



Stress im Kopf?

Denken Sie auch:

„Mein/e Partner/in, meine Eltern, Tochter/Sohn, Kollege/in sollten mich mehr beachten, lieben, mich respektieren oder mich mehr ernst nehmen?“

„Meine Freundin/Freund, Schwester/Bruder, Nachbar/in sollte sich mehr um mich kümmern, freundlicher sein oder mich nicht so abwerten?“

Was machen Sie mit diesen unaufhörlichen, stressbeladenen Gedanken? Sie sind oft die Folge für Gefühle wie: Sorgen, Enttäuschung und traurig sein! Es sind oft Gedanken, die uns nicht loslassen und Mitverursacher sein können für Müdigkeit, erschöpft sein, ausgebrannt sein, Verlust an Lebensfreude (Burnout) und Aggression und Konflikte.

Sind Sie bereit, aus diesem Stress im Kopf auszustiegen, um diesen einmal näher zu überprüfen, ob das alles so wahr ist, was Sie da so stressvoll und unaufhörlich denken?

Fangen Sie an, seien Sie neugierig und beenden dieses Gedankenkarussell in Ihrem Kopf.

WORKSHOP „Ist - das - wahr?“

für Anfänger

Hier erfahren Sie an Hand von 4 Fragen und 3 Umkehrungen, wie Sie diesen Stress im Kopf verwandeln können hin zu Antworten, die oft viel wahrer sind.

Die einzige Gefahr besteht darin, dass Sie eine neue Sichtweise auf diese Gedanken bekommen. Besonders eine Sicht hin zu Selbstwert, Selbstverantwortung, Klarsicht im Handeln und Denken, Stressabbau, Vertrauen und innere Ruhe.

Dieses Werkzeug, das ich Ihnen in die Hand lege heißt:

„The Work nach Byran Katie“

Ich gebe Ihnen Raum und Zeit damit umzugehen.

Am Sa., 28.10.2017 10.350
von 14:00 - 18:00 Uhr (mit 30 Min. Pause) 1 Mal
Hattersheim, Alter Posthof, VfV Raum 1 25 €

(Bitte bringen Sie sich für die Pause Essen und Getränke mit)

Anmeldung im KulturCenter Hattersheim
Tel. 06190 979156, E-Mail: vfvhattersheim@gmx.de

Kursleiterin:

Margit Seibel

HP für Psychotherapie
in

Hattersheim
www.psychotherapie-
margitseibel.de



Gesundheit



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Der Sportkreis Main-Taunus e. V. – Dachorganisation aller Sportvereine im Main-Taunus-Kreis, beteiligt sich bereits seit 2009 am bundesweiten Projekt „Rezept für Bewegung“.

Wir möchten Sie dazu ermutigen, regelmäßig aktiv Sport zu treiben und so aus eigenem Antrieb etwas für die Gesundheit zu tun. Denn nach wie vor gilt: Wer regelmäßig Sport treibt, kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht deutlich verringern. Und mit einer Gruppe von Gleichgesinnten macht Bewegung bestimmt noch mehr Spaß.

Informationen zu den Gesundheitssportangeboten, die von den Vereinen im Main-Taunus-Kreis angeboten werden, finden Sie auf unserer Homepage: www.sportkreis-main-taunus.de oder in der im KulturCenter ausliegenden Broschüre „Wegweiser für Gesundheitssport“.

Wenn Sie weitere Fragen haben, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf:

Sportkreis Main-Taunus e.V., Kathrin Zimmermann 06192/22957, E-Mail: info@sk-mtk.de und Claudia Michels, 06190/6406, E-Mail: info@spass-an-bewegung.de

Rückenschmerzen und Störungen im Bewegungsapparat? - Alternative Therapieverfahren können helfen -

Wer kennt das nicht... es zwick, es zieht, ein Hexenschuss plagt, man kann sich nicht mehr bewegen und der Rücken schmerzt bei jeder Bewegung. Meistens haben die Betroffenen schon einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie sich alternativen Therapieverfahren zuwenden.

