

Tagungsprogramm

Tagungsmotto: Miteinander - Füreinander im Labyrinth des Lebens

Freitag, 9. November 2018

- 17.30 - 18.30 Uhr **Ankommen - kleiner Imbiss – kollegialer Austausch**
- 18.30 - 19.00 Uhr **Begrüßung und Einstimmung**
- 19.00 - 20.30 Uhr **Wohlfühlen geht durch die Nase - ätherische Öle für den Alltag**
Referentin: Gaby Baumeister
- 20.30 - 21.00 Uhr **Qi-Gong: Ein Weg zur eigenen Mitte**
Referentin: Maria Rück

Samstag, 10. November 2018

- 09.00 - 12.00 Uhr **Im Labyrinth des Lebens**
Referentin: Birgit Meinhardt
- 12.00 - 13.30 Uhr **M i t t a g s p a u s e**
- 13.30 - 14.30 Uhr **Wasser heilt! - Zur Bedeutung eines unterschätzten Heilmittels**
Referent: Dr. Ellis Huber
Vortrag mit Sensorik-Wassertest der St. Leonhard-Quelle
- 14.30 - 15.30 Uhr **Innere und äußere Balance durch die Kneippsche Lebensordnung**
Referentin: Maria Rück
- 15.30 - 15.45 Uhr **P a u s e**
- 15.45 - 16.45 Uhr **Fit von Kopf bis Fuß: Aus dem Alltag - für den Alltag**
Referentin: Ingeborg Kessler
- ab 18.30 Uhr **feiern wir 25 Jahre GPV mit einem kleinen Jubiläumsprogramm**

Sonntag, 11. November 2018

- 09.15 - 09.45 Uhr **Einstimmung** mit Maria Rück
Miteinander - Füreinander - Wertschätzung mit Renate Henningsen
- 09.45 - 10.15 Uhr **"Aus der Praxis - für die Praxis"**
GPV-Mitglieder berichten
- 10.30 - 12.00 Uhr **Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen**
(Tagesordnung kommt mit dem September-Rundbrief)

Erläuterungen zu den Tagungsthemen auf der Rückseite!
Änderungen vorbehalten!

Erläuterungen zu den Tagungsthemen

„Wohlfühlen geht durch die Nase“ - ätherische Öle für den Alltag

Lassen wir uns von Naturdüften verzaubern. Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit der wohltuenden Kraft der ätherischen Öle. In diesem Workshop erfahren wir den richtigen Umgang mit Düften und erhalten viele praktische Tipps für "Alltags-Wehwehchen".

Referentin: Gabriele Baumeister, Gesundheitspädagogin SKA, Krankenschwester, SKA-Referentin

Qi-Gong: Ein Weg zur eigenen Mitte

Die langsamen, meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist; der natürliche Atem und die Lebenskraft - Chi - kommen in Fluss. Wir spüren uns besser ins unserer inneren Mitte und können daraus Energie schöpfen.

Referentin: Maria Rück, Qi-Gong-Tai-Chi-Lehrerin

Im Labyrinth des Lebens

Das Labyrinth als Symbol zeigt sich als unübersichtlicher und doch kontinuierlicher Weg zu einem bestimmten Ziel (in die Mitte, den Kern, das Wesentliche). Dieser Workshop hat folgende Inhalte:

- Das Labyrinth als Symbol und seine Bedeutung
- Bezug zum Element Lebensordnung
- Lebensphasen, Entwicklungsaufgaben und Sinnfindung
- Praktische Übungen und Anregungen zum Weitergeben

Referentin: Birgit Meinhardt, Religionspädagogin, Psychotherapeutin, Referentin der SKA

Wasser heilt! - Zur Bedeutung eines unterschätzten Heilmittels

Sebastian Kneipp, der „Wasserdoktor“ hat Wasser als wichtiges Fundament für ein gesundes Leben bezeichnet. Es stärke die Selbstheilung und die Abwehrkräfte. Die Medizin beachtete das Wasser bisher nur unzureichend. Jetzt steht das älteste Arzneimittel vor einer Renaissance. Über 70 % unseres Körpers bestehen aus Wasser. Alle Zellen brauchen es. Wasser ist Transportmittel, Informationsträger, Stoffwechselakteur und Energielieferant und ohne Wasser gibt es kein Überleben. Wasser innen hält uns lebendig und Wasser außen belebt uns. Flüssig, fest und gasförmig kommt es vor. Und jetzt beschreiben Forscher noch einen vierten Aggregatzustand: Wasser nimmt in lebenden Zellen eine eigene Ordnung an. Die neuen Erkenntnisse eröffnen ein neues Verständnis über das heilsame Potential des Wassers. Wasser ist Gesundheitsquelle und Heilmittel zugleich.

Lebendiges Wasser der St. Leonhards-Quelle

Der „Sensorik-Test“ lässt herausfinden, welches Wasser zur jeweiligen Person passt und den Wasserhaushalt positiv beeinflusst. Mit Achtsamkeit kann jeder sein optimales Wasser finden. Zur Tagung werden die verschiedenen Wässer der St. Leonhards-Quelle zum Trinken angeboten.

Referent: Dr. Ellis Huber, Geschäftsführer der St. Leonhards-Akademie eGmbH, Berlin

Innere und äußere Balance durch die Kneippsche Lebensordnung

Die Kneippsche Lebensordnung ist das Dach oder die Basis der Kneipp-Gesundheitslehre und betrifft alle Kneipp-Elemente. Dieser Kurz-Workshop zeigt, wie das Thema Lebensordnung praxisnah in eigenen Vorträgen, Workshops etc. vermittelt werden kann.

Referentin: Maria Rück, Gesundheitspädagogin SKA, Psychopädin

Fit von Kopf bis Fuß: Aus dem Alltag - für den Alltag

Damit sind einfache aber sehr bewusst ausgeführte Bewegungen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anregen, gemeint. Die Übungen sind ohne großen Zeitaufwand gut in den Alltagsablauf zu integrieren und können ganz individuell zusammen gestellt werden. Mit nur wenigen, kostengünstigen Hilfsmitteln können Kursleiter zu mehr, vor allen Dingen dem jeweiligen Alter entsprechender Beweglichkeit und Flexibilität (körperlich und geistig) verhelfen, ganz nach dem Motto: Wir wollen nicht rasten und rosten!

Referentin: Ingeborg Kessler, Gesundheitsberaterin für Ganzheitliche Gesundheit, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin