

Frauenwohlfühltag

Zeit zum Durchatmen

Sonntag, 13.03.2016

11 - 17 Uhr

Am Sonntag, den 13.03.2016 findet auf dem Hof Brentano in Bawinkel der Weltfrauentag als Frauenwohlfühltag statt. An diesem Tag soll es rund um das Thema Entspannung und Wellness gehen. Es gibt viele Helfer und Methoden, die Euch im Alltag in diesen Dingen unterstützen. Ihr könnt Euch bei diesem Event hautnah über sie informieren.

Programm:

Ernährungsberatung

Nicole von Ehrlich, Lingen

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, stimmt das auch beim Kampf um die Pfunde?

Informationen Schüssler Salze

Annegret Ischler, Münster

In einem Vortrag wird die klassische Homöopathie ausführlich über diese alternative Heilmethode informiert.

Podologie

Sonja Hiller, Lengerich

Fußheilkunde wird uns hier einmal näher gebracht. Denn „Füße müssen nicht weh tun!“

Stress-Management

Jeanette Richter, Lingen

„Mein Anliegen ist es, Menschen wieder an ihr Potential heranzuführen, die Motivation in das eigene Leben zu stärken und neue Kräfte für neue Wege zu mobilisieren.“

Auf den Spuren der Pferde

Ingrid Heinen, Bawinkel

Ein Ausschnitt aus einem ihrer vielen Vorträge um Euch diese Tiere und ihre Denkweise einmal näher zu bringen.

Gesundheitsmassage

Diplom Masseurin Elwira Klawikowska, Lengerich

Der heutige Alltag stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen, die uns physische und psychische Kraft kosten, ein Ausgleich für die Anspannung ist unbedingt notwendig. Vielleicht mit Hilfe einer Massage?

Integrative Therapiekonzepte

Christina Bülow-Sartori, Lingen

Integrative Therapiekonzepte für Körper, Geist und Seele zur langfristigen Stabilisierung des Gesundheitszustandes chronisch kranker Menschen jeden Alters.

Nageldesign

Tina Nieters, Lengerich (Happy Nails)

Schöne Hände und gepflegte Fingernägel sind seit jeher die Erfolgsformel für einen guten ersten Eindruck.

Zumba Fitnessstraining (für jedes Alter!!!)

Miriam Neumann, Lingen

Zumba vereint Aerobic mit Tanz. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf lateinamerikanischer Musik, aber auch internationale Musik wird hierfür genutzt.

Individualpsychologische Beratung

Katja Göpfert, Meppen

Nur Mut, denn Mut tut gut! Menschen bleiben nur gesund, wenn wir selbst aktiv dazu beitragen.

Zusätzlich wird es auch Ausstellungen geben:

Blumen, Kräuter, Wellnessprodukte

Blumen Slump, Lengerich

Mehr über den erste „Blumen – Wohlfühlgruß“ zum Frühling, riecht und sieht die ersten Blüten des Jahres.

Kunstaussstellungen

Beringer Altmann (1939 – 2010)

Werke vom deutschen Maler und Grafiker. Sein umfangreiches Gesamtwerk von Gemälden, Zeichnungen, Grafiken, und Drucken beschäftigt sich vor allem mit dem Verhältnis von Mensch und Natur und der darin immer weiter um sich greifenden Entfremdung.

Renate Junck, Lengerich

Beeinflusst von ihrem Lehrer und einigen Künstlern, war es nicht zuletzt Jens Rusch aus Brunsbüttel, der dieser Hobbykünstlerin ihre Inspiration brachte. Ihre Werke hängen bereits in einigen Privathaushalten, ihre erste öffentliche Ausstellung jedoch findet bei uns statt.

Kartenvorverkauf ab sofort bis zum 10.03.2016 bei:

**Samtgemeinde Lengerich (Poststelle)
Hof Brentano, Heideweg 1, Bawinkel
Blumen Slump, Lengerich**

Die Teilnehmerzahl ist leider begrenzt, also sichert Euch schnell Eure Karte!

Wir freuen uns auf Euch!!!

Brigitte Saxen

Gleichstellungsbeauftragte Samtgemeinde Lengerich

Ingrid Heinen

Hof Brentano, Emsland

