Wochentag	Datum	Titel		
Samstag	12.06.2021	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Samstag	12.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Samstag	12.06.2021	Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit mit Anja Uhl	Termine, Zeitdruck, Abgabefristen und vieles mehr - unser Alltag ist oft geprägt von einem hohen Arbeitspensum, vielfältigen Herausforderungen und Anforderung. Deshalb ist unser Leben nicht selten mit einem hohen Maß an Stress verbunden. Gerade aus diesem Grund erfreut sich die Achtsamkeit in den letzten Jahren einem steigenden Interesse. Achtsamkeit bedeutet dabei jeden Moment mit allen vorhandenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen auf eine bewusste und wertfreie Weise zu sein. Durch diese offene und annehmende Haltung erlangen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen, die gerade ins schwierigen Situationen zum Tragen kommen. So kann die Kultivierung von Achtsamkeit helfen dem Leben mit mehr Akzeptanz, Ruhe und Klarheit zu begegnen.	
Samstag	12.06.2021	Energiequelle Atem in Verbindung mit Qi Gong	Das Atmen ist unsere elementarste Fähigkeit. Der bewusste Atem ist eine Brücke zwischen Körper, Geist und Emotionen und ermöglicht mit innerer Ruhe die eigene Kraft zu erleben und das eigene Energiepotential zu vergrößern. Wer lernt bewusst zu atmen, legt eine Grundlage, die in atemlosen Zeiten heilsam eingesetzt werden kann. Je freier wir atmen, desto freier sind wir in unseren Gefühlen und in unserem Handeln.	
Samstag	12.06.2021	Ganztagesseminar: Geistige Wirbelsäulenaufrichtung (Anwender- und Lehrerausbildung) mit Karin Fuchs	... ob in ihrer grob- oder feinstofflichen Struktur. Unser Wohlbefinden auf physischer und spiritueller Ebene hängt von ihr ab. Sie ist der Schlüssel unseres Bewusstseins. WAS BEWIRKT DIE AUFRICHTUNG? Die Rückenmuskulatur entspannt sich und die Wirbelsäule richtet sich wieder auf. Beckenschiefstände und Beinlängenunterschiede werden ausgeglichen. Die Geistige Wirbelsäulenaufrichtung geschieht in Sekundenschnelle und ohne körperliche Berührung. Die Christusenergie ist die Energie, die Heilung in uns ermöglicht. Sie bringt uns zurück in die Liebe zu uns selbst, zu allem was lebt und uns wichtig ist. Nach der Aufrichtung erfolgt meist noch eine Energieanwendung, um den Körper und den Prozess zu unterstützen.	
Samstag	12.06.2021	Klangschalen-Meditation mit Birgit Nägele	Eingehüllt von warmen Wasser spüren sie entspannende Schwingungen und Klänge der obertonreichen schwimmenden Klangschalen auf und neben dem Körper.	
Samstag	12.06.2021	Resilienztraining mit Susanne Kienle	Lange Zeit wurden von Experten für psychische Gesundheit vorwiegend die Risikofaktoren betrachtet, die zu Unzufriedenheit bis hin zu Depressionen führen können. Mindestens genauso wichtig sind jedoch die Resilienz-Faktoren, die uns gesund erhalten und in verschiedenen Krisensituationen sogar helfen, gestärkt aus diesen hervorzugehen. Werfen Sie daher gemeinsam mit mir einen Blick auf die Resilienzfaktoren und erlernen Sie, wie Sie diese mittels praktischer Übungen trainieren können. Der Schwerpunkt heute wird sein: Die Selbstwirksamkeit und der realistische Optimismus.	
Samstag	12.06.2021	Die Einheit von Körper, Geist und Seele mit Udo Bayer	Zu der kostenlosen Veranstaltung bitte bei Herrn Udo Bayer anmelden. Es besteht vor und nach der Veranstaltung die Möglichkeit eine kleine Erfrischung einzunehmen und Fragen zu stellen. Einführung Shaolin Qi Gong Lerne die Grundprinzipien kennen Praktische Übungen zum Kennenlernen und mitmachen	
Samstag	12.06.2021	Energiequelle Atem in Verbindung mit Qi Gong	Das Atmen ist unsere elementarste Fähigkeit. Der bewusste Atem ist eine Brücke zwischen Körper, Geist und Emotionen und ermöglicht mit innerer Ruhe die eigene Kraft zu erleben und das eigene Energiepotential zu vergrößern. Wer lernt bewusst zu atmen, legt eine Grundlage, die in atemlosen Zeiten heilsam eingesetzt werden kann. Je freier wir atmen, desto freier sind wir in unseren Gefühlen und in unserem Handeln.	
Samstag	12.06.2021	kostenloser Vortrag Chinesische Medizin	Zu der kostenlosen Veranstaltung bitte bei Herrn Udo Bayer anmelden. Es besteht vor und nach der Veranstaltung die Möglichkeit eine kleine Erfrischung einzunehmen und Fragen zu stellen. Die Lehre des Qi, Funktionen Yin und Yang 5 Elemente – Wu Xing	
Samstag	12.06.2021	Gesund mit Kneipp mit Marlene Hölzle	Praktische Tipps zu Güssen, Bäder und Waschungen von der Kneippbademeisterin Marlene Hölzle. Wissenswertes rund um die Kneipp-Anwendungen	
Samstag	12.06.2021	Stadtführung: Bei uns geht die Post ab	Wissen Sie warum Geld nicht stinkt, warum man durchaus auch mehrere Eisen im Feuer haben kann oder die Kirche im Dorf lassen sollte? Sprichwörter und Redewendungen gehören zu unserem Alltag. Oft wissen wir was gemeint ist; aber wissen Sie auch woher diese Formulierungen ursprünglich kommen?	
Samstag	12.06.2021	Shaolin Qi Gong -5 Elemente	Zu der kostenlosen Veranstaltung bitte bei Herrn Udo Bayer anmelden. Es besteht vor und nach der Veranstaltung die Möglichkeit eine kleine Erfrischung einzunehmen und Fragen zu stellen. Einfache Übungen mit Bezug zu den 5 Elementen Mitmachen und erfahren	
Samstag	12.06.2021	Sonne für die Seele - Erich-Schickling-Stiftung	Kunst und Natur helfen uns, neu Kraft zu schöpfen und Orientierung zu finden. Das Rauschen der Günz, das farbige Licht des Glases, Architektur, Musik und Natur laden am Ort der Schickling-Stiftung ein, die Seele ein wenig baumeln zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Bei einem geführten Weg durch Kunst und Natur öffnen sich im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche - "(R)Auszeit für Alle" Perspektiven für unsere Lebensfragen. Im Lauschen und Schauen sowie im Gespräch können spirituelle Ressourcen erfahrbar werden.	
Samstag	12.06.2021	kostenloser Vortrag Ängste, Stress, Burnout– Sichtweise östlich - westlich	Was ist Angst, Burnout, Stress Auswirkungen auf den menschlichen Körper sowie den Geist und die Seele.	
Samstag	12.06.2021	Xi Sui Jing -Wirbelsäulen Qi Gong	Einfache und sanfte Übungen am Boden zur Stärkung der Gelenke, des Rücken, zur Beruhigung des Geistes. Nehmen Sie sich eine "(R)Auszeit" mit Udo Bayer im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Samstag	12.06.2021	Entspannung verleiht Flügel, Innere Stärke und Gesundheit	Menschen, die regelmäßig meditieren, entspannen und bewußt atmen können selbst in Krisen kreativ und flexibel reagieren und haben in der Regel ein gut funktionierendes Immunsystem. Somit hilft Meditation und Entspannung seelisch und körperlich gesund zu bleiben.	
