

September 2023
bis Februar 2024

Gesund und fit mit der Limes-Therme

Vorträge, Kurse und Events,
die Ihre Lebensqualität steigern.

... natürlich g'sund genießen



foto: pexels – Ron Lad



LIMES-THERME
IHRE GESUNDHEITSTHERME
THERMAL SCHWEFEL MOOR



Aquae fons Vitae – Wasser ist die Quelle des Lebens,

sagten schon die alten Römer. Die nutzten vor rd. 2000 Jahren insbesondere das Schwefelwasser vor allem für Heilzwecke in den Bädern, so auch in Bad Gögging. Auch zum Trinken wurde es verwendet. Ob „genossen“ lässt sich nicht sagen, denn das „stinkerte Wasser“ wie landläufig es bezeichnet wird, war wohl auch zu Römerzeiten nicht jedermanns Sache.

In der Limes-Therme gibt es das Heilmittel nicht nur zum Trinken, sondern auch für therapeutische Wannenbäder oder als Fussbadebecken im Impluvium der Römer-Sauna. Dort kann man zusätzlich als neues Angebot auch Fussreflexzonen auf einer speziellen Steinplatte trainieren – natürlich barfuß, siehe hierzu auch unsere spezielle Info auf Seite 27. Wir hoffen, für Sie wieder Interessantes anzubieten, damit Sie informiert sind und ihre Gesundheit pflegen und erhalten können. Denn es gibt nichts Wichtigeres als ein gesundes Leben genießen zu können, am besten natürlich zusätzlich mit den Thermenwohlfühlangeboten rundum Erholungsbad, Römer-Sauna und Terra Vitalis.

Unser Thermenteam freut sich auf Ihren Besuch!

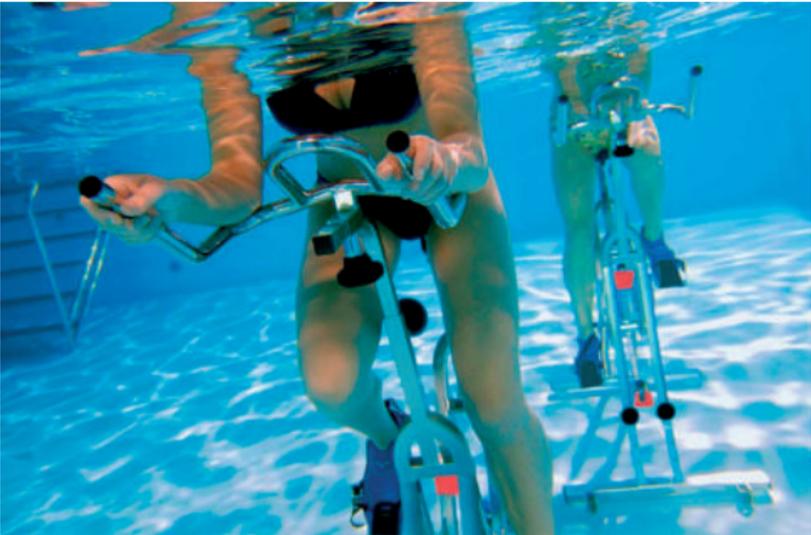
Franz Bauer
Thermenleiter
Limes-Therme, Ihre Gesundheitstherme

Aqua-Kurse

GANZJÄHRIG

Aqua Cycling

Leitung: Physiotherapeuten der Limes-Therme
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme
Datum: auf Anfrage
Einstieg jederzeit nach Anmeldung
Gebühr: 25,00€ für Einzelanwendung
inkl. 3,5 Std. Terra Vitalis/Erholungsbad



Nordic-Aqua-Walking

Leitung: Physiotherapeuten der Limes-Therme
Ort: Terra Vitalis Limes-Therme
Datum: auf Anfrage
Einstieg jederzeit nach Anmeldung
Gebühr: 25,00€ pro Einheit
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.

SEPTEMBER

Hatha-Yoga mit Entspannung

am Sonntag

Kurs 232BG418A

Leitung: Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Sonntag, 03.09., 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 14,00€ / 1 Vormittag
Inhalt: Niveau: keine oder mit Vorkenntnissen

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 eignen 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.

Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie

nach Liebscher & Bracht

Kurs 232BG407A

Leitung: Leitung: Martina Miehling, Heilpraktikerin, Schmerz- u. Bewegungstherapeutin n. L&B
Ort: Kurhaus, Gymnastikraum
Datum: ab Montag, 04.09., 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
Gebühr: 95,00€ / 10 Abende
14,00€ bei Einzelterminbuchung

Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen
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.

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.

Entspannen und Kraft tanken

mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Kurs 232BG428A

Leitung: Martina Wimmer, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 05.09., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 17,00€ / 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 soll sein, Kraft zu tanken, zu entspannen, die Gesundheit zu fördern sowie die Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf zu steigern. Bitte Kissen und Decke mitbringen!

Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie

nach Liebscher & Bracht

Kurs 232BG407B

Leitung: Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz- u. Bewegungstherapeutin n. L&B
Ort: Kurhaus, Gymnastikraum
Datum: ab Donnerstag, 07.09., 17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 95,00€ / 10 Abende
14,00 bei Einzelterminbuchung
Inhalt: siehe Kurs: 232BG407A

Faszienrollen

nach Liebscher & Bracht

Kurs 232BG415A

Leitung: Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz- u. Bewegungstherapeutin n. L&B
Ort: Kurhaus, Gymnastikraum

Datum: ab Donnerstag, 07.09., 18.30 – 19.00 Uhr
Gebühr: 49,00€ / 10 Abende
14,00 bei Einzelterminbuchung
Inhalt: Niveau: keine oder mit Vorkenntnissen
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 an zu regen, ist das Faszienrollen. Ziel: 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!

Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie

nach Liebscher& Bracht

Kurs 232BG407C

Leitung: Martina Miehling, Heilpraktikerin, Schmerz-
und Bewegungstherapeutin nach L&B
Ort: Kurhaus, Gymnastikraum
Datum: ab Donnerstag, 07.09., 19.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: 95,00€ / 10 Abende
14,00 bei Einzelterminbuchung
Inhalt: siehe Kurs: 232BG407A

Workshop Ayurvedische Ernährung

Kurs 232BG419A

Leitung: Helga Tillemann,
Ayurveda Massagepraktikerin
Ort: Kurhaus, Diätküche
Datum: am Freitag, 08.09., 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 55,00€ / 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.

Entspannt ins Wochenende

mit AquaRelax

Kurs 232BG426A

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin

Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: am Donnerstag, 14.09., 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: 35,00€ / 1 Nachmittag

inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad
Inhalt: Niveau: keine oder mit Vorkenntnissen.

In unserer stressgeplagten Zeit kommen die Teilnehmer*innen mit AquaRelax in eine tiefe Entspannung und finden innere Ruhe. Lassen Sie Körper, Geist und Seele im warmen Wasser treiben und lernen Sie in einer Gruppe diverse Entspannungsübungen kennen. Bei AquaRelax wird Ihr Körper von einem speziellen Nackenkissen und einer Poolnudel getragen. Dabei wird Ihre Wirbelsäule entlastet, ist frei beweglich und Ihr Körper erfährt einen Zustand von Schwerelosigkeit. Alltagsbeschwerden können sich mit Muskeldehnungen, Streckungen sowie Gelenkmobilisationen, die so nur im Wasser möglich sind, lösen. Unter Anleitung von einer erfahrenen Aqua-Relax-Trainerin wird man im Wasser liegend von einem Kurspartner bewegt, massiert und getragen. Freiheit und die Verbindung des gleichzeitigen Gehaltenwerden beim AquaRelax oder WATSU ist ein wunderbares Erlebnis für Kinder, werdende Mütter und einfach alle Menschen – bis ins hohe Alter. Sie können der Therapeutin Fragen stellen, Ihre Wünsche äußern und Ihre körperlichen Beschwerden und Befindlichkeiten besprechen. Ziel: Entspannung im warmen Wasser für ein besseres Wohlbefinden. Bitte Badesachen, Handtuch, evtl. Bademantel sowie b. B. wasserdichte Ohrstöpsel mitbringen.

Entspannt ins Wochenende mit AquaRelax

für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitung

Kurs 232BG427A

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: am Samstag, 16.09., 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 35,00€ p. P. / 1 Vormittag

inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad
Inhalt: Niveau: keine oder mit Vorkenntnissen.

Oftmals stehen unsere Kinder unter enormen Leistungsdruck und leiden unter Stress-Symptomen. Beim Aqua-Relax haben die 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: 232BG426A

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424A

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin
und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Sonntag, 17.09., 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 15,00€ / 1 Vormittag
Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen.

Genießen Sie das wunderschöne Ambiente unserer Salzgrotte und lassen Sie sich durch eine „Traumreise“ in einen tiefen Entspannungszustand führen, bei dem sowohl Ihr Körper als auch Ihr Geist zur Ruhe kommen. Ziel: Entspannung in der Salzgrotte mit Salz aus dem toten Meer.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. ein Getränk mitbringen!

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424B

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin
und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 19.09., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 15,00€ / 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG424A

Vortrag: Zen-Meditation: Theorie und Praxis

(zusammen mit Zen-Lehrer Michael Kargl)

Kurs 232BG130

Leitung: Barbara Macher, M. A. Dozentin und
phil. Praktikerin
Ort: Kurhaus, Seminarraum 2
Datum: am Mittwoch, 27.09., 18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: 15,00€ / 1 Abend

Inhalt: Vortrag mit Gespräch und Übungen
Zusammen mit Michael Kargl (ZEN Lehrer)
werden wir uns mit den Grundlagen der Meditation beschäftigen
und mit Übungen diese praktisch umsetzen.

