

**Bonussystem aktuell!**

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie bezuschussen. Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse! In der Zahlungspflicht ist immer die/der Angemeldete.

**Buchinger-Fasten im Urlaub
Präventionskurse**

Fasten bringt Wohlgefühl. Wer erst einmal das Fasten als Gesundheitsförderung, Zeit der Entschleunigung, des Ballast Abwerfens und des Energie-Auftankens für sich entdeckt hat, der möchte nicht mehr darauf verzichten. Gönnen Sie Ihrem Körper, Geist und Seele eine Auszeit und genießen Sie eine Fastenwoche für Gesunde am Steinhuder Meer. Das Tagesprogramm von ca. 9 - 15 Uhr umfasst Bewegung, Fastenverpflegung in Form von Tee, Saft, Gemüsebrühe und Informationen zum Fasten und zu vitalstoffreicher Vollwertkost. Erlernen Sie außerdem je nach Kurstermin die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelentspannung oder des Autogenen Trainings. Für den jeweiligen Entspannungskurs gibt es die Möglichkeit eines finanziellen Zuschusses durch die Krankenkassen von bis zu 75,00 €.

Mitzubringen: Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Liste aller mitzubringenden Dinge. Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen für das Fasten klären Sie bitte vor der Anmeldung mit einem Arzt.

Steinhude, Ort wird noch bekannt gegeben
Teilnahmeplätze: min. 7, max. 12
Kirsten Müller, ärztl. gepr. Fastenleiterin Deutsche Fastenakademie (dfa), Stressmanagement-Trainerin und Kursleiterin PMR und AT nach §20 SGBV, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB, Soz.-Wiss. M.A.
7 U-Tage - 40 U-Std., 354,00 € (o. Ü., mit Fastenverpflegung nach Buchinger)

Fasten und Progressive Muskelentspannung
Sonntag, 04.03.2012, 16.00 Uhr bis
Samstag, 10.03.2012, 11.00 Uhr
F22W965

Fasten und Autogenes Training
Sonntag, 22.04.2012, 16.00 Uhr bis
Samstag, 28.04.2012, 11.00 Uhr
F22W955

**Mein Schneider, die Anderen
und Ich****ein Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung**

„Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal neu Maß, wenn er mich trifft. Die Anderen legen immer die alten Maßstäbe an - in der Meinung, sie passten heute noch für mich“ (George Bernhard Shaw).

In diesem Seminar werden wir uns mit Fragen auseinandersetzen, wie und wer wir eigentlich selbst sein wollen und wie wir unsere Bedürfnisse sinnstiftend leben können. Ausgangspunkt ist die neurobiologische Erkenntnis, dass wir auf Verbundenheit mit anderen angelegte Wesen sind, an die Sehnsüchte und Erwartungen in unsere Mitmenschen geknüpft sind. Werden diese enttäuscht, so sind wir oft nicht mehr im Einklang mit uns selbst. **Mitzubringen:** Neugierde für gemeinsames Handeln in einer Atmosphäre des Vertrauens, bequeme Kleidung, wärmende Socken, ein Kissen, eine Decke sowie eine Isomatte für die Entspannung
Wunstorf-Steinhude, Haus am Meer, Uferstr. 3

Teilnahmeplätze: min. 9, max. 12
Felix Lorenz, Gestaltanalytiker (FPII EAG) für Psychotherapie
Samstag, 16.06.2012, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 17.06.2012, 10.00 - 17.00 Uhr
2 U-Tage - 16 U-Std., 132,00 € (o. Ü., mit Erfrischungsgetränken, Pausensnacks und Mittagsgesrichten)
F22W005

**Gesundheitswochenende
mit Bewegung zum Thema
Ernährung**

Haben Sie schon länger Ihre Gesundheit etwas „schleifen“ lassen? Holen Sie sich neue Impulse für Ihren Alltag, indem Sie sich ein verlängertes Wochenende aktiv und gezielt um Ihre Gesundheit kümmern! Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Bewegung an der frischen Luft und einem lehrreichen Workshop zu gesunder Ernährung.

Mitzubringen: Schreibunterlagen, Laufschuhe, wetterfeste Kleidung, Fitnessmatte
Wunstorf-Steinhude, Haus am Meer, Uferstr. 3

Teilnahmeplätze: min. 9, max. 12
Kirsten Müller, Soz.-Wiss. M.A., Stressmanagement-Trainerin und Kursleiterin PMR und AT nach §20 SGBV, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Freitag, 20.07.2012, 13.00 Uhr bis
Sonntag, 22.07.2012, 15.00 Uhr
3 U-Tage - 16 U-Std., 149,00 € (o. Ü., mit Erfrischungsgetränken, Pausensnacks und Mittagsgesrichten)
F22W035

DSG | Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Außen Flower, innen Power

Gleich bewerben!

Wir suchen für Uetze-Hänigsen bei Burgdorf...

Pflegefach- / Hilfskräfte

- Wir bieten: ein modernes Arbeitsumfeld, attraktive Vergütung, individuelle Arbeitszeiten, Kindergarten-Zuschuss, gute Fortbildungsmöglichkeiten, EDV-gestützte Pflegedokumentation.
- Bewerben Sie sich! Einfach unter www.go-dsg.de, Telefon 0 51 47 / 97 50-0 oder senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an: **Pflegewohnstift An der Mühle, Mühlenweg 20, 31311 Uetze-Hänigsen**
Wir möchten Sie unbedingt kennenlernen!

Anzeige