



Neues, kurzfristiges aus der Praxis für Gesundheitsbegleitung

Liebe Freundin, lieber Freund!

Die Natur in unserer Region ist nun auch erblüht und zeigt sich in seiner ganzen Vielfalt. Blatt und Blüte "nähren" uns auf nichtmaterieller Ebene mitunter schon allein durch bewusstes Wahrnehmen ihrer Schönheit. Sprich, mit wenig Aufwand, hier der Moment der Bewußtwerdung, kann sich viel Schönes einstellen, was mitunter auch unsere Seele nährt.

Stellt sich nun die Frage, wie gelingt uns dies auf materieller Ebene, mit wenig Aufwand "viel" materielle Nahrung herstellen? Wobei ich unter " viel " nicht Masse, sprich Quantität, verstanden wissen möchte, sondern eher qualitativ Nahrhaftes. Im nächsten Kochkurs werde ich dazu mehr verraten und zeigen.

Nun welche Angebote warten im Einzelnen auf Dich?

1. Kochkurs am 02.06.2023

2. regelmäßige Bewegungstherapie- und Engpassdehnungsgruppe nach der Schmerztherapie Liebscher & Bracht®

3. Qi Gong intensiv am Wochenende 01./02.07.2023

1. Kochkurs am 02.06.23 , 14 Uhr

Was wird Inhalt sein?:

Gezielte Nahrungszusammenstellung und Kochtechniken unterstützen uns bei der **Entlastung** des Körpers. Wir bereiten zu, was sich bewährt hat, um innere Freiräume zu schaffen. Und dies ganz ohne stringentes Fasten. Von daher ist dieses Vorgehen nicht nur im Frühjahr geeignet, wenn das Bedürfnis nach Entlastung am größten scheint, sondern auch in Zeiten des Gefühls der Überfülle, der Überforderung oder auch bei chronischen Schmerzzuständen bzw. bei neuen Herausforderungen wie Neues, Unbekanntes erlernen wollen.

Im Nachhinein kannst du das Ganze vertiefen mit Hilfe des Vortragsprotokolls von Klaus Schubring "Entlasten im Frühjahr", das in Onlineshops zu haben ist.

Beginn: 14 Uhr, Dauer ca. 3-4 h

Ausgleich: 55 € für die praktische Koch-Einführung, das gemeinsame Essen, Skript u.a.

2. Schmerztherapie Liebscher & Bracht®

Zusätzlich zu den individuellen Behandlungsmöglichkeiten in meiner Praxis biete ich noch folgendes Format an: Eine regelmäßige Bewegungstherapie- und Engpassdehnungsgruppe (EPD- Gruppe)

In der EPD- Gruppe ist es mein Ziel, dir zu zeigen, wie du effektiv und eigenverantwortlich wieder schmerzfrei in Bewegung kommen und auch ein Leben lang deine Beweglichkeit erhalten kannst.

Ein minimaler Zeitaufwand für ein Maximum an Wirkung.

Unser Körper ist ein Wunderwerk und er ist für Bewegung geschaffen. Bewegung ist die Basis von Wohlgefühl, Vitalität und Lebensfreude.

Jeden Dienstag trifft sich eine Gruppe von Teilnehmer*Innen, die ihre Engpässe bzw. Bewegungswinkel erweitern wollen, um schmerzfreier zu werden bzw. zu bleiben. Möchtest auch du teilnehmen, dann komme nach vorheriger Anmeldung **dienstags um 18.30 Uhr** in das Mehrzweckgebäude am Sportplatz in 17379 Lübs.

Ausgleich: 40€/Monat

Weitere Informationen findest du hier → [Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht](#)

3. Qi Gong intensiv am Wochenende 01./02.07.2023

Am Wochenende **01./02.07.2023** gibt es Gelegenheit, seine Qi Gong - Fähigkeiten weiterzuentwickeln oder Bekanntschaft mit Qi Gong zu machen.

Einzelheiten findest du hier im Flyer [Qi Gong-Intensiv 07-2023](#)

Anmerkung:

Interessiert dich ein Angebot, ist dein finanzieller Spielraum jedoch begrenzt, nimm bitte dennoch Kontakt zu mir auf . Es findet sich sicher ein Weg.

Ich wünsche dir, uns, Gesundheit und Freude in Gemeinschaft und verbleibe mit heilsamen Grüßen



Praxis für Gesundheitsbegleitung
Angelika Syring

 gesundheitsbegleitung@angelika-syring.de

 +49-39777-26726 oder +49-151-40305611

 www.gesundheitsbegleitung-syring.de