WATSU...und der Stress geht baden

Kurs 232BG429

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis

Datum: samstags sowie sonntags
Gebühr: 60,00€ / individuelle Einzelterminbuchung
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt: Niveau: keine oder mit Vorkenntnissen.
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. Im Unterschied zu anderen Entspannungsmethoden brauchen die Teilnehmer*innen hierbei weder körperlich noch mental selbst mitzuwirken. Von fachkundigen Händen getragen gleitet der Körper schwerelos durch das körperwarme Wasser und die Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht. Die Atmung vertieft sich und man erfährt eine nachhaltige Entspannung und Geborgenheit. Auf Wunsch führt Sie die Therapeutin auch unter Wasser. Freiheit und die Verbindung des gleichzeitigen Gehaltenwerden beim AquaRelax oder WATSU ist ein wunderbares Erlebnis für Kinder, werdende Mütter, einfach alle Menschen – bis ins hohe Alter. Sie können der Therapeutin Fragen stellen, Ihre Wünsche äußern und Ihre körperlichen Beschwerden und Befindlichkeiten besprechen. Bitte Badesachen, Handtuch, evtl. Bademantel sowie z. B. wasserdichte Ohrstöpsel mitbringen.

WasserShiatsu

Vom Wasser und sanften Händen getragen Kurs 232BG430

Leitung: Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin u. Wasser-Shiatsu/Wassermassage-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: samstags, individuelle Einzelterminbuchung
Gebühr: 60,00€
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad
Inhalt: Niveau: keine oder mit Vorkenntnissen.

Im Wasser schwebend von Händen getragen oder von Schwimmhilfen unterstützt kommt man mit rhythmisch fließenden Bewegungen in eine tiefe Entspannung. Mit Massage, Shiatsu, Lymphdrainage, Gelenkmobilisation und Dehnung in der Schwerelosigkeit des warmen Wassers kann man tief aufatmen und neue Kraft schöpfen. Dauer mit Vor- und Nachgespräch 60 Minuten. Ziel: Entspannung im warmen Wasser für ein besseres Wohlbefinden. Stressbewältigung, Burnout-Prophylaxe u. Behandlung. Bitte Badesachen, Handtuch, evtl. Bademantel sowie z. B. wasserdichte Ohrstöpsel mitbringen.

OKTOBER

Hatha-Yoga mit Entspannung

am Sonntag

Kurs 232BG418B

Leitung: Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Sonntag, 01.10., 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 14,00€ / 1 Vormittag
Inhalt: siehe Kurs: 232BG418A

Vortrag: Gut geschützt

durch ein gesundes Immunsystem

Kurs 232BG136

Leitung: Eva Högl, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Dozentin
Ort: Kurhaus, Seminarraum 2
Datum: am Donnerstag, 05.10., 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei / 1 Abend
Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen
Spätestens wenn die ersten Schnupfnasen laufen kehrt ein Begriff zurück in aller Munde: Das Immunsystem! Was macht es, wie funktioniert es, welche Faktoren hängen damit zusammen? In der aktuellen Zeit ist eine natürliche, umfassende Stärkung unseres körpereigenen Abwehrsystems wichtiger denn je. Erfahren Sie auf anschauliche Weise, wie wir eines unserer wichtigsten Systeme im Körper auf natürliche Weise unterstützen können.
Ziel: Stärkung des Immunsystems auf natürliche Art und Weise. Evtl. Schreibsachen mitbringen!

Vortrag: Depression – bin ich betroffen?

Kurs 232BG135A

Leitung: Olaf Nuthmann, Heilpraktiker für Psychotherapie
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Freitag, den 06.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei / 1 Abend
Inhalt: Eine Depression ist eine psychische Störung, bei der die Betroffenen sich niedergeschlagen, freudlos und ohne Antrieb fühlen. Dazu kommen häufig Symptome wie ein geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche. Sie betrifft mehr als fünf Millionen Deutsche pro Jahr. Schätzungen zufolge erkranken 16 bis 20

von 100 Menschen im Laufe ihres Lebens an einer Depression.
Ziel: Das Erkennen, ob man von der Krankheit betroffen sein könnte.

Entspannen und Kraft tanken mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Kurs 232BG428B

Leitung: Martina Wimmer,
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 10.10., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 17,00€ / 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG428A

Hatha-Yoga

Kurs 232BG410A

Leitung: Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: ab Mittwoch, 11.10., 17.30 – 18.30 Uhr
Kursgebühr: 95,00€ / 10 Abende
bei Einzelterminbuchung 14,00€
Inhalt: Niveau: keine oder mit Vorkenntnissen.
Ein idealer Kurs zum Einstieg und auch für schon Übende in die Welt des Yogas. Geübt werden einfache, grundlegende Asanas (Körperhaltungen) und einfache Sonnengrußvariationen, leichte Atemübungen (Pranayama) werden praktiziert. Konzentrationsübungen und Tiefenentspannung runden jede Unterrichtseinheit ab. Ziel: Yogaübungen erlernen und festigen. Entspannung und Konzentration.

