

März bis  
August 2023

# Gesund und fit mit der Limes-Therme

Vorträge, Kurse und Events,  
die Ihre Lebensqualität steigern.

... natürlich g'sund genießen

Foto: pexels-koolshooters-6246692



**LIMES-THERME**  
IHRE GESUNDHEITSTHERME  
THERMAL SCHWEFEL MOOR



## Limes-Therme – erholsam & gesund

Verehrte Gäste und Interessierte am Gesundheitsvorsorgeprogramm!

Mit vielfältigen, teils neuen Angeboten können Sie viel zur Erhaltung ihrer Gesundheit tun. Mit speziellen Vortragsthemen wollen wir über unsere Angebote informieren. Regelmäßig gibt es hierzu auch unsere Thermen-Info zum Gesamtangebot der Limes-Therme am Dienstag um 10 Uhr (außer feiertags).

Wichtig ist aber die regelmäßige Teilnahme an den Programmen. Denn nur ständige Übungen halten Körper und Geist fit. Kombinieren sollte man dies immer mit dem Besuch unseres Erholungsbades oder Vitalbereiches Terra-Vitalis. Hier können Sie z. B. unsere modernisierte Außen-sauna mit Salzlicht- Kräuterdüften bei 90°C genießen. Sauna ist nicht nur Entspannung pur und Kreislauftraining, sondern dient auch der Körperentschlackung!

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Franz Bauer  
Thermenleiter  
Limes-Therme, Ihre Gesundheitstherme

# Aqua-Kurse

GANZJÄHRIG

## Aqua-Fitness

Leitung: Physiotherapeuten der Limes-Therme  
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme  
Datum: auf Anfrage  
Einstieg jederzeit nach Anmeldung  
Gebühr: 20,00€ pro Einheit  
inkl. 3,5 Std. Terra Vitalis/Erholungsbad



## Aqua Cycling

Leitung: Physiotherapeuten der Limes-Therme  
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme  
Datum: auf Anfrage  
Einstieg jederzeit nach Anmeldung  
Gebühr: 20,00€ für Einzelanwendung  
inkl. 3,5 Std. Terra Vitalis/Erholungsbad

Die Kursgebühren sind bar an der Kasse zu entrichten.  
Über Wertkarten können gestaffelte Rabattvorteile genutzt werden.  
Anmeldung: Tel. 09445-2009-15

# Kurse und Vorträge

Bitte bringen Sie zu den Kursen bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, Socken, Handtuch & ein Getränk mit.

## MÄRZ

### Hatha Yoga

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: ab Mittwoch, 01.03.,  
17.30 – 18.30 Uhr Kurs 231BG410A  
18.30 – 19.30 Uhr Kurs 231BG411A  
Gebühr: 95,00€ / 10 Abende  
14,00€ bei Einzelterminbuchung  
Inhalt: Ein idealer Kurs zum Einstieg und auch für schon Übende in die Welt des Yogas. Geübt werden einfache, grundlegende Asanas (Körperhaltungen), einfache Sonnengrußvariationen und leichte Atemübungen (Pranayama). Konzentrationsübungen und Tiefenentspannung runden jede Unterrichtseinheit ab. Ziel: Yogaübungen erlernen und festigen, Entspannung und Konzentration.

### Entspannt ins Wochenende

mit AquaRelax Kurs 231BG426A  
Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin  
Ort: Limes-Therme Terra Vitalis  
Datum: am Samstag, 04.03., 13.00 – 14.30 Uhr  
Gebühr: 35,00€ / 1 Nachmittag  
Inhalt: Ihr Körper wird von einem speziellen Nackenkissen und einer Poolnudel getragen. Dabei wird die Wirbelsäule entlastet, ist frei beweglich und Ihr Körper kann einen Zustand von Schwerelosigkeit erfahren. Bitte Badesachen, Handtuch, evtl. Bademantel, b.B. wasserdichte Ohrstöpsel mitbringen.

### Hatha-Yoga und Meditation

mit Klangschalen am Sonntag Kurs 231BG418A  
Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: am Sonntag, 05.03.2023, 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 14,00€ / 1 Vormittag  
Inhalt: Unser spezielles Yogaangebot mit Meditation unterstützt die Teilnehmer\*innen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und das Nervensystem zu entspannen und zu beruhigen. Meditation zeigt auch, dass Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, sondern von der eigenen inneren Haltung. Das ist vielleicht das größte Geschenk, das uns Meditation geben kann. Ziel: Durch die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) werden die Körperhaltung gestärkt und der Energiefluss angeregt.

