

KURSLEITER



Arnulf Bultmann
Allgemeinarzt



Heidi Jacobs
Diplom-Psychologin



Heidi Kastenmayer
IGM-Gesundheits-
managerin



Peter Kuntze-Fechner
Sportlehrer,
IGM-Gesundheitscoach



Franz Mettal
Dipl.-Forstwirt,
zertif. Waldpädagogin



Aki Schwarzenberger
Kräuterpädagogin,
Naturcoach



Angelika Spöri
Dipl.oec. Ernährungs-
beraterin, Kräuter-
pädagogin



Florian Wiedemann
Dipl.-Sportwissenschaftler,
IGM-Gesundheitscoach

**Referat für Stadtmarketing,
Tourismus- und Wirtschaftsförderung**

Haus des Gastes

Ludwigstraße 18, 83646 Bad Tölz

Tel. 0 80 41 / 793 48 84, Fax 0 80 41 / 78 67-56

www.bad-toelz.de

germandi@bad-toelz.de

In Kooperation mit



Kath. Kreisbildungswerk
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.



HAUS DES GASTES

Das Thema Gesundheit wird im Heilklimatischen Kurort Bad Tölz groß geschrieben. Wir bieten unseren Gästen Beratung, Kurse und Workshops rund um das eigene Wohlergehen. Gebündelt werden diese Leistungen im Haus des Gastes in der Ludwigstraße 18. Nach dem Umbau 2015 zum „Tölzer VitalZentrum“ werden wir zusätzlich Lebrküche, Kräutersteingarten, Kneipp-anlage sowie ein Prophylaxe-Zentrum mit Angeboten zum Individuellen Gesundheits-Management (IGM) anbieten.

**GESUNDHEIT
IN BAD TÖLZ**



**Gesundheit und
Lebensstil**

Themen-Sprechstunde 1. Halbjahr 2015

Vorbeugen ist besser als heilen

Gesundheit ist ein hohes Gut, das wir oft erst wahrnehmen, wenn wir Gefahr laufen, es zu verlieren. Dabei bedeutet gesundes Leben, sich mit Freude und Leichtigkeit um sich selbst zu kümmern.

Das eigene Ich steht dabei im Mittelpunkt. Nur mit einem gesunden Verhältnis zu sich selbst und dem eigenen Körper sind wir auch in der Lage, unser Leben lebenswert zu gestalten.

Mit Sensibilität und zum Teil einfachen Techniken oder „Rezepten“ kann jeder lernen, seine Gesundheit zu erhalten. Besuchen Sie unsere **„Themen-Sprechstunde Lebensstil“** im Haus des Gastes und lassen Sie sich informieren und beraten, wie Sie mehr für sich und Ihren Körper tun können. Getreu unserem Motto „Freude am Leben“ laden wir Sie ein, an jedem ersten und dritten Mittwochabend im Monat mit uns gemeinsam den spannenden Weg zu mehr Gesundheit, Lebenszufriedenheit und Ausgeglichenheit zu gehen. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.



THEMEN & TERMINE JANUAR – JUNI 2015



07. JANUAR

„Urlaub von negativen Gedanken! Geht das?“

Heidi Jacobs

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Kopf frei bekommen.



21. JANUAR

Achtsamkeit für mich! *Peter Kuntze-Fechner*

Welcher Weg führt für mich ins „Heute“?

Praktische Informationen und Übungen für mehr Klarheit und Präsenz.



04. FEBRUAR

Essen als Belohnung? *Angelika Spöri*

Gestresste Menschen greifen eher zu Essen.

Gibt es Möglichkeiten, gezielt damit umzugehen?



18. FEBRUAR

Wertschätzender Umgang mit mir und anderen

Heidi Kastenmayer

Mein Umgang mit anderen zeigt mir viel über meinen Umgang mit mir selbst. Stehe ich mir manchmal selber im Weg?



04. MÄRZ

Werten = bewerten oder Neubewerten?

Heidi Jakobs

Können wir miteinander leben, ohne zu urteilen?



18. MÄRZ

Stressbewältigung in der Natur *Franz Mettal*

Natur tut gut. Erfahren Sie die Natur mit allen Sinnen und entspannen Sie dabei!



01. APRIL

Stress erkennen und bewältigen

Florian Wiedemann

Ab wann ist Stress schädlich und welche Faktoren sind dafür ausschlaggebend?



15. APRIL

Stress macht uns krank! *Arnulf Bultmann*

Welche Auswirkungen hat Stress auf meine Schaltzentrale „Gehirn“?



06. MAI

„Ich esse, wann ICH will!“ *Angelika Spöri*

Wir zeigen Ihnen einen gangbaren Weg, das eigene Essverhalten selbstverantwortlich zu steuern.



20. MAI

Natur-Erlebnis Wildkräuter *Aki Schwarzenberger*

Lassen Sie sich von unserer Kräuterpädagogin in die Welt der Kräuter entführen.



03. JUNI

Kann ich dem Stress davon laufen?

Florian Wiedemann

Wie schon unsere Vorfahren Stress abgebaut haben und was wir davon lernen können.



17. JUNI

Stress und Zivilisationskrankheiten

Arnulf Bultmann

Zivilisationskrankheiten nehmen ungeheuer zu. Inwieweit hängt das mit dem heutigen Stressniveau zusammen?

Zur besseren Übersichtlichkeit führen Symbole durch unser Vortragsprogramm:



Naturheilkunde, Umgang mit Aromastoffen, Einsatz von Kräutern, Selbsthilfetechniken, wie z. B. Kneippsche Anwendungen.



Gesunde Ernährung.



Ausgeglichenes Leben und der richtige Umgang mit Stress.



Selbstbeobachtung, sich kennenlernen, eigene Bedürfnisse analysieren.