Hatha-Yoga

Kurs 232BG411A

Leitung: Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: ab Mittwoch, 11.10., 18.30 – 19.30 Uhr
Kursgebühr: 95,00€ / 10 Abende
bei Einzelterminbuchung 14,00€
Inhalt: siehe Kurs: 232BG410A

Fußgesundheit und die Zehenanalyse

Kurs 232BG425A

Leitung: Martina Miehl, Heilpraktikerin
Ort: Kurhaus, Seminarraum 2

Datum: am Samstag, 14.10. 15.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei / Vortrag 1 Nachmittag

Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen.

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.

Die Zehenanalyse ist altes Wissen aus dem asiatischen Raum.

Ziel: Es werden die verschiedenen Einzelheiten der Zehen- und Fußbeschwerden erklärt und Tipps gegeben, was man für sich selbst im täglichen Leben und seinen Füßen Gutes tun kann.

Bitte evtl. Schreibzeug und Getränke mitbringen!

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424C

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin
und Entspannungstrainerin

Ort: Limes-Therme, Salzgrotte

Datum: am Sonntag, 15.10., 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: 15,00€ / 1 Vormittag

Inhalt: siehe Kurs: 232BG424A

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424D

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin
und Entspannungstrainerin

Ort: Limes-Therme, Salzgrotte

Datum: am Dienstag, 17.10., 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 15,00€ / 1 Abend

Inhalt: siehe Kurs: 232BG424A

Workshop: Ayurvedische Ernährung

Kurs 232BG419B

Leitung: Helga Tillemann,
Ayurveda Massagepraktikerin

Ort: Kurhaus, Diätküche

Datum: am Samstag, 21.10., 11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 55,00€ / 1 Nachmittag
inkl. Unkosten für Lebensmittel

Inhalt: siehe Kurs: 232BG419A

Natürliche Hormonregulierung

zur Steigerung des Wohlbefindens

Kurs 232BG133A

- Leitung: Petra Reichl,
Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
- Ort: Kurhaus, Seminarraum 2
- Datum: am Montag, 23.10., 19.00 – 20.30 Uhr
- Gebühr: kostenfrei / 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. Lernen und verstehen Sie, wie Hormone funktionieren und wie sie diese mit natürlichen Möglichkeiten wieder ins Lot bringen. Dazu helfen nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch Salben, Tees und weitere Tricks. Bitte evtl. Schreibzeug und Getränke mitbringen!

WATSU...und der Stress geht baden

Kurs 231BG429

- Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
- Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
- Datum: samstags sowie sonntags
- Gebühr: 60,00€ / individuelle Einzelterminbuchung inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
- Inhalt: siehe Kurs 232BG429 Seite 9

WasserShiatsu

Vom Wasser und sanften Händen getragen

Kurs 232BG430

- Leitung: Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin u. Wasser-Shiatsu/Wassermassage-Therapeutin
- Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
- Datum: samstags, individuelle Einzelterminbuchung
- Gebühr: 60,00€
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
- Inhalt: siehe Kurs 232BG430 Seite 9

NOVEMBER

Hatha-Yoga mit Entspannung

am Sonntag

Kurs 232BG418C

- Leitung: Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
- Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum

Datum: am Sonntag, 05.11., 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 14,00€ / 1 Vormittag
Inhalt: siehe Kurs: 232BG418A

Entspannt ins Wochenende mit AquaRelax

Kurs 232BG426B

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: am Sonntag, 05.11., 13.00 – 14.30 Uhr
Gebühr: 35,00€ / 1 Nachmittag
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad
Inhalt: siehe Kurs: 232BG426A

„Darm-Hirn-Achse“ – Was hat unsere Darmgesundheit mit Gehirn, Nerven und der Psyche zu tun? Kurs 232BG137

Leitung: Eva Högl, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin,
Dozentin

Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Dienstag, 07.11. 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei / Vortrag 1 Abend

Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen.

Was macht eigentlich unser Darm? Verdaut er nur?

Was ist das „Mikrobiom“ und wie hängt es mit unserer Gesundheit zusammen? Welche Rolle spielen Prä- und Probiotika?

Und vor allem – was hat das alles mit unserem Gehirn, den Nerven und unserer Psyche zu tun? Dieses und vieles mehr erfahren Sie in dem interessanten und anschaulichen Vortrag.

Ziel: Informationen zur Unterstützung, nicht nur, zur Darmgesundheit.

Evtl. Schreibsachen mitbringen!