## Yoga Ü 50

Kurs 231BG429A

Leitung: Anna Maria Mora, Yogalehrerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: am Montag, 06.03., 9.00 Uhr – 10.00 Uhr  
Gebühr: 95,00€ / 10 Vormittage  
14,00€ bei Einzelterminbuchung  
Inhalt: Mit den Lebensjahren ändern sich die Prioritäten. Durch Yoga wird die vorhandene Kraft und Flexibilität erhalten und sanft ausgebaut, während Atmung und Entspannung/Meditation im Übungszyklus mehr Raum gegeben werden. Auf diese Art wächst man mit den Jahren weiter und weiter...idealerweise Richtung entspannter Weisheit. Der Einstieg ins Yoga ist an keine Voraussetzungen gebunden, eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit ist ausreichend. Ziel: Yogaübungen erlernen und festigen. Entspannung und Konzentration. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Matte sowie ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

## Entspannung am Abend

Kurs 231BG423A

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: ab Montag, 06.03., 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: 60,00€ / 6 Abende  
12,00€ bei Einzelterminbuchung  
Inhalt: Durch die Entspannung kann sich nach und nach mehr Ruhe und innere Gelassenheit bei Ihnen einstellen, was wiederum zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen kann. Ziel: In stressigen oder schwierigen Situationen gelassener und entspannter bleiben, die Ausgeglichenheit fördern und das Wohlbefinden steigern.

## Entspannen und Kraft tanken mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Kurs 231BG428A

- Leitung: Martina Wimmer, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
- Ort: Salzgrotte Limes-Therme
- Datum: am Dienstag, 07.03., 18.00 – 19.00 Uhr
- Gebühr: 15,00€ / 1 Abend
- Inhalt: Sie wollten schon immer einmal Eintauchen in die faszinierende Welt der Klänge? Bei einer Klangmeditation können Sie die entspannende und kraftspendende Wirkung von obertonreichen Instrumenten, wie Klangschalen oder Gong kennenlernen. Die sanften Schwingungen und Klänge führen in eine intensive Entspannung, ohne großes Zutun und Üben von Praktiken. Eine tiefe innere Ruhe, Gelassenheit und Harmonie kann durch die Klangentspannung entstehen, die unsere körperliche und seelische Gesundheit fördert. Ziel: Kraft tanken, entspannen, die Gesundheit fördern sowie die Leistungsfähigkeit zu steigern. Bitte Kissen und Decke mitbringen!

## Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie

nach Liebscher& Bracht

Kurs 231BG407A

- Leitung: Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B
- Ort: Gymnastikraum Kurhaus
- Datum: ab Montag, 13.03., 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
- Gebühr: 95,00€ / 10 Abende  
14,00 bei Einzelterminbuchung
- Inhalt: Die Ursache für viele gesundheitliche Probleme und deren Beseitigung liegt in den Muskeln und Faszien (=Bindegewebe). Entstanden durch meist einseitige Belastungen und/oder fehlenden qualitativen Bewegungsreizen in unserem Alltag. Ob jugendliche Sportler/in oder schon etwas reifer mit bestehenden Einschränkungen, ob Mann oder Frau, jede Altersgruppe, alle können von diesem Training profitieren. Die Intensität wird im Kurs individuell den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Ein kleiner Nebeneffekt – mehr Energie und mehr Spaß. Faszienrollen bereiten das Gewebe optimal vor. Ziel: Die Beweglichkeit erhalten, Bewegungsspielräume zurückgewinnen; Schmerzen reduzieren und vorbeugen; Schädigungen (z. B. Gelenkverschleiß) verbessern und vorbeugen; Heilungsprozess bei Verletzungen und nach der Operation unterstützen.