Samstag	12.06.2021	Einführung in die Elemente - Onlinevortrag mit Rita Mayinger	Sie bekommen einen kurzen Einblick in die Lebensformen, die bis heute von großer Bedeutung sind, um mit der Natur und sich selbst zufrieden und gesund zu leben. Nach aktuellem Stand bekommen Sie einen kurzen Überblick für gesundheitsfördernde Momente im Alltag - "(R)Auszeit für Alle".	

Wochentag	Datum	Titel		
Sonntag	13.06.2021	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Sonntag	13.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Sonntag	13.06.2021	p h y s y o l a t e s® für einen erfrischenden Start in den Tag mit Doreen Trinius (Physiotherapeutin, physyolates-Trainerin®)	Nimm Dir Zeit für DICH - und ich nehme Dich mit auf eine Reise in Deine Mitte - tauche ein in die Welt aus Yoga und Pilates und fühle Dich einfach nur glücklich. Eine Veranstaltung im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Sonntag	13.06.2021	Sich selbst ein guter Freund sein - eine Einführung in die Selbstmitgefühlspraxis mit Anja Uhl	Mitgefühl für andere ist etwas, das uns gut bekannt ist und meist sehr positiv bewertet wird, Das führt dazu, dass wir mit anderen Menschen meist weitaus liebevoller und verständnisvoller umgehen als mit uns selbst. Dabei ist diese Haltung keineswegs egoistisch, sondern schenkt uns die Kraft, die wir brauchen, damit es uns zum einen gut geht und dass wir auch wirkliche Fürsorge für andere geben können. Stetig wachsende Forschungsergebnisse zeigen dabei, dass ein höheres Maß an Selbstmitgefühl mit deutlich mehr emotionalen Wohlbefinden, weniger Ängsten, Depressionen und Stress sowie harmonischeren Beziehungen einhergeht. Somit werden an diesem Tag mit Hilfe der Praxis des Selbtmitgefühls wesentliche Möglichkeiten vermittelt, um schwierigen Momenten im Leben mit mehr Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.	
Sonntag	13.06.2021	p h y s y o l a t e s® zu zweit mit Doreen Trinius (Physiotherapeutin, physyolates-Trainerin®)	Nimm Dir Zeit für DICH - und ich nehme Dich mit auf eine Reise in Deine Mitte - tauche ein in die Welt aus Yoga und Pilates und fühle Dich einfach nur glücklich. Beim trainieren zu zweit ergeben sich völlig neue Möglichkeiten .... lass Dich überraschen.	
Sonntag	13.06.2021	Kurkonzert mit dem Kurorchester "Musica Hungarica"		

Wochentag	Datum	Titel		
Montag	14.06.2021	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Montag	14.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Montag	14.06.2021	Einfach SEIN - ZEIT für MICH Auszeit mit Sonja Raffler im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	Bist Du auch "Pandemiemüde"? Wird Dir manchmal alles zu viel? Wünschst Du Dir mehr Vitalität und Wohlbefinden? Brauchst Du wieder mehr Energie und Ausgeglichenheit für den Alltag? Ich lade Dich zu einer "Auszeit" ein. In einer harmonischen und energievollen Atmosphäre ist es Dir möglich zu entspannen und ganz ins HIER und JETZT einzutauchen. Entspannen - Loslassen - Energie und Kraft tanken Meine Anwendungen stimme ich individuell auf Dich ab!	
Montag	14.06.2021	Nordic Walking für Senioren mit Frau Gisela Hubatschek	Mit zwei Stöcken quer durch den Bannwald in mäßigem Tempo, so dass alle Teilnehmer mitkommen (ca. 1. Stunde). Schnupperlauftreff im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche - "(R)Auszeit für Alle"	
Montag	14.06.2021	Kneipp "TO GO" - Ausleitungsteekur mit Kräuterrezepturen nach Sebastian Kneipp Regina Kirmaier (Heilpraktikerin)	Kneipp griff die Tradition auf, im Frühjahr eine Reinigungskur für die Körperorgane durchzuführen. Er entwickelte dafür Heilkräuterteemischungen, die auf schonende Weise entlastend und ausleitend auf Verdauungsorgane, Harnwege und Atemwege wirken. Auch heute haben diese Teekuren ihren gesundheitlichen Wert.	
Montag	14.06.2021	Stadtführung "Auf Pfarrer Kneipp's Spuren	Interessantes über und rund um Bad Wörishofen mit Erläuterung der fünf Wirkprinzipien Kneipp's.	
Montag	14.06.2021	Qi Gong mit Maria Rück, Schnupperstunde		
Montag	14.06.2021	Entspannung verleiht Flügel, Innere Stärke und Gesundheit mit Gabriele Prinz, Kneipp Entspannungstrainerin	Menschen, die regelmäßig meditieren, entspannen und bewußt atmen können selbst in Krisen kreativ und flexibel reagieren und haben in der Regel ein gut funktionierendes Immunsystem. Somit hilft Meditation und Entspannung seelisch und körperlich gesund zu bleiben.	Nehmen Sie sich Zeit für sich - lernen Sie Meditation und Entspannung kennen im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche.
Montag	14.06.2021	Yin-Yoga mit Christian Streit	In einem geschützten Rahmen üben wir gemeinsam die verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) überwiegend im Sitzen oder im Liegen auf der Matte aus. Yin-Yoga, auch Faszien-Yoga genannt, ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke gedehnt werden.	Durch Yoga bekommst Du neue Lebensqualität, hältst Dich geistig fit und Deine Selbstständigkeit wird verbessert.
Montag	14.06.2021	Qi Gong ein Weg zum Glück	Frau Böck, ausgebildete QiGong Lehrerein SKA, möchte Sie entspannt in den Abend bringen. Entspannungsstunde im Garten der Naturtherme Bedernau	
Montag	14.06.2021	Männer-Yoga mit Christian Streit	Hier sind wir Männer in einem geschützten Rahmen, nur unter uns Männer. Es ist egal, wie Du aussiehst oder wie beweglich Du bist – wir sind unter uns. Yoga hat nachgewiesen viele Vorteile für Dich, wie z.B. Verbesserung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur und der inneren Organe. Durch Yoga bekommst Du neue Lebensqualität, hältst Dich geistig fit und Deine Selbstständigkeit wird verbessert.	
Dienstag	15.06.2021	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Dienstag	15.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Dienstag	15.06.2021	Einfach SEIN - ZEIT für MICH mit Sonja Raffler	Bist Du auch "Pandemiemüde"? Wird Dir manchmal alles zu viel? Wünschst Du Dir mehr Vitalität und Wohlbefinden? Brauchst Du wieder mehr Energie und Ausgeglichenheit für den Alltag? Ich lade Dich zu einer "Auszeit" ein. In einer harmonischen und energievollen Atmosphäre ist es Dir möglich zu entspannen und ganz ins HIER und JETZT einzutauchen. Entspannen - Loslassen - Energie und Kraft tanken Meine Anwendungen stimme ich individuell auf Dich ab!	
Dienstag	15.06.2021	Kneipp 2021 - Ausstellung "Pfarrer Kneipp & seine Berufung"	Ausstellung in der Unterkirche der Pfarrkirche St. Justina Öffnungszeiten: Täglich von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr (nicht während der Gottesdienste) Ende der Ausstellung: 30. Oktober 2021 Zugang über die Pfarrkirche St. Justina Eintritt frei Die Ausstellung schildert den Berufungsweg von Pfarrer Kneipp. Dieser beginnt mit der Taufe und endet mit der Priesterweihe. Für Kneipp war es ein Weg mit vielen Hürden und Ablehnung. Dabei hat er deutlich gespürt, dass Gott ihn in die Nachfolge ruft. Jeder Besucher der Ausstellung wird durch Fragen aufgefordert, über seine eigene Berufung nachzudenken. Es gibt so viele verschiedene Berufungen, wie es Menschen gibt.	