Entspannen und Kraft tanken mit Klang & Stille in der Salzgrotte Kurs 232BG428C

Leitung: Martina Wimmer, Achtsamkeits- und
Entspannungstrainerin

Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 07.11., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 17,00€ / 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG428A

Fußtraining und Gangschule mit Spiraldynamik

Kurs 232BG650

- Leitung: Sabina Beckenbauer, Masseurin,
Bewegungstherapeutin
- Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
- Datum: am Donnerstag, 09.11., 13.00 – 15.00 Uhr
- Gebühr: 35,00€ / Workshop 1 Nachmittag
- Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen. Durch ein gezieltes Training und dem bewussten Einsatz unserer Füße lernen wir wieder aufrecht und dynamisch zu gehen. Ziel: Durch den koordinierten Gebrauch der Füße lassen sich Deformationen umgestalten und ein stabiles Fundament zurückgewinnen. Bitte mit bequemer und körperbetonter Kleidung kommen.

Gesundheitsbooster Eisbaden

Kurs 232BG653

- Leitung: Silvia Maier, zertifizierte Wim Hof Methode
Instruktorin
- Ort: Kurhaus, Seminarraum 2
- Datum: am Samstag, 11.11., 10.00 – 12.00 Uhr
- Gebühr: 30,00 € / Workshop 1 Vormittag
- Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmer*innen lernen wie sich Eisbaden auf die Gesundheit auswirkt, welche Gefahren es birgt, wie man richtig dabei atmet und die richtige Vorgehensweise. Ziel: Erste Grundlagen zum Praktizieren von Kältetraining im Alltag. Bitte Yogamatte, Decke, Trinken, bequeme Kleidung und ein kleines Handtuch mitbringen.

Fußtraining und Gangschule mit Spiraldynamik

Kurs 232BG651

- Leitung: Sabina Beckenbauer, Masseurin,
Bewegungstherapeutin
- Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
- Datum: ab Donnerstag, 16.11., 13.30 – 14.30 Uhr
- Gebühr: 59,00€/ 5 Nachmittage
- Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen. Das im Fuß-Workshop (siehe Kurs: 232BG650) Erlernte wird durch wöchentliches Üben vertieft. Wir schulen unser Bewegungsbe-
wusstsein, die richtige Fußstellung und einen aufrechten dyna-
mischen Gang. (das Mitmachen beim Workshop ist nicht
zwingend erforderlich). Ziel: Aufrechter, dynamischer Gang durch
die richtige Fußstellung Bitte mit bequemer und körperbetonter
Kleidung kommen.

Schmerz- und Bewegungstherapie

nach Liebscher & Bracht

Kurs 232BG416A

Der verblüffend einfache Weg zur Schmerzfreiheit?

- Leitung: Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B
- Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
- Datum: am Samstag, 18.11. 15.30 – 18.00 Uhr
- Gebühr: kostenfrei / Vortrag 1 Nachmittag
- Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen
- Ein schmerzfreies und gesundes Leben für jeden Menschen: Die Vision vom Ehepaar Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht. 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. Genau deshalb möchten ich ihnen so viel Gesundheitswissen wie möglich an die Hand geben. Dieses Wissen basiert auf neuesten Studien, wissenschaftlichen Erkenntnissen und mehr als 30-jährigen Therapie-Erfahrung. Als Schmerzspezialisten wissen wir genau, wodurch ihre Schmerzen in den meisten Fällen entstehen, welche Faktoren sie verstärken und natürlich auch, wie sie sich mit unserer Therapie selbst am besten helfen können. Ziel: Den Teilnehmern wird Gesundheitswissen vermittelt, um die Schmerzen zu verstehen und lernen die Therapie kennen.
- Bitte eine Matte, ein Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen!

Selbstfürsorge

durch Autobiographisches Schreiben

Kurs 232BG131

- Leitung: Barbara Macher, M. A. Dozentin und phil. Praktikerin
- Ort: Kurhaus, Seminarraum 2
- Datum: am Samstag, 18.11., 11.00 – 13.00 Uhr
- Gebühr: 15,00€ / Workshop 1 Vormittag
- Inhalt: Autobiographisches Schreiben hilft uns nicht nur dabei, uns besser zu verstehen, sondern auch, bewusster zu handeln. Wir nehmen uns und unsere Geschichte ernst und schätzen uns wert. Damit sorgen wir auch für uns selbst. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424E

Leitung:	Christa Lutz, psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin
Ort:	Limes-Therme, Salzgrotte
Datum:	am Sonntag, 19.11., 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr:	15,00€ / 1 Vormittag
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG424A

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424F

Leitung:	Christa Lutz, psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin
Ort:	Limes-Therme, Salzgrotte
Datum:	am Dienstag, 21.11., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr:	15,00€ / 1 Abend
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG424A

Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie

nach Liebscher & Bracht

Kurs 232BG408A

Leitung:	Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B
Ort:	Kurhaus, Gymnastikraum
Datum:	ab Montag, 27.11., 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr:	114,00€ / 12 Abende 14,00€ bei Einzelterminbuchung
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG407A

Spontanteilnahme erfragen Sie bitte vor Kursbeginn direkt bei den Kursleiter*innen.

Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie

nach Liebscher & Bracht

Kurs 232BG408B

Leitung:	Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B
Ort:	Kurhaus, Gymnastikraum
Datum:	ab Donnerstag, 30.11., 17.30 – 18.30.00 Uhr
Gebühr:	114,00€ / 12 Abende 14,00€ bei Einzelterminbuchung
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG407A

Faszienrollen

nach Liebscher& Bracht

Kurs 232BG415B

- Leitung: Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B
Ort: Kurhaus, Gymnastikraum
Datum: ab Donnerstag, 30.11., 18.30 – 19.00 Uhr
Gebühr: 58,80€ / 12 Abende
14,00€ bei Einzelterminbuchung
Inhalt: siehe Kurs: 232BG415A

Beweglich bleiben mit der Bewegungstherapie

nach Liebscher & Bracht

Kurs 232BG408C

- Leitung: Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach L&B
Ort: Kurhaus, Gymnastikraum
Datum: ab Donnerstag, 30.11., 19.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: 114,00€ / 12 Abende
14,00€ bei Einzelterminbuchung
Inhalt: siehe Kurs: 232BG407A

Entspannt ins Wochenende

mit AquaRelax

Kurs 232BG426C

- Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: am Donnerstag, 30.11., 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: 35,00€ / 1 Abend
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt: siehe Kurs: 232BG426A

WATSU...

und der Stress geht baden

Kurs 232BG429

- Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: samstags sowie sonntags,
individuelle Einzelterminbuchung
Gebühr: 60,00€
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt: siehe Kurs: 232BG429 Seite 9

WasserShiatsu

Kurs 232BG430

Vom Wasser und sanften Händen getragen

Leitung:	Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin u. Wasser-Shiatsu/Wassermassage-Therapeutin
Ort:	Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum:	samstags, individuelle Einzelterminbuchung
Gebühr:	60,00€ inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt:	siehe Kurs 232BG430 Seite 9

DEZEMBER

Entspannt ins Wochenende mit AquaRelax

für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitung

Kurs 232BG427B

Leitung:	Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort:	Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum:	am Samstag, 02.12., 13.00 – 14.00 Uhr
Gebühr:	35,00€ p. P. / 1 Nachmittag inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt:	siehe Kurs 232BG427A

Hatha-Yoga mit Entspannung

am Sonntag

Kurs 232BG418D

Leitung:	Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort:	Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum:	am Sonntag, 03.12., 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr:	14,00€ / 1 Vormittag
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG418A

Stille Entzündungen

Kurs 232BG138

was haben sie mit Bewegung und Mobilität zu tun

Leitung:	Eva Högl, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Dozentin
Ort:	Kurhaus, Seminarraum 2
Datum:	am Montag, 04.12. 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr:	kostenfrei / Vortrag 1 Abend
Inhalt:	Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen. Stille Entzündungen („Silent inflammation“) sind in aller Munde. Was haben sie mit unserer Gesundheit, Bewegung und Mobilität zu tun? Laut WHO basieren ca. 95% unserer Zivilisationserkran-

kungen auf den stillen Entzündungen. Ziel: Hintergrundwissen erlangen, Zusammenhänge zu weit verbreiteten Erkrankungen und auch Möglichkeiten, was jeder einzelne dagegen tun kann erfahren. Evtl. Schreibsachen mitbringen!

Entspannen und Kraft tanken

mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Kurs 232BG428D

Leitung: Martina Wimmer, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 12.12., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 17,00€ / 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG428A

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424G

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Sonntag, 17.12., 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 15,00€ / 1 Vormittag
Inhalt: siehe Kurs: 232BG424A

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424H

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 19.12., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 15,00€ / 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG424A

WATSU...und der Stress geht baden

Kurs 232BG429

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: samstags sowie sonntags, individuelle Einzelterminbuchung
Gebühr: 60,00€
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt: siehe Kurs: 232BG429 Seite 9

WasserShiatsu

Vom Wasser und sanften Händen getragen

Kurs 232BG430

Leitung: Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin u. Wasser-
-Shiatsu/Wassermassage-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: samstags, individuelle Einzelterminbuchung
Gebühr: 60,00€
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt: siehe Kurs: 232BG430 Seite 9

JANUAR

Hatha-Yoga

Kurs 232BG410B

Leitung: Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: ab Mittwoch, 03.01., 17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 95,00€ / 10 Abende
bei Einzelterminbuchung 14,00€
Inhalt: siehe Kurs: 232BG410A

Spontanteilnahme erfragen Sie bitte vor Kursbeginn
direkt bei den Kursleiter*innen.

