

Kneipp für die
ganze Familie



Info

Kneipp

aktiv & gesund

Informationen und Programm

2. Halbjahr 2017

Kneipp-Verein Gütersloh

im Kneipp-Bund e. V. Bad Wörishofen

33330 Gütersloh · Hohenzollernstraße 2 · Telefon (05241) 34321

eMail: kneipp-verein.gt@t-online.de

www.kneipp-verein-guetersloh.de



80-100% Kostenübernahme
vieler Krankenkassen

77.

Programmheft

mit heraustrennbarem Terminplaner auf Seite 5

Mit allen Sinnen dabei sein – die Bedeutung der Körperwahrnehmung
Fazit: Faszientraining hält uns rundherum gesund

Kapitel 4: Gesundheitssport heißt, mit wenig Aufwand viel bewirken
Die Wahl der besten Sportart
Hitliste der besonders unaufwendigen, aber höchst gesundheitsnützlichen Sportarten

Kapitel 5: Die 7 Grundprinzipien des RICHTIG GEHEN

Prinzip Nummer 1: Sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren

Prinzip Nummer 2: Locker bleiben

Prinzip Nummer 3: Arme locker pendeln lassen

Prinzip Nummer 4: Den Blick in die Ferne richten

Prinzip Nummer 5: Der Psoas Walk

Prinzip Nummer 6: Kniegelenk lösen

Prinzip Nummer 7: Die Bewegung und den Moment genießen

Kapitel 6: Von Handtaschen, Aktenkoffern und Stöckelschuhen – machen Sie das Beste aus Ihrer jeweiligen Situation

Kapitel 7: Das Betriebssystem „Gehen“ neu konfigurieren

Kapitel 8: Die besten Übungen für Ihre Gesundheit

Bewegung: RICHTIG GEHEN

Bewegung: Tiefe Hocke – Thailänder-Sitz

Bewegung: Hängen

Bewegung: Stabilisieren

Bewegung: Schwingen

Bewegung: Dehnen

Kapitel 9: Bewegung: Hüpfen und Springen 123

Kapitel 10: Bewegung: Balancieren und Rollen

Kapitel 11: Weitere sinnvolle Übungen

Kapitel 12: Das beste 60-Minuten-Programm



**Wenn die Worte fehlen
Von der Begründerin der
Psychoenergie-Therapie®.
Ein wunderbarer Weg zu mehr
Kontakt und Nähe auch ohne Worte.
Und eine wertvolle Hilfe für
Angehörige und Betreuende von
Alzheimer- und Demenz-Patienten.**

Angelika U. Reutter
Wenn die Worte fehlen
Von der Kraft der Seelensprache
184 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-95803-094-7
Scorpio Verlag
ET 24. April



Durch die Seele sprechen und mit dem Herzen zuhören.

Sprache ist das uns vertraute Instrument, mit dem wir mit anderen Menschen in Verbindung treten. Doch nicht nur die Worte sind entscheidend. Wie heißt es so treffend: Auch der Ton macht die Musik. Die aus dem Herzen kommenden Worte haben einen unverwechselbaren Klang. Sie sind eine Sprache der Seele, mit der wir ausdrücken, was wir sind, und nicht das, was wir haben.

Angelika U. Reutter zeigt anhand zahlreicher Beispiele, dass die Seelensprache eine tragfähige Brücke zum anderen ist, die es ermöglicht, auf verschiedene Arten Kontakt herzustellen. Sie ist eine Sprache von Herz zu Herz, die mit dem Klang in unserer Stimme, Berührungen oder tiefen Blickkontakten im gemeinsamen Schweigen Kontakt herstellt und Beziehung zum anderen schafft. Auch zu geliebten Menschen, denen die Worte ausbleiben und die nicht mehr zu sprechen vermögen.

Mit grundlegenden Übungen, um die Seelensprache zu erlernen

Das von Angelika U. Reutter entwickelte Seelen-ABC gibt der Seele eine Stimme – von A bis Z, von Akzeptanz bis Zivilcourage. Diese Seelensprache, leise oder sogar ohne Worte, nur in einer Gebärde ausgedrückt, vermittelt den Angehörigen und Betreuern Zuversicht. Sie hilft, Menschen in ihrem innersten Kern wahrzunehmen und ihnen, auch wenn das Gegenüber im Schweigen verharrt, Trost und heilsame Liebe zu spenden. Die Seelensprache ermutigt dazu, sich der Kraft und der großen Verantwortung der eigenen Worte bewusst zu werden.

Ein praxisnahes Buch, um Menschen aus der Isolation und Einsamkeit zu führen.

Aus dem Inhalt

Wir sind die Sprache!

Beeinflussung durch Worte

Von den Wortverführungen

Haben Lügen wirklich kurze Beine?

Weshalb es die Seelensprache braucht

Die Intention der Seele

Die Seelensprache bringt es auf den

Punkt

Heilende Seelenworte

Weil die Seele nicht verstummt

Das ABC der Seelensprache
Praktische Anregungen zur Entwicklung
der Seelensprache

Sieben grundlegende Übungen, um die
Seelensprache zu erlernen

Das ABC

Achtsamkeit * Akzeptanz * Begegnung

* Berührung * Carpe diem * Demut *

Ergebenheit * Freiwilligkeit * Freude

* Gelassenheit * Heimat * Ideale * Ja

zum Leben * Klang * Lieben lernen *

Mut * Nähe * Obhut * Poesie * Pubertät

* Quintessenz * Respekt * Schutz *

Schweigen * Staunen * Trost * Und!

Vertrauen * Wahrhaftigkeit * Würde

* Kein X für ein U vormachen * Von

Yes, we can zu Yes, we do * Zeit *

Zivilcourage *

Finden Sie Ihre eigenen Seelenworte