Dienstag	15.06.2021	Kneipp "TO GO" - Ausleitungsteekur mit Kräuterrezepturen nach Sebastian Kneipp	Kneipp griff die Tradition auf, im Frühjahr eine Reinigungskur für die Körperorgane durchzuführen. Er entwickelte dafür Heilkräuterteemischungen, die auf schonende Weise entlastend und ausleitend auf Verdauungsorgane, Harnwege und Atemwege wirken. Auch heute haben diese Teekuren ihren gesundheitlichen Wert. Stärken Sie Ihre Gesundheit mit einer Ausleitungs- und Reinigungskur basierend auf Kräuterrezepturen des Naturheilkundlers Sebastian Kneipp.	
Dienstag	15.06.2021	Wanderung im Naturlehrgarten Mindelheim	Wanderung zum Naturlehrgarten in Mindelheim mit anschließender Führung.	... im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche
Dienstag	15.06.2021	Fit nach der Schwangerschaft mit Outdoor-Kinderwagen-Kurs mit Daniela Rohrlack	Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. Es ist eine effektive Kombination von Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen.	
Dienstag	15.06.2021	kostenlose Online Koala Schnupperstunde Yoga für Mamas mit Baby / Kleinkind mit Cornelia Schmid	Du möchtest nach Schwangerschaft und Geburt deines kleinen Schatzes fit werden? Ein neues Körpergefühl durch Yoga entwickeln? Zudem deine Weiblichkeit als Mama neu entdecken? Und dabei Nähe zu deinem Baby aufbauen? Diese einzigartige Kombination bietet dir KOALA KOALA, das Mama Baby/Kind Fitness Programm welches Elemente aus Yoga, Fitness, Meditation und gezieltes Beckenbodentraining vereint. Dabei darf das Baby / Kind für einen Teil des Trainings ganz eng an die Mama gekuschelt in die Tragehilfe (ob Tuch oder Gurt).	
Dienstag	15.06.2021	5-Elemente-Radtour mit eigenem Fahrrad (25-35 km, E-Bike empfohlen)		
Dienstag	15.06.2021	Entspannung nach Jacobson - Stressbewältigung mit Stefanie Hemberger, Schnupperstunde		
Dienstag	15.06.2021	Kurkonzert mit dem Kurorchester "Musica Hungarica"		
Dienstag	15.06.2021	Wassertreten, richtig - einfach	Tipps zum richtigen Wassertreten und was anstelle daheim gemacht werden kann. Schauen Sie zwischen 15 und 17 Uhr an der Tretanlage Niederdorf vorbei und erhalten Sie nützliche Tipps.	
Dienstag	15.06.2021	Vortrag "So hilft Kneipp bei Beschwerden im Urogenitalbereich" mit Ines Wurm-Fenkl	Themen im wöchentlichen Wechsel: "So hilft Kneipp - bei Ein- und Durchschlafstörungen - zur Stärkung des Immunsystems - bei Gelenkarthrose - bei Bluthochdruck -bei Beschwerden im Urogenitalbereich"	

Wochentag	Datum	Titel		
Dienstag	15.06.2021	Effektives Herzkreislauftraining mit Smoveys mit Stefanie Hemberger, Schnupperstunde	Smoveys sind Ringe in etwa Handgröße, die aus einem flexiblen Material hergestellt werden und über einen Griff verfügen, so dass man sie während des Trainings besser festhalten kann. In diesem Ring (genauer gesagt ist es ein hohler Schlauch) sind flexible Kugeln integriert, die bei jeder noch so kleinen Bewegung mitschwingen und vibrieren. Genau das macht den besonderen Effekt dieser kleinen Trainingsgeräte aus. Beim Schwingen der Ringe rollen die Edelstahlkugeln vorwärts und rückwärts und erzeugen dabei eine sehr angenehme Vibration, welche die Durchblutung und den Lymphfluss stärkt.	
Dienstag	15.06.2021	Sanftes Yoga mit Toni Fenkl, Schnupperstunde	Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit. Sanftes Yoga geht auf die speziellen Wünsche und Anforderungen ein, die Ältere, Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an ihre Yogapraxis stellen, richtet sich aber auch an all diejenigen, die einfach nur nach einer schonenderen Art des Übens suchen. Die Körperhaltungen und Übungsfolgen werden mit viel Achtsamkeit ausgeführt.	
Dienstag	15.06.2021	Ganz-schön-schwanger - Outdoor Fitness für Schwangere mit Daniela Rohrlack	Dieser Kurs begleitet Dich und andere werdende Mamas ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die bewegten Monate mit Babybauch. Das perfekt an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen. Wir verlagern das LAUFMAMALAUF-Training für Schwangere nach draußen an die frische Luft. Damit profitierst Du (und Dein ungeborener Trainingspartner) von einer großen Anzahl zusätzlicher Vorteile, nicht zuletzt von einer wohltuenden Ruhe-Oase in der Natur!	
Dienstag	15.06.2021	Hormone im Ungleichgewicht - so hilft die Homöopathie! Online-Vortrag mit Silke Fischer	Verschiedene Hormone beeinflussen den Schlaf, unser Gemüt, das Körpergewicht und unser Wohlbefinden. Immer mehr Menschen haben Schilddrüsenfehlfunktionen, Diabetes und Probleme mit dem weiblichen Zyklus. In diesem Vortrag erfahren Sie wie unser Körper hormonell geregelt wird und was durch eine erfolgreiche homöopathische Behandlung möglich ist. Ziel ist wieder in sein eigenes hormonelles Gleichgewicht zu kommen.	

Wochentag	Datum	Titel		
Mittwoch	16.06.2021	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Mittwoch	16.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Mittwoch	16.06.2021	Einfach SEIN - ZEIT für MICH mit Sonja Raffler	Bist Du auch "Pandemiemüde"? Wird Dir manchmal alles zu viel? Wünschst Du Dir mehr Vitalität und Wohlbefinden? Brauchst Du wieder mehr Energie und Ausgeglichenheit für den Alltag? Ich lade Dich zu einer "Auszeit" ein. In einer harmonischen und energievollen Atmosphäre ist es Dir möglich zu entspannen und ganz ins HIER und JETZT einzutauchen. Entspannen - Loslassen - Energie und Kraft tanken.	
Mittwoch	16.06.2021	Entspannung im Kurpark - Tai Chi im Park	mit Gesundheitspädagogin und Tai Chi Lehrerin Maria Rück, im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Mittwoch	16.06.2021	Leichte Gymnastik, Entspanntes Bewegen mit Gisela Hubatschek	Die Gymnastik ist aufgeteilt zur Hälfte zum Aufwärmen im Stehen, die andere Hälfte jeweils abwechselnd in Boden- oder Stuhlgymnastik. Schnupperstunde im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche - "(R)Auszeit für Alle"	
Mittwoch	16.06.2021	Nordic-Walking mit Gymnastikteil	Nordic-Walking Runde im Bannwald mit Ziel im Kurpark. Dort Gymnastikteil stehend - ohne Matte. Falls vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen! Zu dieser kostenlosen Runde lädt der TSV-Ottobeuren Sie recht herzlich ein.	