Hatha-Yoga

Kurs 232BG411B

Leitung: Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: ab Mittwoch, 03.01., 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 95,00€ / 10 Abende
bei Einzelterminbuchung 14,00€
Inhalt: siehe Kurs: 232BG410A

Entspannt ins Wochenende mit AquaRelax

Kurs 232BG426D

Leitung: Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: am Samstag, 06.01., 13.00 – 14.30 Uhr
Gebühr: 35,00€ p. P. / 1 Nachmittag
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt: siehe Kurs 232BG426A

Hatha-Yoga mit Entspannung

am Sonntag

Kurs 232BG418E

Leitung: Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Sonntag, 07.01., 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 14,00€ / 1 Vormittag
Inhalt: siehe Kurs: 232BG418A

Good aging statt chronisch krank

Kurs 232BG139

Leitung: Eva Högl, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Dozentin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Dienstag, 09.01., 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei / Vortrag 1 Abend
Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen
Älter werden wir alle. Doch sind „normale Alterserscheinungen“ wirklich so normal und unvermeidlich? Was bedeutet „Altern“ eigentlich? Was passiert da im Körper wenn er älter wird? Und kann man auf die Vorgänge im Körper Einfluss nehmen?
Ziel: Auf anschauliche und lebendige Weise Wissen erfahren, wie man seinen Körper gesund ins Alter führen kann.
Evtl. Schreibsachen mitbringen!

Entspannen und Kraft tanken

mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Kurs 232BG428E

Leitung: Martina Wimmer, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 09.01., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 17,00€ / 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG428A

Wie atmet man eigentlich richtig?

Kurs 232BG652

Leitung: Silvia Maier, zertifizierte Buteyko & Oxygen Advantage Instruktorin
Ort: Kurhaus, Seminarraum 2
Datum: am Sonntag, 14.01., 10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 30,00 € / Workshop 1 Vormittag
Inhalt: Niveau: ohne oder mit Vorkenntnissen.
Die Teilnehmer*innen lernen richtig zu atmen. Man lernt, wie sich

richtiges Atmen auf die Biochemie, -mechanik und unser Nervensystem auswirkt, es wird die Atemgesundheit gemessen und wie man Stress über eine geführte Atemmeditation regulieren kann. Ziel: Erste Einblicke, wie mehr Energie und Resilienz durch richtiges Atmen entstehen..

Bitte Yogamatte, Decke, Trinkflasche, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Traumreisen in der Salzgrotte eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424I

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin
und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 16.01., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 15,00€ / 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG424A

Depression – bin ich betroffen?

Kurs 232BG135B

Leitung: Olaf Nuthmann,
Heilpraktiker für Psychotherapie
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Freitag, 19.01., 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei / Vortrag 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG135A

Fußgesundheit und die Zehenanalyse

Kurs 232BG425B

Leitung: Martina Miebling, Heilpraktikerin, Schmerz-
und Bewegungstherapeutin nach L&B
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Samstag, 20.01., 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei / Vortrag 1 Nachmittag
Inhalt: siehe Kurs: 232BG425A

Workshop Ayurvedische Ernährung

Kurs 232BG419C

Leitung: Helga Tillemann,
Ayurveda Massagepraktikerin
Ort: Kurhaus, Diätküche
Datum: am Samstag, 20.01., 11.00 – 15.00 Uhr
Gebühr: 55,00€ / 1 Nachmittag
inkl. Unkosten für Lebensmittel
Inhalt: siehe Kurs: 232BG419A

Traumreisen in der Salzgrotte

eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs 232BG424J

Leitung:	Christa Lutz, psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin
Ort:	Limes-Therme, Salzgrotte
Datum:	am Sonntag, 21.01., 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr:	15,00€ / 1 Vormittag
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG424A

Natürliche Hormonregulierung

zur Steigerung des Wohlbefindens

Kurs 23BG133B

Leitung:	Petra Reichl, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Ort:	Kurhaus, Seminarraum 2
Datum:	am Montag, 29.01., 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr:	kostenfrei / 1 Abend
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG133A

Carl Gustav Jung

der „Mystiker“ unter den Psychoanalytikern

Kurs 232BG132

Leitung:	Barbara Macher, M.A. Dozentin und phil. Praktikerin
Ort:	Kurhaus, Seminarraum 2
Datum:	am Mittwoch, 31.01., 18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr:	15,00€ / Vortrag mit Gespräch 1 Abend
Inhalt:	Im Zentrum der Lehre von Carl Gustav Jung stand das Selbst und die Entwicklung des Menschen auf ein erweitertes Bewusstsein, eine größere Reife und soziale Verantwortlichkeit. Dabei spielen u. a. das Erkennen und Integrieren der „dunklen“ Seite (Schatten) eine bedeutende Rolle.

WATSU...und der Stress geht baden

Kurs 232BG429

Leitung:	Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort:	Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum:	samstags sowie sonntags, individuelle Einzelterminbuchung
Gebühr:	60,00€ inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG429

WasserShiatsu

Kurs 232BG430

Vom Wasser und sanften Händen getragen

Leitung:	Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin u. Wasser-Shiatsu/Wassermassage-Therapeutin
Ort:	Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum:	samstags, individuelle Einzelterminbuchung
Gebühr:	60,00€ inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad
Inhalt:	sieh Kurs 232BG430 Seite 9

FEBRUAR

Hatha-Yoga mit Entspannung

am Sonntag

Kurs 232BG418F

Leitung:	Franziska Geiger, Gymnastiklehrerin
Ort:	Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum:	am Sonntag, 04.02., 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr:	14,00€ / 1 Vormittag
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG418A

