

**Von 11 bis 16.00 Uhr • EG, Raum 3**  
**Informieren und ausprobieren:**

**Lassen Sie sich Ihre persönliche Bachblüte  
kinesiologisch austesten**  
Traudel Kröling

**Shiatsu-Schnuppermassagen**  
Gebühr: 20 Min., 10 €  
Stefanie Dreller · Iris Langbehn

**Beratungsgespräch – Ausweg aus der Krise  
mit Körperpsychotherapie**  
Iris Langbehn

**Frühlingserwachen mit der Kraft der Kräuter**  
Informationen rund um die Wildkräuter  
Iris Bein

**Entlastung der Wirbelsäule  
mit der KiTE®-Methode**  
Gebühr: 20 Min., 10 €  
Ute Jelinek  
Anmeldung: 0451 - 88 19 79 79

**Frei & glücklich leben!**  
Wie mache ich das? Und kann das Jede/r?  
Sanfter meditativer Yoga  
Britta Weckesser

**Welche Farbe passt zu mir?**  
Wie finde ich die Farbe, die mir gut tut?  
Tipps und Tricks für die richtige Farbenwahl  
Das ÖKOHAUS Eutin

**Speed-Coaching**  
Auf dem Weg zum Ziel in 20 Minuten  
Gebühr: 10 €  
Sigrid Wassermeyer

11.15 Uhr • 1. OG, Raum 7  
**Mit sanften Yoga-Übungen  
in den Frühlings-Alltag starten**  
Britta Weckesser

12 Uhr • 1. OG, Raum 9  
**Den Frühling in mein Zuhause holen**  
Wohnraumgestaltung mit  
natürlich-gesunden Farben  
Vortrag Cornelia Frerichs, Katja Helmbrecht

12.45 Uhr • 1. OG, Raum 9  
oder VHS-Garten  
**Die Frühlingskur aus der Natur:  
Entgiften mit Wildkräutern**  
Vortrag oder Spaziergang je nach Wetterlage  
Iris Bein

13.30 Uhr • 1. OG, Raum 7  
**Qi Gong für Leber und Gallenblase**  
Vitalisierende Übungen zum Mitmachen  
Iris Langbehn

14.15 Uhr • 1. OG, Raum 9  
**Abnehmen mit Homöopathie  
– einfach leichter!**  
Vortrag Traudel Kröling

15 Uhr • 1. OG, Raum 7  
**Ressourcen - Meditation**  
Mit der Kraft der Imagination  
das Wohlbefinden stärken  
Sigrid Wassermeyer



## Die Anbieterinnen:

Iris Bein • Zertifizierte Naturführerin, Pflanzenheilkundlerin •  
0160-952 164 05 • Bein.Iris@t-online.de •  
www.kräuterführungen-ostholstein.de

Stefanie Dreller • Shiatsu-Therapeutin •  
0173-375 10 85 • stefaniedreller@gmx.de

Ute Jelinek • Quelle der Balance • 23611 Bad Schwartau,  
Hindenburgstr. 15 • 0451-88 197 979 •  
utejelinek@web.de • www.utejelinek.de

Traudel Kröling • Heilpraktikerin •  
23701 Eutin, Freischützstr. 2 • 04521-76 20 400 •  
email@heilpraktiker-eutin.de • www.heilpraktiker-eutin.de

Iris Langbehn • Dipl. Sportwissenschaftlerin, Körperpsychothe-  
rapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie • 23701 Eutin, Am  
Rosenhof 13 • 0160-96751101 • iris.langbehn@web.de •  
www.psychotherapie-eutin.de

Das Ökohaus in Eutin • Cornelia Frerichs, Katja Helmbrecht •  
23701 Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 2a • 04521-83 09 09 •  
info@naturbaustoffe-sh.de • www.naturbaustoffe-sh.de

Sigrid Wassermeyer • sculpture systems • 23683 Scharbeutz,  
Waldstr. 14 • siwas@gmx.de

Britta Weckesser • Sanfter meditativer Yoga • 23714 Malente,  
Lindenallee 1 • 04523-20 21 42 • bweckesser@gmx.de

## Veranstaltungsort:

VHS Eutin • 23701 Eutin • Plöner Str. 19 •

[www.vhs-eutin.de](http://www.vhs-eutin.de)



## Organisation:

Gleichstellungsstelle des Kreises Ostholstein • Silke Meints •  
23701 Eutin, Lübecker Str. 41 • 04521-788 445 • s.meints@kreis-  
oh.de • [www.kreis-oh.de/gleichstellungsbeauftragte](http://www.kreis-oh.de/gleichstellungsbeauftragte)  
in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Eutin

# Vital und gesund in den Frühling!

Bachblüten,  
Natürlich gesunde Farbgestaltung,  
KiTE®-Methode, Kräuter,  
Qi Gong, Homöopathie,  
Shiatsu, Yoga

Sonntag  
4. Februar 2018  
11.00 - 16.00 Uhr  
VHS Eutin

