

Unsere Vorträge am Samstag:

Uhrzeit	Themen am Samstag	Dozent
14:30	Demenz-Aktivitäten und Anregungen im Alltag	Elisabethstift Wettringen Uwe Flüthmann
15:00	Wie Sie Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskräfte stark machen! Ein gesunder Schlafplatz hilft sofort und ist gleichzeitig der beste Schutz vor Krankheit und Krebs.	Annemarie Heuer , Baubiologin, Horstmar AT-Home - Institut für Gesundheitsstudien
15:30	Yoga - Kein Stress mit dem Stress – mehr Gelassenheit mit Yoga.	Karin Kastner , Rheine Yoga und Life Coach Kastner
16:00	Blutbild ok, aber Sie fühlen sich dennoch krank? Möglichkeiten alternativer Medizin	Maren Rotter , Neuenkirchen Ayurveda - Heilpraktikerin
16:30	Alarm im Darm – Wie Sie Ihr Immunsystem mit ausgewogener Ernährung stärken können.	Andrea Jungnitz , Wettringen Studio für Ernährungsberatung, Diätassistentin (Ernährungsberaterin DGE)
17:00	Durchatmen mit Propolis – Atmen Sie die waldähnliche Luft mit den wohltuenden Eigenschaften der Natur. Untersuchungen zeigen bei der Anwendung von Propolisdämpfen eine schnellere Genesung.	Bärbel Bröskamp , Rheine Praxis Bröskamp – Heilpraktikerin
17:30	Wasserbett/BoxSpringbett/Federkern/Tempur/Kaltschaum Was ist das richtige Bett für mich? Vor- und Nachteile!	Michael Hahn , Steinfurt-Borghorst Bettenmobil

Weitere Informationen finden Sie auf www.wettringer-gesundheitstage.de

Unsere Vorträge am Sonntag:

Uhrzeit	Themen am Sonntag	Dozent
11:30	Wasserbett/BoxSpringbett/Federkern/Tempur/Kaltschaum Was ist das richtige Bett für mich? Vor- und Nachteile!	Michael Hahn , Steinfurt Bettenmobil
12:00	Verändere dein Leben, auch wenn du Angst hast, dass es anderen nicht gefällt. Coaching „Back to Life“	Karin Kastner , Rheine Yoga u. Life Coach Kastner
12:30	Zuckerkrankheit – was ist das und was kann ich tun?	Dr. E. Grützner , Wettringen
13:00	Den Mehrwert von Pflanzenfarbe für den eigenen Körper erkennen.	Elke Wernsmann , Emsdetten Naturalis - Die Naturfriseurin
13:30	Regenerationskosmetik für Körper, Geist u. Zelle mit erstaunlichen „Nebeneffekten“.	Katja Janning , Wettringen
14:00	A2 Milch: Die verträgliche Alternative für Menschen mit einer Kuhmilchunverträglichkeit.	Ludger Specker , Wettringen – Landwirt, Hof Denne- mann, Samern – Käserei
14:30	Gesunde Reiseziele: Nachhaltige Linderung für Asthmatiker u. Allergiker	Reisebüro Dittrich , Rheine Gesundheitsreisen für Asthmatiker & Allergiker
15:00	Wie Sie Ihr Immunsystem u. Ihre Selbstheilungskräfte stark machen! Ein gesunder Schlafplatz hilft sofort und ist gleichzeitig der beste Schutz vor Krankheit und Krebs.	Annemarie Heuer , Baubiologin, Horstmar AT-Home - Institut für Gesundheitsstudien
15:30	Hör` auf, dich zu kritisieren! Erfahren Sie, woher die negativen Gedanken kommen und wie Sie zukünftig netter mit sich selbst umgehen können.	Dorothea Fähring , Neuenkirchen Fähring Mentaltraining
16:00	Vitametik: Entspannung mal ganz anders	Katja Haßelmann , Steinfurt, Praxis für Gesund- heitspflege und Vitametik
16:30	Regenerationskosmetik für Körper, Geist u. Zelle mit erstaunlichen „Nebeneffekten“.	Katja Janning , Wettringen
17:00	Was bedeutet Basen-Fasten?	Hof Tiemann, Steinfurt-Borg- horst, Gesundheits- und Fitnesstrainerin Steffi Tie- mann
17:30	Infrarotkabinen: Vor- und Nachteile mit Wirkung auf den Körper. Klein - gesund - gemütlich für zu Hause.	Tischlerei Lembeck , Nordwalde

Weitere Informationen finden Sie auf www.wettringer-gesundheitstage.de