Die **Dorntherapie** ist eine sanfte Therapie die darauf abzielt, Blockaden, Verspannungen und Fehlstellungen im Bewegungsapparat zu korrigieren. Sie ist im Wesentlichen in drei Behandlungsschritte aufgebaut, die folgendes beinhaltet:

Diagnose und Behandlung von

1. einer Beinlängendifferenz
2. eines Beckenschiefstandes und
3. Blockaden an der Wirbelsäule.

Die Behandlung erfolgt sanft, ohne ruckartige Bewegungen, und setzt direkt am Ursprung der Ursache an.

Die **ISBT-Bowen Therapie** hat ihren Ursprung in Australien und ist eine sehr erfolgreiche, manuelle Behandlungsmethode die gezielt an Muskeln, Faszien, und Sehnenansätzen ansetzt. Heute weiß man, welchen großen Anteil die Faszien am Schmerzgeschehen haben. Durch leichte Überrollbewegungen mit den Fingern an bestimmten „Schlüsselstellen“ werden Heilungsprozesse aktiv angeregt und Spannungen gelöst. Somit können Rücken-, Gelenkbeschwerden, Organstörungen wie z.B. Verdauungsstörungen und vieles mehr, natürlich reguliert werden. Die ISBT-Bowen Therapie und die Methode Dorn ergänzen sich ideal in der Behandlung von Rückenschmerzen und Störungen im Bewegungsapparat.

Praxis für Naturheilkunde Tanja Jung - Heilpraktikerin -

Schwerpunkt: Rückenbeschwerden und Störungen im Bewegungsapparat, Regulationstherapien

Schulstrasse 43, 65795 Hattersheim am Main
Telefon: 06190 - 93 494 00
www.naturheilpraxisjung.de



Dagmar Zistler
Heilpraktikerin

**Praxis für klassische Homöopathie
&
Lösungsorientierte Hypnose**



Eichendorffring 24, 65795 Hattersheim
Telefon: 06190 933345

**Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe
lösungsorientierter Hypnose**

Am 04.11.2017	10.352
Sa., 14:00 - 15:30 Uhr	1 Mal
Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 1	10 € Dagmar Zistler

Angstfrei zum Zahnarzt oder in die Prüfung, endlich nicht mehr rauchen, zum Wunschgewicht ohne Diäten-Jojo... eine der vielen Möglichkeiten mit Hypnose zum Erfolg zu kommen.

Erfahren Sie mehr über selbstorganisatorische und lösungsorientierte Hypnose. Nach einer kurzen Erläuterung über „was ist Hypnose“ und „wie funktioniert Hypnose“ lade ich Sie ein mit auf eine Reise zu Ihrem Unbewussten zu kommen. Erleben Sie eine kleine „Schnuppertrance“.





Gesundheit

Gedächtnis-Training für Seniorinnen und Senioren nach ganzheitlicher Methode (Bundesverband Gedächtnistraining e. V.)

Im Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum
Kursleiterin: Frau Angelika Häsler

Anmeldungen bitte im Seniorenbüro Tel. 06190 93446-12 (s. u.)

In heiteren Gedächtnistrainingsstunden sorgen spezielle Übungen dafür, dass die Worte nicht auf der Zunge liegen bleiben, wir nicht so oft die Schlüssel und sonstiges verlegen und wir den Einkauf dank Merkhilfen auch mal ohne Einkaufszettel erledigen können.

Ohne Leistungs- oder Zeitdruck werden viele der Übungen am Flipchart oder mündlich mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgeführt. Kleine Bewegungs- und Koordinationsübungen unterstützen das Ziel der besseren Durchblutung und Vernetzung beider Hirnhälften. Machen Sie mit, um auch im hohen Alter geistig fit zu sein.

Weitere Angebote und Ausflüge organisiert das Seniorenbüro Altmünstermühle, Erbsengasse 12 in Hattersheim. Telefon: 06190 93446-0, Fax: 06190 93446-14.
Bürostunden: Montag - Freitag 09:00 – 11:00 Uhr und Donnerstag 13:30 – 15:00 Uhr,
E-Mail: altmuenstermuehle@web.de.

