

Veranstaltungen 2024

Im Folgenden finden Sie verschiedene Themen aus den Bereichen Gesundheit, Wellness, Kommunikation und Jahreszeitliches.

Haben Sie Zeit und Lust, sich mit einem oder mehreren Themen aus dem Angebot zu beschäftigen, etwas zu hören, sich auszutauschen? Die Themen sind inhaltlich unabhängig voneinander.

Alternativ können Sie

- nach vorheriger Anmeldung zu den unten genannten (festen) Terminen teilnehmen
- oder einzelne Themen als Einzel- oder Gruppenarbeit mit unterschiedlicher Dauer (1h, 1,5h oder 3h) und individuellen Terminen vereinbaren.

Ich freue mich auf ihre Anfragen oder Anmeldung per Mail oder Telefon.

Themenbereich Gesundheit

1. Atmen-Lächeln-Bewegen

Möglichkeiten zur Stressbewältigung in herausfordernden Zeiten

In herausfordernden Zeiten ist es oft schwierig, eine Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, Arbeit und Freizeit ... Es gibt eine Reihe Ratgeber, Theorien, Informationen ... Theoretisch ist vieles einsichtig und klar. Und wie sieht es mit der Umsetzung im Alltag aus?

Bei diesem Thema geht es um praktische Erfahrungen mit Atmen, Lächeln und Bewegen für ein leichteres Balance finden und Balance halten.

Freitag, 09.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06.2024 jeweils von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr (1 Stunde)
Ausgleich: ab 3 Personen pro Person 24,00 Euro

(Kann auch individuell als Einzel- oder Gruppenarbeit vereinbart werden.)

2. Entspannen, wie geht das?

In anspruchsvollen Zeiten, die den Menschen fordern, teils überfordern mit Spannungen im Innen und Außen, Homeoffice, Stress im Arbeits- und Privatleben ... sind die Muster des Funktionierens oft gut geübt und ausgeprägt. Die Entspannungs- und Ruhephasen sind oftmals reduziert und eventuell nur rudimentär vorhanden. Diese Disbalance hat häufig zur Folge, dass es zu einer Dauerbelastung kommt, die Entspannung und Loslassen erschweren.

Entspannen, wie geht das? Das Thema bietet die Möglichkeit gemeinsam und individuell zu schauen, welche Ursachen es für Anspannungen gibt und welche Methoden/ Übungen hilfreich und unterstützend sein können, zu entspannen.

Montag, 21.10.2024 von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr (1 Stunde)
Ausgleich: ab 3 Personen pro Person 24,00 Euro

(Kann auch individuell als Einzel- oder Gruppenarbeit vereinbart werden.)

3. Zeiten der Stille

In unruhigen und lärmstarken Zeiten Möglichkeiten zum Stillsein finden.

In einer lauter werdenden Umwelt sind Zeiten der Stille rar gesät. Das Treffen zum Thema Stille lädt ein zum Schweigen, sich bewusst zu werden, wo Lärm "gespart" werden kann, verschiedene Möglichkeiten zum Stillwerden kennenzulernen.

Mittwoch, 13.03.2024 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr (1 Stunde)
Ausgleich: ab 3 Personen pro Person 24,00 Euro

(Kann auch individuell als Einzel- oder Gruppenarbeit vereinbart werden.)

4. Meditation

Chance und Herausforderung

Es gibt Untersuchungen über die gesundheitsfördernde Wirkung von Meditationen. Für viele Menschen ist es zu Beginn des Meditierens schwierig, dass die Gedanken und der Körper zu Ruhe und Leere finden. Ich biete verschiedene Möglichkeiten des Meditierens an, so dass praktisch erfahren werden kann, welche Übungen individuell als hilfreich empfunden werden.

Montag, 19.02.2024 von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr (1 Stunde)
Ausgleich: ab 3 Personen pro Person 24,00 Euro

(Kann auch individuell als Einzel- oder Gruppenarbeit vereinbart werden.)

5. Nahrungsergänzung - Nahrungsmittel

Hilfreiches für die individuelle Ernährung

In den herausfordernden letzten Jahren ist das Thema Ernährung und die Unterstützung des Immunsystems in den Vordergrund gerückt.

Der Mensch ist, was er isst- Ludwig Feuerbach hat bereits 1850 darauf aufmerksam gemacht, dass Ernährung mehr ist, als die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. In der heutigen Zeit tauchen verschiedenste Fragen auf: Reicht die Nährstoffversorgung aus den Nahrungsmitteln für eine gute Versorgung des Immunsystems? Braucht der Mensch Nahrungsergänzungsmittel? Wie finde ich zu einer individuellen Ernährung? ...