Entspannen und Kraft tanken

mit Klang & Stille in der Salzgrotte

Kurs 232BG428F

Leitung:	Martina Wimmer, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
Ort:	Limes-Therme, Salzgrotte
Datum:	am Dienstag, 06.02., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr:	17,00€ / 1 Abend
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG428A

Entspannt ins Wochenende

mit AquaRelax

Kurs 232BG426E

Leitung:	Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
Ort:	Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum:	am Donnerstag, 15.02., 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr:	35,00€ / 1 Abend inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis und Erholungsbad
Inhalt:	siehe Kurs: 232BG426A

Entspannt ins Wochenende mit AquaRelax

für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitung

Kurs 232BG427C

Leitung:	Mandy Zupan, WATSU-Therapeutin
----------	--------------------------------

Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis
Datum: am Samstag, 17.02., 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 35,00€ p. P. / 1 Vormittag
inkl. 2,5 Std. Terra Vitalis u. Erholungsbad
Inhalt: siehe Kurs 232BG427A

Schmerz- und Bewegungstherapie eine Wohltat für Körper, Geist und Seele Kurs 232BG416B

Leitung: Martina Miehling, Heilpraktikerin
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Datum: am Samstag, 17.02. 15.30 – 18.00 Uhr
Gebühr: kostenfrei / Vortrag 1 Nachmittag
Inhalt: siehe Kurs: 232BG416A

Traumreisen in der Salzgrotte eine Wohltat für Körper, Geist und Seele Kurs 232BG424K

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin
und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Sonntag, 18.02., 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: 15,00€ / 1 Vormittag
Inhalt: siehe Kurs: 232BG424A

Traumreisen in der Salzgrotte eine Wohltat für Körper, Geist und Seele Kurs 232BG424L

Leitung: Christa Lutz, psychologische Beraterin
und Entspannungstrainerin
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Datum: am Dienstag, 20.02., 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 15,00€ / 1 Abend
Inhalt: siehe Kurs: 232BG424A

Workshop Ayurvedische Ernährung Kurs 232BG419D

Leitung: Helga Tillemann,
Ayurveda Massagepraktikerin
Ort: Kurhaus, Diätküche
Datum: am Samstag, 24.02., 11.00 – 15.00 Uhr
Gebühr: 55,00€ / 1 Nachmittag
inkl. Unkosten für Lebensmittel
Inhalt: siehe Kurs: 232BG419A

Barfußlaufen

Hätten Sie es gewusst?

Was Barfußlaufen für die Gesundheit bewirkt, ist in einer Studie im Fachmagazin „Journal of Environment and Public Health“ veröffentlicht worden. Der Nutzen einer direkten Verbindung des menschlichen Körpers mit der Erdoberfläche, das sogenannte „Grounding“ oder „heilende Erden“, ist enorm:

- Die Schlafqualität und das Erholungsgefühl nach dem Aufwachen verbessern sich.
- Die Muskelsteifheit und chronische Schmerzen werden reduziert.
- Das Stresshormon Cortisol kann reguliert werden. Sie schlafen erholsamer, der Blutzuckergehalt kann sich verbessern, der Appetit reguliert sich, das kann Gewichtszunahme verhindern.
- Das autonome Nervensystem (Sympathikus, Parasympathikus) wird ins Gleichgewicht gebracht.
- Der Herzschlag kann besser auf Reize reagieren.
- Die Oberflächen der roten Blutkörperchen werden stärker negativ aufgeladen. So stoßen sie sich gegenseitig besser ab, das Blut wird dadurch dünner und gelangt besser durch enge Kapillargefäße.

Barfußgehen gehört zu den einfachen Dingen, die sich gut anfühlen und auch noch gut für die Gesundheit sind. In Kombination mit der wärmenden Nachmittagssonne wird dabei sogar der Körper angeregt, Vitamin D zu produzieren.

Eine Erdverbindung schaffen

Der wichtigste Nutzen des Barfußgehens im Freien besteht darin, dass freie Radikale neutralisiert und chronische Entzündungen reduziert werden können. Schon eine halbe Stunde täglich kann hier gerade in den Morgenstunden viel Gutes bewirken. Man kann sich auf vielfältige Weise erden. Dazu gehört, im Freien barfuß herumzulaufen mit direktem Erdkontakt, zum Beispiel auf Erde, Sand, Fels, Waldboden oder am Meeresstrand. Feuchte Oberflächen sind dabei besser als trockene.

Unser Tipp:

In unserem Kneipptretbecken, Moortretbecken und unserem Impluvium (Schwefelwasserbecken mit Fußreflexzonensteinplatte) finden Sie ideale Medien und Oberflächen für Ihr Barfußtraining.

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



Ausführliche Kursbeschreibungen sowie AGB finden Sie unter: 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 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
www.limes-therme.de

Eigenbetrieb des
Zweckverbandes Bad Gögging
Körperschaft des öffentlichen Rechts

