

Workshops – viel Praxis und Gruppenarbeit

Feldenkrais® – „Auf die Füße kommen“
27. Februar € 85,00 p.P. 🧑 6–12
(14:00–17:30 Uhr)

Karin Reeckmann

Lernt man „besser“ auf seinen Füßen zu stehen nur durch das Tun? Haben Sie Lust auf einen Lernprozess mit überraschenden, ungewohnten, vielleicht verrückten Lektionen in vielfältigen Positionen, die das Verhältnis zur Schwerkraft neu klären und die dem „auf 2 Füßen sein“ eine neue Dimension hinzufügen? Die Teilnehmer machen die Erfahrung, was es bedeutet, bewegliche und doch Halt gebende Füße zu haben. Der Workshop ist für Anfänger ebenso geeignet wie für Kenner

Bewegliche Schultern + Entspannter Nacken
9. März und 3. September € 85,00 p.P. 🧑 6–12
(14:00–17:30 Uhr)

Karin Reeckmann

Unsere Arme haben eine sehr vielfältige Mobilität und werden bei unseren alltäglichen Handlungen oft stark beansprucht. In diesem Seminar werden Sie die Bewegungskoordination zwischen Armen, Schultern, Nacken und Becken besser kennenlernen und Wege finden, die Spannungen aufzulösen und sich wieder freier und leichter zu bewegen.

Freier Kiefer + Freier Kopf
29. April und 16. Juli € 85,00 p.P. 🧑 6–12
(14:00–17:30 Uhr)

Karin Reeckmann

In diesem Workshop werden Sie erleben, wie eng unsere Kiefermuskulatur mit unserer Nacken- und Schultermuskulatur verknüpft ist. Die Feldenkrais®-Methode ermöglicht Ihnen, die muskulären und knöchernen Zusammenhänge besser zu spüren und unnötige Spannungen zu lösen.

Coachinggame: Selber denken macht Spaß
25. Mai € 99,00 p.P. 🧑 10
(10:00–15:30 Uhr)

Annette Riedel

Das Coaching Game ist ein sehr intelligentes Instrument, mit dem Sie Ihre Intuition und eine gute Kommunikation trainieren können. Mit dem Coaching Game können Sie andere und sich selbst beraten und coachen.

Feldenkrais® – „Unsere Augen sind nicht nur zum Sehen da“
23. Juni und 14. Oktober € 85,00 p.P. 🧑 6–12
(14:00–17:30 Uhr)

Karin Reeckmann

Unsere Augen organisieren und beeinflussen vom ersten Tag unseres Lebens unsere Bewegung, indem sie der angestrebten Bewegungsrichtung „vorauslaufen“. Mit der Feldenkrais®-Methode verbessern Sie – über die Erfahrung der Beweglichkeit der Augen – Ihre gesamte Bewegungsqualität. Und erleben auch das Sehen selbst anders – sogar nach innen ...

Einfach keine Rückenschmerzen mehr
13. August € 85,00 p.P. 🧑 6–12
(14:00–17:30 Uhr)

Karin Reeckmann

Bei diesem Workshop werden Sie ein tieferes Verständnis für die Bewegungskoordination Ihres Rückens erlangen und Sie werden lernen, wie Sie selbst etwas zur Verbesserung von Beschwerden tun können, um anhaltende Lösungsstrategien zu finden. Mit der Feldenkrais®-Methode erweitern Sie ohne Anstrengung und auf angenehme Weise Ihren Bewegungsspielraum und finden wieder zu mehr Bewegungsfreiheit und Bewegungslust. Für Leichtigkeit im Rücken – und im Leben!

Seminare – Theorie und Praxis

Einfach keine Rückenschmerzen mehr
28. Mai € 175,00 p.P. 🧑 8–12
(9:00–17:00 Uhr)

Karin Reeckmann + Monika Praxmarer

In diesem intensiven Seminar erhalten Sie Wissen zum Thema „Rückenbeweglichkeit“ um ein tieferes Verständnis für die Bewegungskoordination des Rückens zu erlangen. Ziel ist es, den Teilnehmern zu ermöglichen, selbst etwas zur Verbesserung von Beschwerden tun zu können und mit der Feldenkrais®-Methode anhaltende Lösungsstrategien zu finden. Für alle, die sich steif und unbeweglich fühlen oder bereits Schmerzen im Rücken haben. Für Leichtigkeit im Rücken – und im Leben!

Wege in die Achtsamkeit – Ankommen im Sein
27. August € 149,00 p.P. 🧑 5–10
(10:00–17:00 Uhr)

Anja Kanis

Machen Sie sich selbst ein außergewöhnliches Geschenk! Drücken Sie die Pausetaste in der hektischen Betriebsamkeit des Alltags und öffnen Sie sich mit allen Sinnen dem Erleben des Augenblicks. Genießen Sie es, bewusster wahrzunehmen, langsamer zu werden und sich selbst ungestörte Aufmerksamkeit und bedingungslose Zuwendung zu schenken.