Im Austausch mit Ihnen biete ich das Kennenlernen verschiedener Ernährungskonzepte mit und ohne Nahrungsergänzungen an.

Mittwoch, 28.2.2024 von 19.00 bis 20.00 Uhr (1 Stunde)
Ausgleich: ab 3 Personen pro Person 24,00 Euro

(Kann auch individuell als Einzel- oder Gruppenarbeit vereinbart werden.)

6. Gesundheitszeit

Die Gesundheitszeit bietet die Möglichkeit zum Austausch, Übungen für die Gesundheit kennenzulernen und durchzuführen, Fragen zum Thema Gesundheit zu stellen ...

Die Gesundheitszeit findet Montags in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt. Der Ausgleich beträgt 15,00 Euro pro Abend und Person.

Termine 2024:

Februar: 05.02. und 12.02.

März: 04.03. und 18.03.

April: 15.04. und 22.04.

Mai: 06.05 und 13.05.

Juni: 03.06 und 10.06.

Juli: 15.07.

August: 05.08 und 19.08.

September: 09.09. und 16.09.

Oktober: 07.10. und 14.10.

November: 04.11 und 11.11.

Dezember: 02.12.2024

Themenbereich Wellness

Einzeltermine nach Vereinbarung:

Massagen (min. 30 Minuten):

Massage für Rücken, Hände und Füße, pro Minute 1,00 Euro

Aroma-Öl und Hot-Stone-Massagen, pro Minute 1,00 Euro

Rosa Wölkchen:

Eine Stunde Zeit zum Ausruhen, Entspannen, Abstand gewinnen, in Balance finden... mit einer individuell abgestimmten Mischung aus Massage, Energiearbeit und Bewegung. Ausgleich: 70 Euro.

Themenbereich Kommunikation

Jede/r kommuniziert bewusst und unbewusst und eigentlich immer. Es gibt eine Vielzahl von Theorien zum Thema Kommunikation. Und es gibt immer wieder Schwierigkeiten in der Kommunikation, in der Anwendung der Theorien.

Die Themen rund um das Thema Kommunikation beinhalten einen Austausch in Theorie und Praxis und möchten den Weg zu einer achtsamen Kommunikation unterstützen.

1. Wie rede ich mit dir - wie rede ich mit mir?
2. Wie redest du mit mir und was höre ich?
3. Innere Monologe können zu äußeren Dialogen werden?

Diese Veranstaltung kann nach vorheriger Terminvereinbarung als Einzel- oder Gruppenarbeit gebucht werden.

Ausgleich:

Naturheilpraxis Elke Schwan * Unterer Pustenberg 21 * 45239 Essen
(0201) 455 45 98 * elke@hp-schwan.de * www.hp-schwan.de

Einzelarbeit (1 Stunde) 70,00 Euro; Gruppenarbeit ab 3 Personen (1,5 Stunden) pro Person 30,00 Euro;
Gruppenarbeit ab 5 Personen (3 Stunden) pro Person 40,00 Euro.

Themenbereich Jahreszeitliches

Einstündige Impulse und Themenabende passend zur Zeit im Jahreskreis.

1. Jahreszeitabende (jeweils von 19:30 von 21:00 Uhr):

- Frühlingsfrisch - Ein Abend rund um Aufbruch, Reinigung, Pflanzen und Säen:
Freitag, 22.03.2024
- Sommerheiter - Ein Abend rund um das Thema Genießen, Freude und Glück über das Blühen,
Reifen... :
Mittwoch, 17.07.2024
- Herbstbunt - Ein Abend rund um die Themen Dankbarkeit, Ernten, Vorräte anlegen:
Mittwoch, 25.09.2024
- Winterruhe - Ein Abend mit Zeit zur Innenschau, für Ruhe, Besinnliches
Montag, 16.12.2024

2. Themenabende jeweils von 19:30 von 21:00 Uhr):

- Themenabend: Ausleiten mit Schüsslersalzen:
Mittwoch, 21.02.2024
- Themenabend: Übungen der Ruhe und Stille:
Freitag, 12.07.2024
- Themenabend: Atmen und Bewegen:
Montag, 26.08.2024
- Themenabend: Sortieren und Ausleiten im Innen und Außen
Freitag, 22.11.2024

Ausgleich je Jahreszeiten- oder Themenabend:
ab 3 Personen pro Person 24,00 Euro

(Die Themenabende können auch individuell als Einzel- oder Gruppenarbeit vereinbart werden.)