Mittwoch	16.06.2021	Kneipp "TO GO" - Ausleitungsteekur mit Kräuterrezepturen nach Sebastian Kneipp Regina Kirmaier (Heilpraktikerin)	Kneipp griff die Tradition auf, im Frühjahr eine Reinigungskur für die Körperorgane durchzuführen. Er entwickelte dafür Heilkräuterteemischungen, die auf schonende Weise entlastend und ausleitend auf Verdauungsorgane, Harnwege und Atemwege wirken. Auch heute haben diese Teekuren ihren gesundheitlichen Wert.	
Mittwoch	16.06.2021	Fit nach der Schwangerschaft mit Outdoor-Kinderwagen-Kurs mit Daniela Rohrlack	Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. Es ist eine effektive Kombination von Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen.	
Mittwoch	16.06.2021	Stuhlgymnastik - Sonniger Herbst - mit Gisela Hubatschek	Die Gymnastik wird im Sitzen durchgeführt und dauert 1 Stunde mit einer kleinen Pause. Schnupperstunde im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche "(R)Auszeit für Alle"	
Mittwoch	16.06.2021	Lecker essen für werdende Mamas -rundherum gut versorgt mit Sonja Eichin, Diplom Oecotrophologin	Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist. Weiterhin erhalten Sie Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen wie z. B. Wie hoch sollte die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sein? Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?	
Mittwoch	16.06.2021	Therapiewanderung auf dem Barfußweg mit Toni Fenkl		Im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche
Mittwoch	16.06.2021	Fit & aktiv im Home-Office - Tipps & Tricks für Berufstätige	Dieses Webinar ist eine einzelne abgeschlossene Veranstaltung. Fragen dazu beantworten wir gern! Ulrike Schönherr, BGM-Koordination, Dauer des Webinars: 40 Minuten Eine Veranstaltung der AOK-Direktion Memmingen-Unterallgäu im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche. Die AOK Bayern unterstützt Sie rund um das Thema betriebliche Gesundheit.	
Mittwoch	16.06.2021	Yoga für lebenserfahrene Menschen mit Christian Streit	In einem geschützten Rahmen werden wir einfache und leicht nachvollziehbare Asanas (Körperhaltungen) mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z.B. einem Stuhl, Blöcke, Gurte usw. ausführen. Yoga kann in jeder Altersklasse praktiziert werden. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Yoga Deine Beweglichkeit und Flexibilität verbessert. Durch Yoga bekommst Du neue Lebensqualität, hältst Dich geistig fit und Deine Selbstständigkeit wird verbessert.	
Mittwoch	16.06.2021	Mein Leben - mein Wasser - kostenloser Vortrag	Die Veranstaltung wird online oder offline durchgeführt, das wird kurzfristig entschieden. Johann Rauh, Gründer der Firma Crystallus, erzählt wie ihn das Thema "Wasser" schon vor über 35 Jahren fesselte und welche Erkenntnisse er daraus gewonnen hat. Eine Veranstaltung im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Mittwoch	16.06.2021	"G'sund Radeln" mit BCW Rainer Nagel	Einfach Mountainbiketour im Umland von Wolfertschwenden, größtenteils auf Feld- und Waldwegen. ca. 30 km und 350 hm 1.) Wolfertschwenden-Niederdorf-Theinselberg-Bühlhof-Schachen-Wolferts-Bannwald-Ottobeurer Steige-Böglins-Böhen-Lampolz-Ehwiesmühle-Wolfertschwenden (32 km, 400 hm) oder 2.) Wolfertschwenden-Ehwiesmühle-Hinterhalde-Bärenwies-Unterniederwang Todtenberg-Gschlevers-Probstried-Schrattenbach-Naiers-Ittelsburg-Thal-Wolfertschenden (30 km, 340 hm)	
Mittwoch	16.06.2021	"Allgäu Lifestyle" - die beste Prävention gegen Erschöpfung, Depression und Burn-out mit Referentin Gabriele Prinz, Kneipp Gesundheitstrainerin	Erschöpfung-Depressionen und Burn-out machen uns zunehmend das Leben schwer - und es gibt zahlreiche Methoden um wieder zu einem gesunden Lebensgefühl zu finden ... ... aber: warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Pfarrer Kneipp hat uns mit seinem ganzheitlichen Gesundheitsverfahren das beste und einfachste Mittel in die Hand gegeben, um gesund, leistungsfähig und glücklich zu sein und zu bleiben. "Lifestyle von Hier". Ein Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Anregungen für eine gesunde Selbstfürsorge im Alltag - für Gesundheit und ein gutes Lebensgefühl.	
Mittwoch	16.06.2021	Achtsamkeit und Meditation für Anfänger mit Karin Fuchs	Die Praxis der Achtsamkeit lehrt uns, körperlich und geistig zu entspannen, innere Ruhe und einen ausgeglichenen Bewusstseinszustand zu entwickeln, sich aus stressigen Situationen schnell herauszuholen, Intuition und feinfühlige Fähigkeiten zu reaktivieren, den eigenen Selbstwert zu stärken und das Gefühl für den Körper, den Geist und die eigene Seele zu verbessern. Achtsamkeit dient als Stress- und Burnout-Prävention, ist aber gleichzeitig auch Hilfe zur Selbsthilfe. In diesem Workshop üben wir uns in Achtsamkeit, indem wir den Fokus wohlwollend und liebevoll nach innen richten. Im Vordergrund steht der Atem, gleichzeitig lernst du, wie man mit ablenkenden Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen richtig umgeht um jederzeit präsent, wach und bewusst zu sein. Die Konzentration verbessert sich und bei regelmäßiger Übung begegnen wir auch unserem Alltag mehr und mehr mit innerer Ruhe, Gelassenheit und Wohlwollen. Ergänzt werden diese Übungen durch die Praxis der liebevollen Güte und der Vergebung, zwei Schlüsselworte in der Heilarbeit und im spirituellen Leben. Nimm dir Zeit zur Ruhe zu kommen, dich selbst zu spüren und zu finden.	
Mittwoch	16.06.2021	Yin-Yoga für alle mit Christian Streit	In einem geschützten Rahmen üben wir gemeinsam die verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) überwiegend im Sitzen oder im Liegen auf der Matte aus. Yin-Yoga, auch Faszien-Yoga genannt, ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke gedehnt werden. Durch Yoga bekommst Du neue Lebensqualität, hältst Dich geistig fit und Deine Selbstständigkeit wird verbessert.	
Mittwoch	16.06.2021	Mit Heilpflanzen durchs Jahr - Brennessel mit Tanja Sonntag	Das „Pflanzeninterview" des jeweiligen Abends ist abhängig von der aktuellen Vegetation. Ich werde zwar vorab eine Auswahl treffen, die aber nicht 100% zutreffen muss. Wir werden individuell Tinkturen, Salben, ... herstellen und natürlich auch kochen. Es ist wunderbar die Pflanzen mit ALLEN SINNEN für den Eigenbedarf kennen zu lernen und mit ihnen zu arbeiten.	
Mittwoch	16.06.2021	Gesundes Wohnen und Arbeiten mit Feng Shui mit Cornelia Schmid	Gestalten wir unsere Umgebung, als auch unseren Arbeitsplatz harmonisch, stärkt dies nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit. Im Gespräch mit Cornelia Schmid werden Sie Feng-Shui nicht nur im Allgemeinen kennen lernen, sondern erfahren auch, wie Sie durch einfache Tricks sowohl ihr Zuhause als auch ihr Büro harmonisch gestalten können. Auch werden wir über Pflanzen und ihre Eigenschaften sprechen.	
