

## Naturheilkundliche Hilfe in den Wechseljahren

*Ursula Weiß*

Es gibt eine ganze Reihe von nicht-hormonellen Maßnahmen, die gegen Beschwerden helfen, die in Zusammenhang mit den Wechseljahren stehen. Sie helfen gegen Hitzewellen, bekämpfen Schlafstörungen, halten Herz und Kreislauf gesund und die Knochen stabil; stören den Körper aber nicht dabei, sein neues Gleichgewicht zu finden. An diesem Abend möchten die Referentin diese Maßnahmen vorstellen.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Mi., 03.03.2010, 19:30 - 21:00 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-009

## Wohlfühltag für Schwangere

*Annemarie Terhechte, Ulrike Speit*

Dieser Tag gehört Ihnen und Ihrem Baby. Mit einem gemeinsamen gesunden Frühstück beginnen wir den Tag mit anderen Schwangeren und stimmen uns ein. Dann geht es in die Biosauna. Ein Peeling vorab macht unsere Haut geschmeidig und aufnahmefähig. Die leichte Wärme der Biosauna kann auch von Schwangeren ausprobiert werden, die bislang keine Saunaerfahrung haben. Eine Geburtsvorbereiterin begleitet und betreut Sie während der Sauna. Der Wechsel zwischen Wärme, kalten Güssen und Ruhephasen entspannt und führt Ihre Aufmerksamkeit zum Baby. Zwischendurch werden Sie in einer Einzelbehandlung mit einer Beinmassage oder Nacken/Schultermassage verwöhnt, die Ihnen hilft schwangerschaftsbedingte Beschwerden zu lindern. Eine Gesichtsverwöhnbehandlung rundet den Tag ab.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 16.01.2010, 09:00 - 15:00 Uhr, 54,90 Euro, Kurs-Nr. F421-300

Sa., 17.04.2010, 09:00 - 15:00 Uhr, 54,90 Euro, Kurs-Nr. F421-301

Sa., 30.10.2010, 09:00 - 15:00 Uhr, 54,90 Euro, Kurs-Nr. F421-302

## Wohlfühltag für Mütter

*Annemarie Terhechte, Ulrike Speit*

Dieser „Wohlfühlmuttertag“ gehört Ihnen ganz allein. Mit einem gemeinsamen gesunden Frühstück beginnen wir den Tag mit anderen Müttern und stimmen uns ein. Dann geht es in die Biosauna / Finnische Sauna. Ein Peeling vorab macht unsere Haut geschmeidig und aufnahmefähig. Die leichte Wärme der Biosauna kann auch von Frauen ausprobiert werden die bislang keine Saunaerfahrung haben. Erfahrene Saunagängerinnen genießen die Hitze der finnischen Sauna. Der Wechsel zwischen Wärme, kalten Güssen und Ruhephasen entspannt Sie. Zwischendurch werden Sie in einer Einzelbehandlung mit einer Beinmassage oder Nacken/Schultermassage verwöhnt, die Ihre Muskulatur lockert und Ver-

spannungen löst. Eine Gesichtsverwöhnbehandlung rundet den Tag ab.

**Ahaus, GKF – Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 13.03.2010, 09:00 - 15:00 Uhr, 54,90 Euro, Kurs-Nr. F534-550

Sa., 25.09.2010, 09:00 - 15:00 Uhr, 54,90 Euro, Kurs-Nr. F534-551

Sa., 27.11.2010, 09:00 - 15:00 Uhr, 54,90 Euro, Kurs-Nr. F534-552