



Natur & Lebenskraftzentrum

im Hotel Backenköhler - Dorfring 40 - Ganderkesee-Stenum

.....

Achtsame Lebenspraxis

Yogaschule

Mentoring-Akademie

Werte-Werkstatt

Gesundheit

.....

Seminare, Vorträge, Workshops

im Herbst & Winter 2020

www.lebenskraftzentrum.com

www.achtsamelebenspraxis.de

Neueröffnung :



**Wir freuen uns darauf,
Sie in unseren neuen Räumlichkeiten
begrüßen zu dürfen.**

Ihr Akademie- und Lebenspraxis-Team



August 2020

Mi, 29.07. + 05.08. + 12.08. + 19.08.2020 18.00 - 19.30 25,- € / Pers./ Termin

Angstfrei durch fordernde Zeiten

Neuorientierung und Umgang mit besonderen Situationen, Steigerung der Lebensenergie.
Cerstin Vosteen cv@cerstin-vosteen.de 0176 - 63 48 76 87

Sa, 08.08.2020 10.30 - 12.00 Uhr 10,- € / Pers.

Waldbaden mit Thale

Die natürliche Heilatmosphäre des Waldes gezielt nutzen, um das Immunsystem zu stärken.

Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48

So, 09.08.2020 10.00 - 14.00 Uhr 50,- €

Tierkommunikation

Wie kann ich mit meinem Tier kommunizieren? Sie lernen, sich in die Energie Ihres Tieres einzufühlen, um es besser zu verstehen.

Britta Tibulsky britta.tibulsky@gmail.com 0172 - 402 93 39



So, 23.08.2020 11 00 - 18.00 Uhr
! Tag der offenen Tür !

Sa, 29.08.2020 10.00 - 13.00 Uhr 30,- €

Yoga für Männer

Ein Workshop für Männer ganz unter sich, um ihre Beweglichkeit zu erhöhen, ihren Körper zu kräftigen und Stress abzubauen.

Robert Blank shantiyoga.ganderkesee@gmail.com 0176 - 23 77 81 38

Werte - Werkstatt :

Bärbel Reeschke

04221 - 944 79 05

baerbel@reeschke.de

Erschaffe Deine eigene Blume des Lebens

In diesem 3-tägigen Workshop malt jeder unter Anleitung eine 3-dimensionale Blume des Lebens auf Leinwand. Erleben Sie das Malen dieses kraftvollen Energiesymbols als meditativen Schaffungsprozess bis zum eigenen Originalgemälde.

Di, 04.08. + 11.08. + 18.08.2020	18.30 - 21.30 Uhr	90,- € + 40,- € Material
Di, 01.09. + 08.09. + 15.09.2020	18.30 - 21.30 Uhr	90,- € + 40,- € Material
Di, 06.10. + 13.10. + 20.10. 2020	18.30 - 21.30 Uhr	90,- € + 40,- € Material
Di, 03.11. + 10.11. + 17.11.2020	18.30 - 21.30 Uhr	90,- € + 40,- € Material
Di, 01.12. + 08.12. + 15.12.2020	18.30 - 21.30 Uhr	90,- € + 40,- € Material

Upcycling Mixed Media

Verschiedene Gegenstände werden auf einer Leinwand zu einem Kunstwerk zusammengefügt : Vintage, Shabby chic, modern oder industrialstyle ... alles ist möglich. Bringen Sie kleine Gegenstände gerne mit.

Do, 06.08.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 03.09.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 08.10.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 05.11.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 03.11.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material

Upcycling individuell

Bringen Sie mit, was in Ihrem Haushalt nicht wirklich gefällt und wir veredeln es : Vasen, Übertöpfe, Figuren, Schachteln, Kerzenständer, Flaschen, usw.

Do, 13.08.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 10.09.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 15.10.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 19.11.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 10.12.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material

Upcycling Ornamente

Wir fertigen Ornamente an und verzieren damit Schachteln, Porzellan, Metall, Holz, Kunststoff, usw. Bringen Sie gerne mit, was Sie verzieren möchten : Vasen, Übertöpfe, Figuren, Kerzenständer, Schachteln usw.

