

## **EINFÜHRUNG IN DIE FUSSEREFLEXZONENMASSAGE**

Wie auf einer Landkarte finden sich am ganzen Fuß Verbindungspunkte zu allen Organen, Gelenken und Knochen, Muskeln sowie zum Immunsystem. Mittels gezielter Massage kann dieses Prinzip genutzt und so entsprechende Bereiche bzw. Funktionen des Körpers stimuliert werden. Zudem hat die Fußreflexzonenmassage einen entspannungsfördernden Einfluss auf Körper und Geist. In einem Vortrag am Mittwoch, den 28.10.20 von 17.00 bis 19.30 Uhr werden Massagepunkte zur Selbsthilfe gezeigt.

Veranst.-Nr.: 304.07 Entgelt: 10,50 €

## **AUTOGENES TRAINING: ZU INNERER RUHE UND GELASSENHEIT FINDEN**

Das autogene Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es kann eine gewisse Stressresistenz aufbauen und dazu beitragen, Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zu reduzieren. In einem Kurs mit Beginn am 30.10.20 über vier Freitage jeweils von 18.15 bis 20.45 Uhr wird die Methode vorgestellt und wahlweise im Liegen oder Sitzen geübt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke sowie ein kleines Kissen mit.

Veranst.-Nr.: 301.11 Entgelt: 32.- €

## **ÄTHERISCHE ÖLE STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM**

Haut und Psyche hängen eng mit dem Immunsystem zusammen. Hier können ätherische Öle stärkend und aktivierend eingreifen: Teebaum, Niaouli und Lavendel wirken vorbeugend und abwehrstärkend bei Atemwegserkrankungen, Myrte und Ravintsara schleimlösend und antiviral.

In einem Seminar am Montag, 02.11. von 19.00 bis 21.15 Uhr werden Rezepte für Körperölmischungen, Badezusätze, Honige und Raumduftmischungen, die die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern stärken, vorgestellt.

Veranst.-Nr.: 304.11 Entgelt: 10,50 €

## **DIE SCHÜSSLERSCHEN SALZE**

Die Mineralstofftherapie nach Schüßler ist eine einfache und leicht anwendbare Heilmethode. Die Mineralsalze haben sich bei der Behandlung vieler Beschwerden bewährt und werden häufig z.B. bei entzündlichen Prozessen sowie zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt.

In einem Seminar am 06.11. und 13.11.20 jeweils von 17.45 bis 20.15 Uhr werden die 12 Salze vorgestellt, so dass sie im Rahmen einer Selbstbehandlung gezielt angewendet werden können.

Veranst.-Nr.: 303.17 Entgelt: 21,- €

**Anmeldungen: schriftlich, per e-mail ([info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de)) oder über die Homepage [www.vhs-langenhagen.de](http://www.vhs-langenhagen.de) Weitere Informationen Susanne Heinrichs Tel. 0511/7307-9704.**