Mittwoch	16.06.2021	Alles klar? -Das Quiz rund um Rauschwelten, Vortragende: Ursula Hiller, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Psychosozialen Beratungsstelle Mindelheim	Spielen und Wissen: Spielen Sie mit uns das Quiz und Sie erhalten Informationen rund um Rauschwelten, Alkohol, Drogen und Glücksspiel. In kleiner Runde können Sie der Suchtexpertin zusätzlich Ihre eigenen Fragen stellen und erhalten Antworten, die Sie überraschen werden! Seien Sie gespannt! Alles klar - eingeladen sind alle Interessierten jeden Alters.	

Wochentag	Datum	Titel		
Donnerstag	17.06.2021	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Donnerstag	17.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Donnerstag	17.06.2021	Einfach SEIN - ZEIT für MICH Auszeit mit Sonja Raffler	Bist Du auch "Pandemiemüde"? Wird Dir manchmal alles zu viel? Wünschst Du Dir mehr Vitalität und Wohlbefinden? Brauchst Du wieder mehr Energie und Ausgeglichenheit für den Alltag? Ich lade Dich zu einer "Auszeit" ein. In einer harmonischen und energievollen Atmosphäre ist es Dir möglich zu entspannen und ganz ins HIER und JETZT einzutauchen. Entspannen - Loslassen - Energie und Kraft tanken.	
Donnerstag	17.06.2021	Kneipp "TO GO" - Ausleitungsteekur mit Kräuterrezepturen nach Sebastian Kneipp Regina Kirmaier (Heilpraktikerin)	Kneipp griff die Tradition auf, im Frühjahr eine Reinigungskur für die Körperorgane durchzuführen. Er entwickelte dafür Heilkräuterteemischungen, die auf schonende Weise entlastend und ausleitend auf Verdauungsorgane, Harnwege und Atemwege wirken. Auch heute haben diese Teekuren ihren gesundheitlichen Wert.	
Donnerstag	17.06.2021	Nordic-Walking-Tour bei Eisenburg	kostenlose Nordic-Walking-Tour der Landfrauen im Unterallgäu	
Donnerstag	17.06.2021	p h y s y o l a t e s® für einen erfrischenden Start in den Tag mit Doreen Trinius (Physiotherapeutin, physyolates-Trainerin®)	Begrenzte TN-Zahl, bitte (Yoga-)Matte mitbringen, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke/Socken für die Schlussentspannung, wir trainieren barfuß. bei gutem Wetter im Freien. Nimm Dir Zeit für DICH - und ich nehme Dich mit auf eine Reise in Deine Mitte - tauche ein in die Welt aus Yoga und Pilates und fühle Dich einfach nur glücklich. Eine Veranstaltung im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Donnerstag	17.06.2021	"Kneipp erleben im historischen Badehaus"- Schnupperanwendungen zu Kneipp mit Karin Bendlin		Im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche
Donnerstag	17.06.2021	Waldbaden + Qi Gong mit Maria Rück, Schnupperstunde		Im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche
Donnerstag	17.06.2021	Mach mit -halt den Rücken fit! Mit Andrea Burkhardt		Im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche
Donnerstag	17.06.2021	5-Elemente-Wanderung zur Heilig-Geist-Kapelle mit Besuch der Naturkneippanlage am Wörthbach		Im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche
Donnerstag	17.06.2021	Gesprächskreis mit der Ernährungsberaterin Dipl.-Oecotroph. Anja Müller, Thema: "Knochengesund essen - Volkskrankheit Osteoporose"		Im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche
Donnerstag	17.06.2021	Yoga für lebenserfahrene Menschen mit Christian Streit	In einem geschützten Rahmen werden wir einfache und leicht nachvollziehbare Asanas (Körperhaltungen) mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z.B. einem Stuhl, Blöcke, Gurte usw. ausführen. Yoga kann in jeder Altersklasse praktiziert werden. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Yoga Deine Beweglichkeit und Flexibilität verbessert. Durch Yoga bekommst Du neue Lebensqualität, hältst Dich geistig fit und Deine Selbstständigkeit wird verbessert.	
Donnerstag	17.06.2021	Sanftes Yoga mit Toni Fenkl, Schnupperstunde	Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit. Sanftes Yoga geht auf die speziellen Wünsche und Anforderungen ein, die Ältere, Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an ihre Yogapraxis stellen, richtet sich aber auch an all diejenigen, die einfach nur nach einer schonenderen Art des Übens suchen. Die Körperhaltungen und Übungsfolgen werden mit viel Achtsamkeit ausgeführt.	
Donnerstag	17.06.2021	Festgottesdienst zum Todestag von Pfarrer Sebastian Kneipp mit Festprediger Diakon Prof. Dr. Dr. Keller		Unterallgäuer Gesundheitswoche

Wochentag	Datum	Titel		
Donnerstag	17.06.2021	Hatha-Yoga mit Christian Streit	In einem geschützten Rahmen gibt es verschiedene gut nachvollziehbare, wechselnde, langsame und entspannte Yogahaltungen, wie auch leicht praktizierende Atemübungen. Yoga kann in jeder Altersklasse praktiziert werden. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Yoga Deine Beweglichkeit und Flexibilität verbessert. Durch Yoga bekommst Du neue Lebensqualität, hältst Dich geistig fit und Deine Selbstständigkeit wird verbessert. Egal wer, was, wie, woher oder wie beweglich Du bist, Du bist einzigartig und bei mir herzlich willkommen.	
Donnerstag	17.06.2021	Wohlfühlende Wasseranwendungen - Onlinevortrag mit Rita Mayinger	Pfarrer Sebastian Kneipp hat eine Vielzahl von wohlfühlenden Wasseranwendungen verbreitet, die bis heute ihre Wirksamkeit bestätigen. Die Zeiten habe sich geändert, wir leben im "Wohlfühl-Modus" und nennen uns oft " Warmduscher". Für gesunden Tagesstart, für Momente gegen die Müdigkeit und für einen entspannten Feierabend ist das Element Wasser meist überall kostengünstig verfügbar. Sie haben bestimmt viel Spaß für die Anregungen mit dem Nass - "(R)Auszeit für Alle".	
Donnerstag	17.06.2021	Mein Leben - mein Wasser - kostenloser Vortrag	Johann Rauh, Gründer der Firma Crystallus, erzählt wie ihn das Thema "Wasser" schon vor über 35 Jahren fesselte und welche Erkenntnisse er daraus gewonnen hat. Die Veranstaltung wird online oder offline durchgeführt, das wird kurzfristig entschieden. Ein Vortrag der einem unter die Haut geht.	
Donnerstag	17.06.2021	Ganz-schön-schwanger - Outdoor Fitness für Schwangere	Dieser Kurs begleitet Dich und andere werdende Mamas ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die bewegten Monate mit Babybauch. Das perfekt an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen. Wir verlagern das LAUFMAMALAUF-Training für Schwangere nach draußen an die frische Luft. Damit profitierst Du (und Dein ungeborener Trainingspartner) von einer großen Anzahl zusätzlicher Vorteile, nicht zuletzt von einer wohltuenden Ruhe-Oase in der Natur!	
Donnerstag	17.06.2021	Ich will die Veränderung, ein Stups genügt mit Mentaltrainerin Christine Fischer	Möchten Sie etwas in ihrem Leben verändern, irgendetwas hält Sie jedoch davon ab. Es kann kinderleicht sein, die Offenheit für Veränderung und damit den Stein ins Rollen zu bringen.	
