-Oase Renate Lewerenz, Ayurveda-Gesundheitsberaterin.

Am Infostand der gesetzlichen Krankenkasse BKK VBU können Besucher sich von deren Leistungen besonders im Bereich der Prävention und sanften Medizin überzeugen. Zusätzlich findet an diesem Gesundheitstag eine große Verlosungsaktion statt. So können Sie mit etwas Glück eine Yoga-Stunde, Ayurveda-Massage, Craniosakralbehandlung, Coaching-Stunde oder Klangmassage gewinnen. Der Eintritt kostet an diesem Tag fünf Euro.

Das Team des Ganzheitlichen Gesundheitszentrums Yoga Vidya Norderstedt freut sich auf diesen Tag und heißt alle Interessierten „herzlich willkommen“!

Weitere Informationen unter www.yoga-vidya.de/norderstedt oder unter 0 40/52 98 56 74.