Feldenkrais® – „Auf die Füße kommen“
24. September € 175,00 p.P. 🧑 8–12
(9:00–17:00 Uhr)

Karin Reeckmann + Monika Praxmarer

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben. Wir brauchen sie für fast alle Bewegungen. Für das Stehen, das Aufstehen, das Gehen, das Laufen, sogar für das Sitzen. Sie wirken entscheidend mit bei unserer Aufrichtung und wie wir Balance empfinden und einsetzen. Wir wollen in diesem Seminar mit der Feldenkrais®-Methode die vielfältigen Möglichkeiten des Gebrauchs unserer Füße für das Stehen, Gehen und Laufen näher kennenlernen und die Erfahrung machen, was es bedeutet, bewegliche und doch Halt gebende Füße zu haben. Die Frischzellenkur für einen vernachlässigten Körperteil!

Für einen tiefen, erholsamen Schlaf
30. September € 99,00 p.P. 🧑 5–10
(10:00–15:30 Uhr)

Torsten Kohlschmidt

Schlafstörungen sind ein häufiges Merkmal unseres Lebens in einer hektischen und modernen Welt. Biologische Rhythmen werden durch ständige körperliche und psychische Aktivität aus dem Gleichgewicht gebracht. Mit dem Sounder Sleep (= tiefer und erholsamer Schlaf) System versuchen wir diese Ungleichgewichte wieder zu Gunsten von Ruhe und Erholung in Einklang zu bringen und Ihnen zu einem besseren Schlaferlebnis zu verhelfen.



Yoga-Wochenenden

Zeit für Achtsamkeit, Zeit für Yoga
10./11. Juni € 175,00 EUR p.P. 🧑 6–12
(9:30–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr)

Anja Kanis und Heike Kaltenbach

Lassen Sie die hektische Betriebsamkeit des Alltags hinter sich und genießen Sie ein Wochenende der Ruhe und Entspannung. Öffnen Sie sich mit allen Sinnen dem Erleben des Augenblicks

Yoga und Atmung, der Fluss des Lebens
2./3. Dezember € 175,00 EUR p.P. 🧑 5–10
(9:30–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr)

Heike Kaltenbach

Der Atem ist die Quelle unseres Lebens und ein wichtiger Bestandteil der Yogapraxis. Lernen Sie an diesem Wochenende verschiedene Yogastellungen kennen und schulen Sie Ihre innere Wahrnehmung. Geführte Atem- und Entspannungstechniken bringen Ihre Gedanken zur Ruhe und helfen Ihnen vom Alltag loszulassen.

Für alle Seminare und Workshops gilt: 🧑 = Mindestteilnehmer

Anmeldeschluss für alle Seminare und Veranstaltungen ist jeweils 2 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte haben Sie Verständnis, dass für alle Veranstaltungen eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich ist.

Alle Veranstaltungen sind mit einem Aufenthalt im Upstalsboom Hotel meersinn kombinierbar. Bitte sprechen Sie uns für Ihr individuelles Angebot an!

Bitte rufen Sie uns für Ihr individuelles Angebot und Anmeldungen unter Tel.: 03 83 93 6630 an und sichern sich rechtzeitig Ihre Teilnahme.

Vorträge

„Darm gut – alles gut? Der Darm als Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden“

Mit Dr. med. Elke Rohde-Baran – Ärztliche Direktorin

Was sorgt dafür, dass wir uns wohl fühlen, gesund und energievoll sind und bleiben? Natürlich nicht alleine der Darm, aber er ist ein enorm wichtiger Baustein. Also gehen wir der Frage nach, wie ein gesundes Leben mit gesunder Ernährung aussehen kann, ohne Freude und Genuss aus den Augen zu verlieren.

Burnout

Mit Anja Kanis – Psychologin

Was ist Burnout und wo liegen seine Ursachen? Entdecken Sie, ob Sie gefährdet sind und welche Möglichkeiten der Prävention es gibt. Ein achtsamer Umgang mit uns selbst ist der Schlüssel zu mehr Gelassenheit und einer sanften Umstrukturierung alltäglicher Gewohnheiten im Denken und Handeln.

Highlights

Mayr-Stammgast Woche
Thema: vorweihnachtliche Zeit
5.–11. Dezember 2016 🧑 12–20

Vom 5.–11. Dezember 2016 findet zum 2. Mal unsere Stammgast Woche statt. Machen Sie sich vor Weihnachten eine Freude und besuchen Sie uns! Unser Programm dreht sich um Entschleunigung, sehenswerte Orte, Geschichten, Bräuche und zahlreiche Anregungen für ein stimmungsvolles und genussvolles Weihnachtsfest.