Donnerstag	17.06.2021	"Allgäu Lifestyle" - die beste Prävention gegen Erschöpfung, Depression und Burn-out, Referentin Gabriele Prinz, Kneipp Gesundheitstrainerin	Erschöpfung-Depressionen und Burn-out machen uns zunehmend das Leben schwer - und es gibt zahlreiche Methoden um wieder zu einem gesunden Lebensgefühl zu finden ... ... aber: warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Pfarrer Kneipp hat uns mit seinem ganzheitlichen Gesundheitsverfahren das beste und einfachste Mittel in die Hand gegeben, um gesund, leistungsfähig und glücklich zu sein und zu bleiben. "Lifestyle von Hier". Ein Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Anregungen für eine gesunde Selbstfürsorge im Alltag - für Gesundheit und ein gutes Lebensgefühl.	
Donnerstag	17.06.2021	p h y s y o l a t e s® zum Kennenlernen mit Doreen Trinius (Physiotherapeutin, physyolates-Trainerin®)	Nimm Dir Zeit für DICH - und ich nehme Dich mit auf eine Reise in Deine Mitte - tauche ein in die Welt aus Yoga und Pilates und fühle Dich einfach nur glücklich. Eine Veranstaltung im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Donnerstag	17.06.2021	Zurück zur Balance mit Kinesiologie - Vortrag mit Marion Rothdach	Dabei entsteht Stress der sich physisch, mental und emotional im Körper festsetzt. Das führt dazu, dass Sie immer auf dieselbe Weise reagieren. Kurz gesagt: Sie drehen sich im Kreis und haben das Gefühl, keine Wahl zu haben. Genau hier kann Kinesiologie wieder Bewegung ins Spiel bringen. In dem wir das Ereignis mit dem körpereigenen Rückmeldesystem klären, und die Verkettung voneinander trennen. Somit haben Sie die Wahl von da an anders zu handeln!	
Donnerstag	17.06.2021	Kinderwunsch & Menopause - Therapie-Ansätze NEU GEDACHT mit Monika Bärtle und Rolf Hengge	Wenn das mit dem Schwanger werden nicht klappt wie gewünscht... wenn der Wunsch nach so vielen "Versuchen" immer stärker wird, die Hoffnung langsam zu schwinden beginnt... wenn Sie einfach "nur" Interesse daran haben, die komplexen Zusammenhänge von Weiblichkeit ein wenig besser zu verstehen --- oder sich die körperliche Mutterschaft dem Ende neigt und der Weg zur seelischen Mutterschaft Beschwerden bereitet, die Ihnen zu erleichtern nur wenige bis keiner reelles Interesse zeigt .... dann sollten Sie diesen Termin nicht verpassen. SYSTEM-MENSCH, das Frau und Mann eint, darf wieder zum SYSTEM-FRAU werden.	
Donnerstag	17.06.2021	Willst du glücklich sein, dann sei es! mit Sandra Merkle	Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, einen leichten und dennoch effektiven Weg zu finden, sich selbst zu regulieren. Also in einen Zustand des Selbstvertrauens und der Ruhe zu kommen. Zum Glück gibt es ein gut funktionierendes Mittel – die Intelligenz Ihres Herzens. HeartMath® hat mir der Herzintelligenz ® eine Methode geschaffen, mit der jeder in einfachen Schritten – jederzeit und überall – seine Widerstandskräfte mobilisieren und dabei innere Stärke und Gleichgewicht aufbauen kann. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unser Herz unser Denken und Fühlen beeinflusst und wie Sie mit einer wirklich sehr einfachen Methode schnell und wirksam Ihr Fühlen verändern, Ihren Energievorrat auffüllen und Positives für Ihre körperliche Gesundheit bewirken können.	
Donnerstag	17.06.2021	"Auszeit" vom Führerschein - MPU wegen Alkohol/Drogen	Einen Führerschein zu haben bedeutet für die meisten Menschen Freiheit, Mobilität und "Rauskommen". Ihn zu verlieren, z.B. wegen Alkohol und Drogen ist ein großer Einschnitt. Informieren Sie sich bei unserem Vortrag über die MPU wegen Alkohol/Drogen zum Ablauf, Inhalten und Vorbereitungsmöglichkeiten. Vortragende: Dipl.-Psych. Marianne Briegel von der Psychosozialen Beratungsstelle Mindelheim	
Donnerstag	17.06.2021	Resilienz- Schnupper- Training mit Julia Müller	Resilienz- das Kultwort in diesen Tagen? Aber was steckt eigentlich dahinter? In diesem Kurzseminar erkläre ich dir, wie du mit einfachen Übungen deinen Alltag optimistischer gestalten kannst. Methoden der Blickwinkeländerung bringen dich zu "Aha- Momenten" und zu DEINEM Weg zum Glück! "Mein Ziel ist es, dass Du mit einem Lachen und Leichtigkeit aus diesem Schnupperkurs gehst!"	

Wochentag	Datum	Titel		
Freitag	18.06.2021	Einfach SEIN - ZEIT für MICH mit Sonja Raffler	Bist Du auch "Pandemiemüde"? Wird Dir manchmal alles zu viel? Wünschst Du Dir mehr Vitalität und Wohlbefinden? Brauchst Du wieder mehr Energie und Ausgeglichenheit für den Alltag? Ich lade Dich zu einer "Auszeit" ein. In einer harmonischen und energievollen Atmosphäre ist es Dir möglich zu entspannen und ganz ins HIER und JETZT einzutauchen. Entspannen - Loslassen - Energie und Kraft tanken.	
Freitag	18.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Freitag	18.06.2021	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Freitag	18.06.2021	Resilienz- Schnupper- Training mit Julia Müller	Resilienz- das Kultwort in diesen Tagen? Aber was steckt eigentlich dahinter? In diesem Kurzseminar erkläre ich dir, wie du mit einfachen Übungen deinen Alltag optimistischer gestalten kannst. Methoden der Blickwinkeländerung bringen dich zu "Aha- Momenten" und zu DEINEM Weg zum Glück! Eine Veranstaltung mit Julia Müller - ÜberGlück- Trainerin - im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche.	"Mein Ziel ist es, dass Du mit einem Lachen und Leichtigkeit aus diesem Schnupperkurs gehst!" -
Freitag	18.06.2021	Kneipp "TO GO" - Ausleitungsteekur mit Kräuterrezepturen nach Sebastian Kneipp Regina Kirmaier (Heilpraktikerin)	Kneipp griff die Tradition auf, im Frühjahr eine Reinigungskur für die Körperorgane durchzuführen. Er entwickelte dafür Heilkräuterteemischungen, die auf schonende Weise entlastend und ausleitend auf Verdauungsorgane, Harnwege und Atemwege wirken. Auch heute haben diese Teekuren ihren gesundheitlichen Wert.	
Freitag	18.06.2021	Wildpflanzenführung mit Hildegard Brehm	Der Hochsommer bietet uns größte Blütenvielfalt. Es lohnt sich also, einen Vorrat für den Winter anzulegen. Lernen Sie unsere heimischen Kräuter im „Pfarrheim St. Michael, Kräutergarten" kennen!	
Freitag	18.06.2021	"Energiekick für die Augen", Sehtraining mit Diana Streicher	Bei trockener Witterung im Freien, sonst im Seminarraum OG. Im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Freitag	18.06.2021	Fit & aktiv im Home-Office - Tipps & Tricks für Berufstätige mit Ulrike Schönherr, BGM-Koordination (AOK Bayern)	Dieses Webinar ist eine einzelne abgeschlossene Veranstaltung. Fragen dazu beantworten wir gern! Die AOK Bayern unterstützt Sie rund um das Thema betriebliche Gesundheit. Eine Veranstaltung der AOK-Direktion Memmingen-Unterallgäu im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche.	
