

Schau auf Dich!

Schau auf uns!

Schau vorbei!



Die Gesundheitsplattform

Nur wenn man auf seine Gesundheit präventiv achtet, kann man viele unangenehme Krankenstände vermeiden. Expertinnen und Experten haben sich zusammengefunden, um zu beweisen, dass Prävention nicht nur sinnvoll ist, sondern auch Spaß macht und Entspannung bringt. Das ZELUS freut sich, dafür die Plattform bieten zu dürfen. Jeden ersten Freitag im Monat werden die verschiedensten gesundheitsfördernden Praktiken vorgestellt. Die Schnupperaktion ist für Interessierte natürlich kostenfrei.

Anmeldung:

ZELUS – mobil: 0676/ 73 74 579 (Mo-Fr, von 9:00 – 13:00) oder
office@zelus.at

Veranstaltungsort:

ZELUS – Zentrum für Lebens- und Sozialberatung
Graz, Hauptplatz 16

Hier unser Programm 2011:

6. Mai 2011: Auftaktveranstaltung

ab 16:00: Einlass und Konzert - **la marimba graZiosa** in den Arkaden.
bis 20:00:

- Essen und Trinken: Kaffee, selbstgemachte Säfte, Kuchen und Aufstriche stehen für Sie bereit.
- Tratschen: Hier finden wir Zeit für ein erstes gemeinsames Kennenlernen.
- An die Zukunft denken: Schnellentschlossene können sich bereits einen Termin sichern.

13. Mai 2011:

10:00 – 11:00: Elke Unger: CANTIENICA Beckenbodentraining
11:30 – 13:30: Sabah Al-Yazdi: Hörgeräteakustik mit Hörtest
14:00 – 15:30: Maya Potocnik: Energetik – Was ist das?
16:00 – 17:00: Elke Unger: CANTIENICA Beckenbodentraining

3. Juni 2011:

10:00 – 11:00: Maya Potocnik: Energiearbeit
11:30 – 13:30: Sonja Nemeček: Was bringt mir die Lebensberatung?
14:00 – 16:00: Maya Potocnik: Abgrenzung im Alltag = Burnoutprävention

1. Juli 2011:

9:00 – 11:00: Sabah Al-Yazdi: Hörgeräteakustik mit Hörtest
11:30 – 12:30: Lotte Wohlfahrt: Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft
13.00 -14.15: Birgit Schmidt: Flying – Hawaiianische Bewegungsmeditation
14.30 – 15.00: Birgit Schmidt: Information zu Hawaiianischer Körperarbeit
15.15 -16.00: Birgit Schmidt: Gewaltfreie Kommunikation
16:30 – 17:30: Lotte Wohlfahrt: Atmungs- und Entspannungstraining

5. August 2011:

10:00 – 12:00: Sonja Nemeček: Unser Leben im Gespräch
12:30 – 14:30: Josef Starman: Heilen durch Erinnern
15:00 – 17:00 Magdalena Fruhstorfer: Massage: Wirkung, Vorteile + Demo.
17:30 – 19:00: Vanessa Potocnik: Einführung Hatha – Yoga

2. September 2011

10:00 – 11:00: Elke Unger: Hormon Yoga
14:00 – 15:30: Vanessa Potocnik: Schwangeren – Yoga
16:00 – 17:00 Elke Unger: Hormon Yoga

7. Oktober

10:00 – 11:30: Josef Starman: Heilen durch Erinnern
12:00 – 14:00: Magdalena Fruhstorfer: Massage: Wirkung, Vorteile + Demo.
14:30 – 15:30: Lotte Wohlfahrt: Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft
16:00 – 17:00: Lotte Wohlfahrt: Atmungs- und Entspannungstraining

- ❖ Lassen Sie sich gratis informieren!
- ❖ Probieren Sie aus, was Ihnen wohl tut!
- ❖ Lernen Sie effektive Methoden zur Gesundheitserhaltung und –unterstützung kennen!

Genauere Informationen finden Sie unter: www.zelus.at