

**Von 11 bis 16.30 Uhr • EG, Raum 3**

**Informieren und ausprobieren:**

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

Traudel Kröling

**Shiatsu-Schnuppermassagen**

Stefanie Dreller / Iris Langbehn

**Kennenlernen von Wildkräutern**

Kostproben von grünen Smoothies

Iris Bein

**Speed-Coaching**

Im 15 Minuten Takt zum Erfolg!

Kosten: 5 €

Sigrid Wassermeyer

**Shiatsu für Schultern und Nacken im Sitzen**

Anke Schauf

**Die Energie der edlen Steine**

Edelstein-Massage ( Hände / Schultern)

Kosten: 15 Min., 5 €

Ute Jelinek

**Schnupperbehandlung**

**Fußreflexzonenmassage**

Gebühr: 20 Min., 5,- €.

Anmeldung bei Ute Harder

**Ausruhen - entspannen - den Rücken entlasten**

Probesitzen auf unseren Bewegungsstühlen

Anleitung und Einzelberatung

für rüchenschonendes Sitzen

Das Ökohaus Eutin

Getränke und Snacks im Foyer

**11.15 Uhr • 1. OG, Raum 9**

**Systemische Aufstellungen**

Altes bewältigen - neue Wege beschreiten

Vortrag

Sigrid Wassermeyer

**12 Uhr • 1. OG, Raum 7**

**Rückenschmerzen sanft therapieren**

mit der Dorn-Rückentherapie

Ablauf einer Behandlung

und Übungen für zu Hause

Traudel Kröling

**12.45 Uhr • 1. OG, Raum 9**

Löse dich aus alten Mustern,

entdecke und lebe deine Kraft!

**SOULWORK -**

Kurzeinführung mit praktischer Übung

Ute Jelinek

**13.30 Uhr • 1. OG, Raum 7**

**Akupressurpunkte für das Wohlbefinden**

Workshop

Anmeldung bei Anke Schauf

**14.15 Uhr • 1. OG, Raum 9**

**Bachblüten -**

eine gute Begleitung für die Wechseljahre

Ute Harder

**15 Uhr • 1. OG, Raum 7**

**Gesundheits- und Achtsamkeitsübungen**

für Energie und Lebensfreude

6 Übungen für zu Hause

Stefanie Dreller

**15.45 Uhr • 1. OG, Raum 9**

**Die grüne Kraft.**

Gesundheit vom Wegesrand –

Wildkräuter im Herbst

Iris Bein

## Die Anbieterinnen:

Iris Bein • Zertifizierte Naturführerin • 0160-952 164 05 •  
Bein.Iris@t-online.de • [www.kraeuterfuehrungen-ostholstein.de](http://www.kraeuterfuehrungen-ostholstein.de)

Stefanie Dreller • Shiatsu-Therapeutin • 23701 Eutin,  
Königstraßenpassage 2 • 0173-375 10 85 •  
stefaniedreller@gmx.de • [www.shiatsu-eutin.de](http://www.shiatsu-eutin.de)

Ute Harder • Heilpraktikerin • 23684 Pönitz, Lindenstr. 16 •  
04524-70 52 044 • [hp.ute.harder@t-online.de](mailto:hp.ute.harder@t-online.de)

Ute Jelinek • Quelle der Balance • 23611 Bad Schwartau, Hindenburgstr. 15 • 0451-88197979 • [utejelinek@web.de](mailto:utejelinek@web.de) • [www.utejelinek.de](http://www.utejelinek.de)

Traudel Kröling • Heilpraktikerin •  
23701 Eutin, Freischützstr. 2 • 04521-76 20 400 •  
[email@heilpraktiker-eutin.de](mailto:email@heilpraktiker-eutin.de) • [www.heilpraktiker-eutin.de](http://www.heilpraktiker-eutin.de)

Iris Langbehn • Shiatsu-Therapeutin und Sportlehrerin •  
23701 Eutin, Königstraßenpassage 2 • 0160-96 751 101 •  
[iris.langbehn@web.de](mailto:iris.langbehn@web.de) • [www.shiatsu-eutin.de](http://www.shiatsu-eutin.de)

Das Ökohaus in Eutin • Cornelia Frerichs, Katja Helmbrecht •  
23701 Eutin, Lübecker Str. 20 • 04521-83 09 09 •  
[info@naturbaustoffe-sh.de](mailto:info@naturbaustoffe-sh.de) • [www.naturbaustoffe-sh.de](http://www.naturbaustoffe-sh.de)

Anke Schauf • Shiatuschule für Frauen • 24220 Bönnhusen,  
Dorfstr. 36 • 04347-8216 • [AnkeSchauf@freenet.de](mailto:AnkeSchauf@freenet.de) •  
[www.shiatuschule-fuer-frauen.de](http://www.shiatuschule-fuer-frauen.de)

Sigrid Wassermeyer • Systemisches Coaching •  
23611 Bad Schwartau, Stockelsdorfer Weg 2 •  
0451-29 61 795 • [info@sigrid-wassermeyer.de](mailto:info@sigrid-wassermeyer.de) •  
[www.sigrid-wassermeyer.de](http://www.sigrid-wassermeyer.de)

## Veranstaltungsort:

VHS Eutin • 23701 Eutin • Plöner Str. 19 •  
[www.vhs-eutin.de](http://www.vhs-eutin.de)

## Organisation:

Gleichstellungsstelle des Kreises Ostholstein • Christine Ewers •  
23701 Eutin, Lübecker Str. 41 • 04521-788 445 • [gb@kreis-oh.de](mailto:gb@kreis-oh.de) •  
[www.kreis-oh.de/gleichstellungsbeauftragte](http://www.kreis-oh.de/gleichstellungsbeauftragte)

in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Eutin

# Natürlich gesund!

Dorn-Wirbelsäulentherapie,  
Ergonomisches Sitzen,  
Fußreflexzonenmassage, Kräuter,  
Shiatsu, Soulwork, Speed-Coaching

Sonntag  
28. September 2014  
11.00 - 16.30 Uhr  
Eutin