## Fußgesundheit und die Zehenanalyse

### Vortrag

Kurs 231BG425

- Leitung: Martina Miehling, Heilpraktikerin  
Ort: Seminarraum 2 Kurhaus  
Datum: am Mittwoch, 15.03., 18.30 – 19.30 Uhr  
Gebühr: kostenlos / 1 Abend  
Inhalt: Menschen ohne Worte verstehen...  
Ob jemand lange oder kurze Zehen, gerade, gebogene oder gekrümmte Zehen, große oder kleine Nägel, ein Hühnerauge oder einen Hallux valgus hat – alles hat Bedeutung. Ziel: Es werden die verschiedenen Einzelheiten der Zehen- und Fußbeschwerden erklärt und Tipps gegeben, was man für sich selbst im täglichen Leben seinen Füßen Gutes tun kann. Bitte evtl. Schreibzeug und Getränke mitbringen.

## Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie

### nach Liebscher& Bracht

- Leitung: Martina Miehling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B  
Ort: Gymnastikraum Kurhaus  
Datum: ab Donnerstag 16.03.  
17.30 – 18.30 Uhr Kurs 231BG407B  
19.00 – 20.00 Uhr Kurs 231BG407C  
Gebühr: 95,00€ / 10 Abende  
14,00€ bei Einzelterminbuchung  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG407A

## Faszienrollen nach Liebscher & Bracht

Kurs 231BG415A

- Leitung: Martina Miehling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B  
Ort: Gymnastikraum Kurhaus  
Datum: ab Donnerstag, 16.03., 18.30 – 19.00 Uhr  
Gebühr: 49,00€ / 10 Abende  
Inhalt: Faszien, ein faszinierendes Gewebe!  
Immer mehr zeigt sich – darin liegt die Ursache für viele gesundheitliche Probleme. Eine gute Möglichkeit um den Stoffwechsel in den Muskeln und Faszien anzuregen, ist das Faszienrollen. Ziel: Den Stoffwechsel aktivieren. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Matte sowie ein Faszienset (falls vorhanden, kann auch beim Dozenten vor Ort erworben werden) und evtl. ein Getränk mitbringen.

## Workshop: Ayurvedische Ernährung Kurs 231BG419A

- Leitung: Helga Tillemann,  
Ayurveda Massagepraktikerin
- Ort: Diätküche Kurhaus
- Datum: am Freitag, 24.03., 14.00 – 18.00 Uhr
- Gebühr: 49,00€ / 1 Nachmittag  
inkl. Unkosten für Lebensmittel
- Inhalt: Ayurveda – übersetzt: die Wissenschaft vom Leben – ist ein gesundheitliches System, das in Indien seit über 3000 Jahren praktiziert wird. Mit dessen Hilfe kann der Mensch gesund leben. Er umfasst den Körper, den Geist und die Seele. Theorie und Praxis werden verbunden. Ziel: Während des gemeinsamen Kochens erfahren die Teilnehmer außerdem viel über die Grundbegriffe des Ayurveda.

## Weisheit – warum sie so wichtig für unser Leben ist

### Vortrag mit Gespräch Kurs 231BG130

- Leitung: Barbara Macher, M. A. Dozentin und  
phil. Praktikerin
- Ort: Seminarraum 2 Kurhaus
- Datum: am Mittwoch, 29.03., 19.00 – 21.00 Uhr
- Gebühr: 15,00€ / 1 Abend
- Inhalt: „Weisheit scheint mir nicht bloß theoretische, sondern auch praktische Vollkommenheit zu bezeichnen. Ich würde sie definieren als die vollendete, richtige Erkenntnis der Dinge im Ganzen und Allgemeinen, die den Menschen so völlig durchdrungen hat, dass sie nun auch in seinem Handeln hervortritt, indem sie sein Tun überall leitet.“ (A. Schopenhauer: Paralipomena, § 339). Ziel: Erweiterung des Bewusstseins:

## WATSU...und der Stress geht baden Kurs 231BG429

- Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
- Ort: Terra Vitalis Limes-Therme
- Datum: samstags sowie sonntags
- Gebühr: 60,00€ / individuelle Einzelterminbuchung  
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
- Inhalt: WATSU ist eine Kombination aus Wasser und ShiaTSU. Durch aquatische Körperarbeit kann sich der Stress des Alltags abbauen. Energiestau, Ängste und Blockaden können sich auflösen. Von fachkundigen Händen getragen,



gleitet der Körper schwerelos durch körperwarmes Wasser, so wird die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Die Atmung vertieft sich und man erfährt eine nachhaltige Entspannung und Geborgenheit. Bitte Badesachen, Handtuch, evtl. Bademantel sowie b. B. wasserdichte Ohrstöpsel mitbringen.