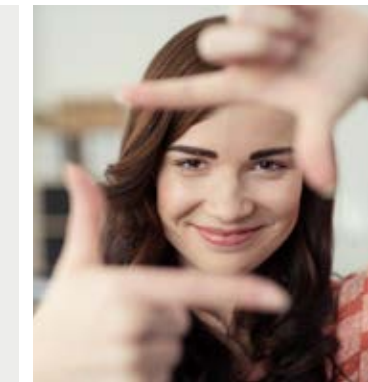
Weitere Informationen zum Programm erhalten Sie im Sommer und auf www.artepuri.de

TAG DER OFFENEN TÜR
13. Mai | 24. Juni | 16. September

Wir laden Sie ein, unser einzigartiges Konzept kennen zu lernen. Folgen Sie uns durch fünf Stationen und lassen Sie uns Ihr Bewusstsein für ein gesundes Leben wecken.

artepuri® med Gesundheitszentrum
Schillerstraße 8 | 18609 Ostseebad Binz/Rügen
Tel. +49 (0) 38393-663-1400 | Fax +49 (0) 38393-663-1444
info@artepuri.de | www.artepuri.de

artepuri® med
Gesundheitszentrum

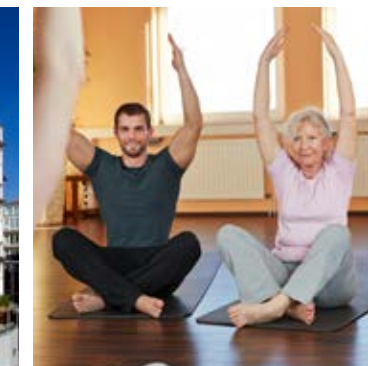


VORTRÄGE | WORKSHOPS | SEMINARE | VERANSTALTUNGEN



Eventplaner
2016

www.artepuri.de



Feldenkrais®-Füße

Feldenkrais®-Augen

Freier Kiefer, freier Kopf

Einfach – keine Rückenschmerzen mehr

Coachinggame

Yoga-Wochenenden

Tag der offenen Tür

Bewegliche Schultern

Für einen tiefen, erholsamen Schlaf

Mayr-Stammgast Woche

Februar

1	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
2	Di	
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	Vortrag Burnout
6	Sa	
7	So	
8	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
9	Di	
10	Mi	
11	Do	
12	Fr	
13	Sa	
14	So	
15	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
16	Di	
17	Mi	
18	Do	
19	Fr	Vortrag Burnout
20	Sa	
21	So	
22	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
23	Di	
24	Mi	
25	Do	
26	Fr	
27	Sa	Feldenkrais®-Füße Workshop
28	Sa	
29	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit

März

1	Di	
2	Mi	
3	Do	
4	Fr	Vortrag Burnout
5	Sa	
6	So	
7	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
8	Di	
9	Mi	Bewegliche Schultern Workshop
10	Do	
11	Fr	Vortrag Burnout
12	Sa	
13	So	
14	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
15	Di	
16	Mi	
17	Do	
18	Fr	Vortrag Burnout
19	Sa	
20	So	
21	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
22	Di	
23	Mi	
24	Do	
25	Fr	Vortrag Burnout
26	Sa	
27	So	
28	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
29	Di	
30	Mi	
31	Do	

April

1	Fr	Vortrag Burnout
2	Sa	
3	So	
4	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
5	Di	
6	Mi	
7	Do	
8	Fr	Vortrag Burnout
9	Sa	
10	So	
11	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
12	Di	
13	Mi	
14	Do	
15	Fr	Vortrag Burnout
16	Sa	
17	So	
18	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
19	Di	
20	Mi	
21	Do	
22	Fr	Vortrag Burnout
23	Sa	
24	So	
25	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
26	Di	
27	Mi	
28	Do	
29	Fr	Freier Kiefer, freier Kopf Workshop
30	Sa	

Mai

1	So	
2	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
3	Di	
4	Mi	
5	Do	
6	Fr	Vortrag Burnout
7	Sa	
8	So	
9	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
10	Di	
11	Mi	
12	Do	
13	Fr	TAG DER OFFENEN TÜR
14	Sa	
15	So	
16	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
17	Di	
18	Mi	
19	Do	
20	Fr	Vortrag Burnout
21	Sa	
22	So	
23	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
24	Di	
25	Mi	Coaching Game Workshop
26	Do	
27	Fr	Vortrag Burnout
28	Sa	Einfach keine Rücken- schmerzen mehr Seminar
29	So	
30	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
31	Di	