Freitag	18.06.2021	Körperkerze ~ Wellness für Körper, Geist und Seele, Seminar mit Sonja Raffler	Möchtest Du eine einfache und doch sehr wirkungsvolle Methode ~ zur Lösung von Energieblockaden ~ zum Stressabbau ~ zur Entspannung von Körper, Geist und Seele ~ um alte, hinderliche Glaubensmuster zu erkennen und sie zu wandeln ~ zur Anregung des Energieflusses und Steigerung der Lebensenergie ~ zur Aktivierung Deines inneren Heilers ~ zur Harmonisierung der Chakren und Reinigung der Aura u.v.m. kennen lernen?	
Freitag	18.06.2021	Resilienztraining mit Susanne Kienle	Lange Zeit wurden von Experten für psychische Gesundheit vorwiegend die Risikofaktoren betrachtet, die zu Unzufriedenheit bis hin zu Depressionen führen können. Mindestens genauso wichtig sind jedoch die Resilienz-Faktoren, die uns gesund erhalten und in verschiedenen Krisensituationen sogar helfen, gestärkt aus diesen hervorzugehen. Werfen Sie daher gemeinsam mit mir einen Blick auf die Resilienzfaktoren und erlernen Sie, wie Sie diese mittels praktischer Übungen trainieren können. Der Schwerpunkt heute wird sein: Die Selbstwirksamkeit und der realistische Optimismus.	
Freitag	18.06.2021	5-Elemente-Radtour mit eigenem Fahrrad (25 - 35 km, E-Bike empfohlen)	Im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Freitag	18.06.2021	$tressmanagement"kostenloser Online-Vortrag mit Tanja Räpple	Krankheit, Mobbing, Trauer, Wut, usw. können psychischen und auch physischen Stress auslösen. Jeder Mensch ist zudem unterschiedlich belastbar und geht ganz individuell mit Stress um. In diesem Vortrag werden Ursache und Wirkung auf Körper, Geist und Seele beleuchtet und verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt damit umzugehen.	
Freitag	18.06.2021	Ruhe im Klang finden - Klangschalenmeditation	Die vermehrte Funkfrequenz, der Zeitdruck und viele weitere Faktoren versetzen unseren Körper unbewusst in Stress. Durch die Klänge von Klangschalen können wir dem Körper erholsame und wohltuende Schwingungen anbieten, wodurch das Loslassen und Regenerieren möglich ist. Während der Klangschalenmeditation richten wir die Aufmerksamkeit ganz bewusst nach innen. Klänge wirken als Türöffner zu den inneren Räumen, wo wir wieder in Kontakt mit uns selbst gelangen. Je öfter und regelmäßiger Du in diese tiefe Entspannung kommst, desto mehr hilft es Dir in dieser hektischen Zeit und den vermehrten äußeren Einflüssen, gelassener und friedvoller zu bleiben.	
Freitag	18.06.2021	Mitmach-Auszeitabend - Fit Ayurveda Yoga Balance mit Sabine Binder	Die Ayurveda Lehre sowie Yoga betrachten den Menschen als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele, die in Einklang sein sollte um gesund zu sein. Und auch Fit & Balance bringt den Körper in Ausgeglichenheit. Aus diesen drei Komponenten schaffen wir ein harmonisches Konzept - eine Kombination aus altem und neuem Wissen. Mit wohlwollendem Einbeziehen von Stärken und Schwächen, um Ihr individuelles Gleichgewicht zu finden. Am „Mitmach-Abend" erwarten Sie Ayurveda Ernährung #safranfürdieseele, #inpirationYoga Bewegung und #fit&fabelhaft" -e Entspannung. Wir widmen uns ganz Ihrer Gesundheit und zeigen Ihnen, wie Sie Ernährung, körperliche Flexibilität und Bewegung mit Ayurveda, Yoga und Entspannung in Ihren ganz eigenen Rhythmus bringen können. Freuen Sie sich auf leckere und ausgleichende Tipps - damit Sie den Sommer ganz cool genießen können!	
Freitag	18.06.2021	Räucher-Duft-Reise mit Christian Streit	In einem geschützten Rahmen entspannen wir im Liegen, lauschen den Worten und der Musik. Dazu werden nacheinander die verschiedenen Räucherwerke aufgelegt und der Duft kann sich frei entfalten. Es ist nachgewiesen, dass die Räucherwerke, wie z.B. Blätter, Gehölze, Harze usw. sich positiv auf den Menschen auswirken. Durch die Räucher-Duft-Reise kannst Du eine besondere Art der Entspannung erleben und dadurch wieder neue Möglichkeiten entdecken.	
Freitag	18.06.2021	Muss man erst krank werden um geheilt zu werden mit Jürgen Molitor	Im Laufe der Jahre baut der Körper schleichend ab. Dem entgegen zu wirken, gibt es einfache Alternativen ohne gravierende Veränderungen im Leben vornehmen zu müssen. Im Vortrag werden kleine Maßnahmen mit oft großer Wirkung aufgezeigt, die auf natürliche Weise den Körper und das Immunsystem stärken, sowie Beschwerden und Krankheiten lindern können. Jürgen Molitor betrachtet den Menschen im Gesamten, den Stoffwechsel und den Körper, das Innen und Außen unterstützt durch ayurvedische Gewürze und Bioenergetische Massagen.	
Freitag	18.06.2021	Kräuter - Wanderung mit Thea Weber	Wildpflanzen in unserer unmittelbaren Nähe erkennen, bestimmen, verwenden und sich daran erfreuen. Lassen dich von der heimischen Pflanzenwelt überraschen.	

Wochentag	Datum	Titel		
Samstag	19.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Samstag	19.06.2021	Wanderung für Frühaufsteher mit Frühstück	Zeit: 6:30 – ca. 8:00 Uhr anschließend Frühstück Weglänge: ca. 8 km	Wir wandern auf dem alten Kirchenweg der Morgensonne entgegen. Nach der Wanderung genießen wie unser Rucksack-Frühstück.
Samstag	19.06.2021	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Samstag	19.06.2021	Fit nach der Schwangerschaft mit Outdoor-Kinderwagen-Kurs	Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen - Vorteile von Fitness nach der Schwangerschaft - Vorteile von Fitness in der Natur. Das 60-minütige kostenlose Ganzkörpertraining für frisch gebackene Mamas ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert.	
Samstag	19.06.2021	Tai Chi Chuan - Wochenendkurs Teil 1 mit Peter Haller, Tai Chi- und Qigong-Lehrer	Die Tai Chi Chuan Langform im Yang-Stil besteht insgesamt aus 3 Teilen. Hier bekommen Sie nun die Gelegenheit, Teil 1 kennenzulernen und ein Gefühl für diese fließende Choreographie zu bekommen. Tai Chi sind langsame, weiche und zeitlupenartige Bewegungen. Diese führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbehagen und Gesundheit. Diese Übungen eignen sich sowohl für junge, aber auch für ältere Menschen, für Männer und für Frauen, für Starke und für Schwache. Jeder kann es lernen, es erfordert kein besonderes Talent oder außerordentliche Fähigkeiten.	
Samstag	19.06.2021	Arthrose - selber natürlich behandeln	Seit über 10 Jahren wissen wir es besser. Es gibt viele Möglichkeiten ohne Medikamente und deren Nebenwirkungen das Voranschreiten des Knorpelabbaues zu verlangsamen oder sogar zu stoppen, Entzündungen zu minimieren und ein Leben ohne Schmerzen zu führen. Erfahren Sie die häufigsten Ursachen für Arthrose, wie Arthrose entsteht und wie Sie selbst durch eine natürliche Behandlung die Beschwerden lindern können. Jürgen Molitor betrachtet den Menschen im Gesamten, den Stoffwechsel und den Körper, das Innen und Außen unterstützt durch ayurvedische Gewürze, Bioenergetische Massagen und Gesundheitsseminare.	