## APRIL

### Hatha Yoga und Meditation Kurs 231BG418B mit Klangschalen am Sonntag

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: am Sonntag, 02.04., 10.00 – 11.30 Uhr  
Gebühr: 14,00€ / 1 Vormittag  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG418A

### Entspannen und Kraft tanken Kurs 231BG428B mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Leitung: Martina Wimmer,  
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin  
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme  
Datum: am Samstag, 04.04., 13.00 – 14.30 Uhr  
Gebühr: 35,00€ / 1 Nachmittag  
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG428A

### Entspannt ins Wochenende mit AquaRelax Kurs 231BG427 für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitung

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin  
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme  
Datum: am Samstag, 15.04., 13.00 – 14.30 Uhr  
Gebühr: 35,00€ / 1 Nachmittag  
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad  
Inhalt: Oftmals stehen Kinder unter enormen Leistungsdruck und leiden unter Stress-Symptomen. Aqua-Relax gibt Eltern die Möglichkeit, die Bindung und das eigene Vertrauen des Kindes zu stärken. Methoden lernen, um sich und die Kinder im Wasser zu entspannen. Gemeinsam zur Ruhe kommen und dies zu einer wohltuenden Gewohnheit im Familienalltag werden lassen. Ziel: Bindung zum Kind stärken, Vertrauen stärken und entspannen.  
Weitere Infos siehe Kurs: 231BG426A

## Entspannungsgeschichten in der Salzgrotte eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

- Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin  
und Entspannungstrainerin
- Ort: Salzgrotte Limes-Therme
- Datum: ab Freitag, 21.04. [Kurs 231BG424A](#)  
10.00 – 11.00 Uhr  
ab Freitag, 28.04. [Kurs 231BG424B](#)  
18.00 – 19.00 Uhr
- Gebühr: 70,00€ / 6 Vormittage (14-tägig)  
13,00€ bei Einzelterminbuchung
- Inhalt: Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.  
Im wunderschönen Ambiente der Salzgrotte bei sanfter Hintergrundmusik laden wir zum Zuhören von entspannenden Geschichten ein. Ziel: Entspannung in der Salzgrotte mit Salz aus dem toten Meer.

## Natürliche Hormonregulierung

zur Steigerung des Wohlbefindens

[Kurs 231BG406](#)

- Leitung: Petra Reichl, Physiotherapeutin und  
Heilpraktikerin
- Ort: Seminarraum 2 Kurhaus
- Datum: am Montag, 24.04., 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
- Gebühr: kostenlos / 1 Abend
- Inhalt: Unsere Gesundheit hängt unter anderem von einem individuellen Hormongleichgewicht ab. Unzählige Symptome wie Migräne, Depression, Haut- oder Schlafprobleme können von Hormonstörungen resultieren. Ziel: Lernen und verstehen, wie Hormone funktionieren und wie man diese mit natürlichen Möglichkeiten wieder ins Lot bringt. Dazu helfen nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch Salben, Tees und weitere Tricks.

## Workshop: Ayurvedische Ernährung

[Kurs 231BG419B](#)

- Leitung: Helga Tillemann,  
Ayurveda Massagepraktikerin
- Ort: Diätküche Kurhaus
- Datum: am Samstag, 29.04., 10.00 – 14.00 Uhr
- Gebühr: 49,00€ / 1 Nachmittag  
inkl. Unkosten für Lebensmittel
- Inhalt: siehe Kurs: 231BG419A

## WATSU...und der Stress geht baden Kurs 231BG429

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin  
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme  
Datum: samstags sowie sonntags  
Gebühr: 60,00€ / individuelle Einzelterminbuchung  
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG429 im März

### MAI

## Entspannen und Kraft tanken Kurs 231BG428C mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Leitung: Martina Wimmer,  
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin  
Ort: Salzgrotte Limes-Therme  
Datum: am Dienstag, 02.05., 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: 15,00€ / 1 Abend  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG428A

## Hatha-Yoga und Meditation Kurs 231BG418C mit Klangschalen am Sonntag

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: am Sonntag, 07.05., 10.00 – 11.30 Uhr  
Kursgebühr: 14,00€ / 1 Vormittag  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG418A