Juni

1	Mi	
2	Do	
3	Fr	Vortrag Burnout
4	Sa	
5	So	
6	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
7	Di	
8	Mi	
9	Do	
10	Fr	ACHTSAMKEIT UND YOGA
11	Sa	ACHTSAMKEIT UND YOGA
12	So	
13	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
14	Di	
15	Mi	
16	Do	
17	Fr	Vortrag Burnout
18	Sa	
19	So	
20	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
21	Di	
22	Mi	
23	Do	Feldenkrais®-Augen Workshop
24	Fr	TAG DER OFFENEN TÜR
25	Sa	
26	So	
27	Mo	
28	Di	
29	Mi	
30	Do	

Juli

1	Fr	Vortrag Burnout
2	Sa	
3	So	
4	Mo	
5	Di	
6	Mi	
7	Do	
8	Fr	Vortrag Burnout
9	Sa	
10	So	
11	Mo	
12	Di	
13	Mi	
14	Do	
15	Fr	Vortrag Burnout
16	Sa	Freier Kiefer, freier Kopf Workshop
17	So	
18	Mo	
19	Di	
20	Mi	
21	Do	
22	Fr	Vortrag Burnout
23	Sa	
24	So	
25	Mo	
26	Di	
27	Mi	
28	Do	
29	Fr	Vortrag Burnout
30	Sa	
31	So	

August

1	Mo	
2	Di	
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	Vortrag Burnout
6	Sa	
7	So	
8	Mo	
9	Di	
10	Mi	
11	Do	
12	Fr	Vortrag Burnout
13	Sa	Einfach keine Rücken- schmerzen mehr Workshop
14	So	
15	Mo	
16	Di	
17	Mi	
18	Do	
19	Fr	Vortrag Burnout
20	Sa	
21	So	
22	Mo	
23	Di	
24	Mi	
25	Do	
26	Fr	Vortrag Burnout
27	Sa	Wege in die Achtsamkeit
28	So	
29	Mo	
30	Di	
31	Mi	

September

1	Do	
2	Fr	Vortrag Burnout
3	Sa	Bewegliche Schultern Workshop
4	So	
5	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
6	Di	
7	Mi	
8	Do	
9	Fr	Vortrag Burnout
10	Sa	
11	So	
12	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
13	Di	
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	TAG DER OFFENEN TÜR
17	Sa	
18	So	
19	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
20	Di	
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	Feldenkrais®-Füße Seminar
25	So	
26	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
27	Di	
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	Schlafseminar

Oktober

1	Sa	
2	So	
3	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
4	Di	
5	Mi	
6	Do	
7	Fr	Vortrag Burnout
8	Sa	
9	So	
10	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
11	Di	
12	Mi	
13	Do	
14	Fr	Feldenkrais®-Augen Workshop
15	Sa	
16	So	TAG DER OFFENEN TÜR
17	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
18	Di	
19	Mi	
20	Do	
21	Fr	Vortrag Burnout
22	Sa	
23	So	
24	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
25	Di	
26	Mi	
27	Do	
28	Fr	Vortrag Burnout
29	Sa	
30	So	
31	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit

November

1	Di	
2	Mi	
3	Do	
4	Fr	Vortrag Burnout
5	Sa	
6	So	
7	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
8	Di	
9	Mi	
10	Do	
11	Fr	Vortrag Burnout
12	Sa	
13	So	
14	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
15	Di	
16	Mi	
17	Do	
18	Fr	Vortrag Burnout
19	Sa	
20	So	
21	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
22	Di	
23	Mi	
24	Do	
25	Fr	Vortrag Burnout
26	Sa	
27	So	
28	Mo	
29	Di	
30	Mi	Arztvortrag Darmgesundheit

Dezember

1	Do	
2	Fr	YOGA UND ATMUNG Wochenende
3	Sa	YOGA UND ATMUNG Wochenende
4	So	
5	Mo	Arztvortrag Darmgesundheit
6	Di	
7	Mi	
8	Do	
9	Fr	Vortrag Burnout
10	Sa	
11	So	
12	Mo	
13	Di	
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	Vortrag Burnout
17	Sa	
18	So	
19	Mo	
20	Di	
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	Vortrag Burnout
24	Sa	
25	So	
26	Mo	
27	Di	
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	Vortrag Burnout
31	Sa	

Jetzt anmelden!
 Silke Tietz,
 Gesundheitsmanagerin
 Tel. 03 83 93-66 31 411
 s.tietz@artepuri.de

Unsere artepuri Akademie bietet präventive und gesundheitsbezogene Inhalte für Ihre Weiterbildung.
 Weitere Infos: www.artepuri.de

artepuri Akademie