Samstag	19.06.2021	Fit nach der Schwangerschaft mit Outdoor-Kinderwagen-Kurs mit Daniela Rohrlack	Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. Es ist eine effektive Kombination von Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen.	
Samstag	19.06.2021	Digitaler Vortrag von Dr. Alois Epple "Sebastian Kneipp - Ein Mann des Volkes und Humorist"	Der besondere Kneipp-Vortrag zu unterschiedlichen Themen. Abrufbar auf https://www.youtube.com/channel/UC_lFkR_70lHN5bzxXxJtHWA Referent: Dr. Alois Epple, Türkheim, Autor und Historiker Veranstalter: Förderkreis Sebastian Kneipp Museum e.V. Bad Wörishofen	
Samstag	19.06.2021	Ganz-schön-schwanger - Outdoor Fitness für Schwangere mit Daniela Rohrlack	Dieser Kurs begleitet Dich und andere werdende Mamas ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die bewegten Monate mit Babybauch. Das perfekt an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen. Wir verlagern das LAUFMAMALAUF-Training für Schwangere nach draußen an die frische Luft. Damit profitierst Du (und Dein ungeborener Trainingspartner) von einer großen Anzahl zusätzlicher Vorteile, nicht zuletzt von einer wohltuenden Ruhe-Oase in der Natur!	
Samstag	19.06.2021	Yoga-Flow der Sinne (Outdoor oder bei Regen Online-Kurs via Zoom)	Dich erwartet eine sanfte, entspannende Yoga-Praxis unter Einbeziehung deiner Sinne! Wir üben achtsames Hören, Riechen, Sehen sowie Fühlen und lernen so unsere Wahrnehmung von außen nach innen zu lenken.	
Samstag	19.06.2021	Mitmach-Auszeitabend - Fit Ayurveda Yoga Balance mit Sabine Binder	Die Ayurveda Lehre sowie Yoga betrachten den Menschen als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele, die in Einklang sein sollte um gesund zu sein. Und auch Fit & Balance bringt den Körper in Ausgeglichenheit. Aus diesen drei Komponenten schaffen wir ein harmonisches Konzept - eine Kombination aus altem und neuem Wissen. Mit wohlwollendem Einbeziehen von Stärken und Schwächen, um Ihr individuelles Gleichgewicht zu finden. Am „Mitmach-Abend" erwarten Sie Ayurveda Ernährung #safranfürdieseele, #inpirationYoga Bewegung und #fit&fabelhaft" -e Entspannung. Wir widmen uns ganz Ihrer Gesundheit und zeigen Ihnen, wie Sie Ernährung, körperliche Flexibilität und Bewegung mit Ayurveda, Yoga und Entspannung in Ihren ganz eigenen Rhythmus bringen können. Freuen Sie sich auf leckere und ausgleichende Tipps - damit Sie den Sommer ganz cool genießen können!	

Wochentag	Datum	Titel		
Sonntag	20.06.2021	Fotoaktion "Mein Draußzeit-Lieblingsplatz in Wolfertschwenden	Bei der Fotoaktion geht es darum, dass jeder seinen Lieblingsplatz unter freiem Himmel in Wolfertschwenden und Umgebung fotografieren darf. Eine kurze Anmerkung zum Bild, weshalb dies der Lieblingsplatz draußen ist, darf gerne hinzugeschrieben werden. Nach der Unterallgäuer Gesundheitswoche werden die zugesandten Bilder inkl. Bemerkung im Rathaus anonym ausgestellt.	
Sonntag	20.06.2022	Wenn nichts mehr geht - geh raus - Unterallgäuer Gesundheitswoche	Schreiben Sie uns auf einer Din A5 Seite, gerne mit Foto, ihre Eindrücke und Erlebnisse. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 20 Einkaufsgutscheine á 25 Euro. Mitmachen und Gewinnen: Verraten Sie uns Ihre liebste Runde. Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, warum ausgerechnet diese?	
Sonntag	20.06.2021	Magic morning Yoga (Outdoor oder bei Regen Online-Kurs via Zoom)	Dich erwartet eine aktivierende, sensibilisierende und fließende Yoga-Praxis mit „magischen" Momenten in der Natur. Schnupperkurs mit Claudia Sontheimer - Anfänger sind herzlich willkommen!	
Sonntag	20.06.2021	Fit nach der Schwangerschaft mit Outdoor-Kinderwagen-Kurs mit Daniela Rohrlack	Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. Es ist eine effektive Kombination von Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen.	
Sonntag	20.06.2021	Eine AuS-Zeit mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl nur für mich mit Anja Uhl	Hektik, Druck und eine Menge Arbeit, die wir zu erledigen haben führen oft dazu, dass wir im Alltag meist nur wenig bis keine Zeit für uns selbst und zur Erholung haben. Anstatt Freundlichkeit und Wertschätzung stehen daher meist eine Menge von Stress und Selbstkritik an erster Stelle. Doch wie wäre es, wenn man selbst zu seinem engsten Verbündeten wird? Dieser Kurs ist vor allem für diejenigen gedacht, die bewusster mit sich selbst in Kontakt treten möchten, sich mehr Zeitinseln sowie einen freundlicheren Umgang mit sich selbst wünschen.	
Sonntag	20.06.2021	Kurkonzert mit dem Kurorchester "Musica Hungarica"		
Sonntag	20.06.2021	Ganz-schön-schwanger - Outdoor Fitness für Schwangere mit Daniela Rohrlack	Dieser Kurs begleitet Dich und andere werdende Mamas ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die bewegten Monate mit Babybauch. Das perfekt an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen. Wir verlagern das LAUFMAMALAUF-Training für Schwangere nach draußen an die frische Luft. Damit profitierst Du (und Dein ungeborener Trainingspartner) von einer großen Anzahl zusätzlicher Vorteile, nicht zuletzt von einer wohltuenden Ruhe-Oase in der Natur!	
Sonntag	20.06.2021	(Bar)Fußwanderung v. Tretanlage zur Tretanlage, Wandern anno dazumal	Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt! Die Strecke ist unwegsam. Route: Von der unteren Tretanlage in Markt Rettenbach, die Günz entlang und über den Steinfelsen zur oberen Tretanlage. Das bedeutet, die Mitläufer sollten trittsicher sein. Für lauffreudige Kinder geeignet. Eine Veranstaltung zur Unterallgäuer Gesundheitswoche	
Sonntag	20.06.2021	Vital bleiben & genießen durch Essen & Gewürze, Vortrag mit Jürgen Molitor	Unabhängig und ohne Hilfe in der eignen Wohnung leben zu können ist das Ziel. Doch der Körper baut im Laufe der Jahre schleichend ab. Dem entgegen zu wirken ist eine der großen Künste des Lebens. Heute wie früher stimmt :„Man ist was man isst". Doch stellt sich die Frage: Was hilft und was schadet mir, Permanent gibt es Empfehlungen für die Gesundheit und Ernährung. Es ist Zeit sich von Mythen zu verabschieden und auf den neusten Stand der Ernährung und des Würzens von Speisen bringen zu lassen.	
Sonntag	20.06.2021	Workshop Atem-Meditation und Körperübung"mit Tanja Räpple	Durch Stress verändert sich unbewusst unsere Atmung und versorgen dadurch unseren Körper mit zu wenig Sauerstoff. Über verschiedene Atemtechniken lernen wir wieder bewusst unsere Atmung wahrzunehmen und auch positiv zu beeinflussen. Diese einfachen Übungen lassen sich mühelos im Alltag integrieren. Dadurch fühlen wir uns wieder leichter und können uns besser konzentrieren.	