

Von 11 bis 16.00 Uhr • EG, Raum 3
Informieren und ausprobieren:

**Lassen Sie sich Ihre persönliche Bachblüte
kinesiologisch austesten**
Traudel Kröling

Shiatsu-Schnuppermassagen
Gebühr: 20 Min., 10 €
Stefanie Dreller · Iris Langbehn

**Beratungsgespräch – Ausweg aus der Krise
mit Körperpsychotherapie**
Iris Langbehn

Frühlingserwachen mit der Kraft der Kräuter
Informationen rund um die Wildkräuter
Iris Bein

**Entlastung der Wirbelsäule
mit der KiTE®-Methode**
Gebühr: 20 Min., 10 €
Ute Jelinek
Anmeldung: 0451 - 88 19 79 79

Frei & glücklich leben!
Wie mache ich das? Und kann das Jede/r?
Sanfter meditativer Yoga
Britta Weckesser

Welche Farbe passt zu mir?
Wie finde ich die Farbe, die mir gut tut?
Tipps und Tricks für die richtige Farbenwahl
Das ÖKOHAUS Eutin

Speed-Coaching
Auf dem Weg zum Ziel in 20 Minuten
Gebühr: 10 €
Sigrid Wassermeyer

11.15 Uhr • 1. OG, Raum 7
**Mit sanften Yoga-Übungen
in den Frühlings-Alltag starten**
Britta Weckesser

12 Uhr • 1. OG, Raum 9
Den Frühling in mein Zuhause holen
Wohnraumgestaltung mit
natürlich-gesunden Farben
Vortrag Cornelia Frerichs, Katja Helmbrecht

12.45 Uhr • 1. OG, Raum 9
oder VHS-Garten
**Die Frühlingskur aus der Natur:
Entgiften mit Wildkräutern**
Vortrag oder Spaziergang je nach Wetterlage
Iris Bein

13.30 Uhr • 1. OG, Raum 7
Qi Gong für Leber und Gallenblase
Vitalisierende Übungen zum Mitmachen
Iris Langbehn

14.15 Uhr • 1. OG, Raum 9
**Abnehmen mit Homöopathie
– einfach leichter!**
Vortrag Traudel Kröling

15 Uhr • 1. OG, Raum 7
Ressourcen - Meditation
Mit der Kraft der Imagination
das Wohlbefinden stärken
Sigrid Wassermeyer



Die Anbieterinnen:

- Iris Bein • Zertifizierte Naturführerin, Pflanzenheilkundlerin •
0160-952 164 05 • Bein.Iris@t-online.de •
www.kräuterführungen-ostholstein.de
- Stefanie Dreller • Shiatsu-Therapeutin •
0173-375 10 85 • stefaniedreller@gmx.de
- Ute Jelinek • Quelle der Balance • 23611 Bad Schwartau,
Hindenburgstr. 15 • 0451-88 197 979 •
utejelinek@web.de • www.utejelinek.de
- Traudel Kröling • Heilpraktikerin •
23701 Eutin, Freischützstr. 2 • 04521-76 20 400 •
email@heilpraktiker-eutin.de • www.heilpraktiker-eutin.de
- Iris Langbehn • Dipl. Sportwissenschaftlerin, Körperpsychothe-
rapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie • 23701 Eutin, Am
Rosenhof 13 • 0160-96751101 • iris.langbehn@web.de • www.
psychotherapie-eutin.de
- Das Ökohaus in Eutin • Cornelia Frerichs, Katja Helmbrecht •
23701 Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 2a • 04521-83 09 09 •
info@naturbaustoffe-sh.de • www.naturbaustoffe-sh.de
- Sigrid Wassermeyer • sculpture systems • 23683 Scharbeutz,
Waldstr. 14 • siwas@gmx.de
- Britta Weckesser • Sanfter meditativer Yoga • 23714 Malente,
Lindenallee 1 • 04523-20 21 42 • bweckesser@gmx.de

Veranstaltungsort:

VHS Eutin • 23701 Eutin • Plöner Str. 19 •

www.vhs-eutin.de



Organisation:

Gleichstellungsstelle des Kreises Ostholstein • Silke Meints •
23701 Eutin, Lübecker Str. 41 • 04521-788 445 • s.meints@kreis-
oh.de • www.kreis-oh.de/gleichstellungsbeauftragte
in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Eutin

Vital und gesund in den Frühling!

Bachblüten,
Natürlich gesunde Farbgestaltung,
KiTE®-Methode, Kräuter,
Qi Gong, Homöopathie,
Shiatsu, Yoga

Sonntag
4. Februar 2018
11.00 - 16.00 Uhr
VHS Eutin