## Philosophischer Spaziergang Kurs 231BG131 Spaziergang mit Gespräch

Leitung: Barbara Macher, M. A. Dozentin und  
phil. Praktikerin  
Ort: Treffpunkt: Philosophische Praxis Kurhaus  
Datum: am Samstag, 13.05., 10.00 – 12.00 Uhr  
Gebühr: 15,00€ / 1 Vormittag  
Inhalt: In der Natur können wir neue Sichtweisen entdecken, unsere Wahrnehmung schärfen und damit neue Ideen entwickeln, im Gehen bringen wir unsere Gedanken in Bewegung. Wir treffen uns zunächst in meiner Philosophischen Praxis, dann spazieren wir ca. eine gute Stunde durch den Kurpark.  
Ziel: Erweiterung des Bewusstseins.

## Entspannt ins Wochenende mit AquaRelax Kurs 231BG426B

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin  
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme  
Datum: am Samstag, 13.05., 10.00 – 11.30 Uhr  
Gebühr: 35,00€ / 1 Vormittag  
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG426A

## Hatha-Yoga

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: ab Mittwoch, 17.05.  
17.30 – 18.30 Uhr Kurs 231BG410B  
18.30 – 19.30 Uhr Kurs 231BG411B  
Gebühr: 95,00€ / 10 Abende  
bei Einzelterminbuchung 14,00€  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG410A

## Workshop: Ayurvedische Ernährung Kurs 231BG419C

Leitung: Helga Tillemann,  
Ayurveda Massagepraktikerin  
Ort: Diätküche Kurhaus  
Datum: am Freitag, 26.05., 14.00 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 49,00€ / 1 Nachmittag  
inkl. Unkosten für Lebensmittel  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG419A

## WATSU...und der Stress geht baden Kurs 231BG429

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin  
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme  
Datum: samstags sowie sonntags  
Gebühr: 60,00€ / individuelle Einzelterminbuchung  
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG429 im März

## JUNI

## Hatha-Yoga und Meditation Kurs 231BG418D mit Klangschalen am Sonntag

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin

Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: am Sonntag, 04.06., 10.00 – 11.30 Uhr  
Gebühr: 14,00€ / 1 Vormittag  
Inhalt: siehe Kurs: 222BG418A

## Yoga Ü 50

Kurs 231BG418D

Leitung: Anna Maria Mora, Yoga-Lehrerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: ab Montag, 05.06., 9.00 Uhr – 10.00 Uhr  
Gebühr: 95,00 € / 10 Vormittage  
14,00€ bei Einzelterminbuchung  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG429A

## Entspannung am Abend

Kurs 231BG423B

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin  
und Entspannungstrainerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: ab Montag, 05.06., 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: 60,00€ / 6 Abende  
12,00€ bei Einzelterminbuchung  
Inhalt: siehe Kurs 231BG423A

## Entspannen und Kraft tanken mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Kurs 231BG428D

Leitung: Martina Wimmer,  
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin  
Ort: Salzgrotte Limes-Therme  
Datum: am Dienstag, 06.06., 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: 15,00€ / 1 Abend  
Inhalt: siehe Kurs: 231BG428A

## Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie nach Liebscher& Bracht

Kurs 231BG416A

### Vortrag: Der verblüffend einfache Weg zur Schmerzfreiheit?

Leitung: Martina Miehling, Heilpraktikerin  
Ort: Entspannungsraum Limes-Therme  
Datum: am Donnerstag, 15.06. 18.00 – 20.30 Uhr  
Gebühr: kostenlos / 1 Abend  
Inhalt: Entdecken sie eine völlig neue Sicht auf die

Entstehung und Behandlung von Schmerzen und finden sie heraus, wie sie sich sofort selbst helfen können. Wer Schmerzen loswerden will, muss sie verstehen. Ihre Funktion im Körper, ihre Ursachen und auch ihre Behandlung. Dieses Wissen basiert auf neuesten Studien, wissenschaftlichen Erkenntnissen und mehr als 30-jährigen Therapie-Erfahrung.

Ziel: Den Teilnehmern wird Gesundheitswissen vermittelt, um die Schmerzen zu verstehen und lernen die Therapie kennen. Bitte eine Matte, ein Handtuch u. bequeme Kleidung mitbringen.

## Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie nach Liebscher& Bracht

Leitung:	Martina Miehling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B
Ort:	Gymnastikraum Kurhaus
Datum:	ab Montag, 19.06., 17.00 – 18.00 Uhr <span style="float: right;">Kurs 231BG408A</span> und ab Donnerstag, 22.06., 17.30 – 18.30 Uhr <span style="float: right;">Kurs 231BG408B</span> 19.00 – 20.00 Uhr <span style="float: right;">Kurs 231BG408C</span>
Gebühr:	95,00€ / 10 Abende 14,00€ bei Einzelterminbuchung
Inhalt:	siehe Kurs: 231BG407A

## Faszienrollen nach Liebscher & Bracht Kurs 231BG415B

Leitung:	Martina Miehling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B
Ort:	Gymnastikraum, Kurhaus
Datum:	ab Donnerstag, 22.06., 18.30 – 19.00 Uhr
Gebühr:	49,00€ / 10 Abende
Inhalt:	siehe Kurs: 231BG415A

## WATSU...und der Stress geht baden Kurs 231BG429

Leitung:	Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort:	Terra Vitalis Limes-Therme
Datum:	samstags sowie sonntags
Gebühr:	60,00€ / individuelle Einzelterminbuchung inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt:	siehe Kurs: 231BG429 im März

## JULI / AUGUST

### Hatha-Yoga und Meditation mit Klangschalen am Sonntag

Leitung:	Sandra Podobnik, Yogalehrerin
Ort:	Entspannungsraum Limes-Therme
Datum:	am Sonntag, 02.07., 10.00 – 11.30 Uhr Kurs 231BG418E 06.08., 10.00 – 11.30 Uhr Kurs 231BG418F
Kursgebühr:	14,00€ / 1 Vormittag
Inhalt:	siehe Kurs: 231BG418A

### Das Café am Rande der Welt Kurs 231BG132

Eine Erzählung über den Sinn des Lebens (v. John Strelecky)

Vortrag mit Gespräch

Leitung:	Barbara Macher, M. A. Dozentin und phil. Praktikerin
Ort:	Seminarraum 2 Kurhaus
Datum:	am Mittwoch, 05.07., 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr:	15,00€ / 1 Abend
Inhalt:	In seinem Buch erzählt Strelecky von John, einem gestressten Manager, der die Orientierung in seinem Leben verloren hat. Er stellt sich den Fragen: Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führst du ein erfülltes Leben? Ziel: Erweiterung des Bewusstseins.

### Hatha-Yoga

Leitung:	Sandra Podobnik, Yogalehrerin
Ort:	Entspannungsraum Limes-Therme
Datum:	ab Mittwoch, 02.08. 17.30 – 18.30 Uhr <span style="float: right;">Kurs 231BG410C</span> 18.30 – 19.30 Uhr <span style="float: right;">Kurs 231BG411C</span>
Gebühr:	14,00€ / 1 Vormittag
Inhalt:	siehe Kurs: 222BG418A

### Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie nach Liebscher&Bracht Kurs 231BG416B

Vortrag: Der verblüffend einfache Weg zur Schmerzfreiheit?

Leitung:	Martina Miebling, Heilpraktikerin
Ort:	Seminarraum 2 Kurhaus
Datum:	am Donnerstag, 19.08. 15.30 – 18.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos / 1 Nachmittag
Inhalt:	siehe Kurs 231BG416B

PLUS: Bis 2 Stunden parken Sie gebührenfrei im Parkhaus in der Heiligenstädter Straße



Ausführliche Kursbeschreibungen sowie AGB finden Sie unter: [www.limes-therme.de](http://www.limes-therme.de).

**Anmeldungen:** Telefonisch unter 09445 2009-60  
Dienstag und Freitag von 8 bis 12 Uhr, jederzeit per E-Mail: [kurse@limes-therme.de](mailto:kurse@limes-therme.de) oder über:



Städtische Volkshochschulen  
Abensberg und Neustadt an der Donau

Sprechen Sie mit uns.

Limes-Therme  
Am Brunnenforum 1  
93333 Bad Gögging  
Telefon 09445 2009-0  
[info@limes-therme.de](mailto:info@limes-therme.de)  
[www.limes-therme.de](http://www.limes-therme.de)

Eigenbetrieb des  
Zweckverbandes Bad Gögging  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