Do, 20.08.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 17.09.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 22.10.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 26.11.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material
Do, 17.12.2020	18.30 - 21.30 Uhr	30,- € + 10,- € Material



So, 25.10.2020 :

Wegweiser – Messe

11.00 - 17.00 Uhr 5,- € Eintritt

Tag der offenen Tür

10.00 - 18.00 Uhr

**Lernen Sie uns näher kennen,
wir freuen uns auf Sie !**

Der Heil- und Chiropraktiker Günter Vorwald

informiert sehr praktisch in seiner beliebten

Vortragsreihe: „Selbstverantwortung und Naturheilkunde“

- Di, 29.9.20 **Das Immunsystem**
Was kann man selber tun, um vor Viren und Bakterien gefeit zu sein?
- Di, 6.10.20 **Aderverkalkung**
Hintergründe und Möglichkeiten, selbst zu handeln.
Die TN stellen selbst eine Mischung zur Aderreinigung her.
- Di, 13.10.20 **Milchsäure, ein großes Heilmittel**
Wie & was kann ich selber fermentieren? Wie bringt man den Darm in Schwung, beseitigt Arteriosklerose, baut Schmerzen ab?
- Di, 20.10.20 **Asthma**
Wie kann man sich selber von dieser Krankheit befreien?
- Di, 27.10.20 **Sodbrennen & Magenbeschwerden**
Maßnahmen ohne Säureblocker !
- Di, 3.11.20 **Hunger auf Süßes**
Wie man die Zuckersucht überwinden und deren Spätfolgen vermeiden kann.
- Di, 10.11.20 **Schönheit**
Es werden Haut-und Haarpflegemittel hergestellt, die selber nachgemacht werden können. Mit kleiner Rezeptsammlung.
- Di, 17.11.20 **Ischias-Schmerz und Bandscheibenschäden**
Dieser Schmerz, der sehr stark die Lebensfreude einschränkt, ist z.T. sehr leicht selber zu beseitigen.
- Di, 24.11.20 **Die blockierte Schulter**
Wodurch entsteht die Blockierung und welchen Beitrag können Sie selber leisten, damit Sie sich wieder frei bewegen können?
- Di, 1.12.20 **Kniebeschwerden**
Mögliche Wege zur Beseitigung von Arthrose-Beschwerden und mechanische Korrekturen der Statik.

jeweils 19.30 - 21.00 Uhr

18,- € / Person pro Termin

Infos & Anmeldung :

Thale Wiechmann

thale@thales-lebensfreude.de

0176 - 56 98 70 48

September 2020

- Sa, 05.09.2020 10.30 - 12.00 Uhr 10,- €
Waldbaden mit Thale
Die natürliche Heilatmosphäre des Waldes nutzen und unser Immunsystem stärken.
Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48
- So, 06.09.2020 10.00 - 14.00 Uhr 50,- €
Tierkommunikation
Sie lernen, sich in die Energie Ihres Tieres einzufühlen, um es besser zu verstehen.
Britta Tibulsky britta.tibulsky@gmail.com 0172 - 402 93 39
- Fr, 11.09.2020 19.00 - 20.30 Uhr 10,- €
Mehr Wohlbefinden und Gesundheit durch bioidentische Hormone
Hormone haben großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.
Andrea Isermann naturheilpraxis.isermann@gmx.de 04221 -92 88 181
- So, 08.11.2020 15.00 – 18.00 Uhr 50,-€
Ein harmonisches Miteinander beginnt in mir
Gemeinsam tauchen wir in einen neuen Möglichkeitsraum ein.
Cerstin Vosteen cv@cerstin-vosteen.de 0176 - 63 48 76 87
- Sa, 19.09.2020 9.30 - 17.00 Uhr 78,- €
Pendelseminar für Einsteiger
Pendeln als persönlicher Ratgeber, Pendeln zur Erhaltung der eigenen Gesundheit.
Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48
- Sa+ So, 19./20.09.2020 15.00 - 17.30 Uhr 50,- € / Person
Salsa Workshop mit Susanne und Peter
Erlernen Sie Salsa und schnuppern Sie kubanisches Lebensgefühl !
Susanne Schwarz shantiyoga.ganderkesee@gmail.com 0177 - 218 80 09
- So, 27.09.2020 10.00 - 14.00 Uhr 45,- €
Mein Achtsamkeitstag
Zeit nur für mich : mit Achtsamkeit und Entspannung.
Simone Etzold beruehrt.werden@gmail.com 0162 - 905 58 80
- Mi, 30.09. + 07.10. +14.10. + 21.10.2020 18.00 - 19.30Uhr 25,- € / Pers./ Termin
Angstfrei durch fordernde Zeiten
Neuorientierung und Umgang mit besonderen Situationen.
Cerstin Vosteen cv@cerstin-vosteen.de 0176 - 63 48 76 87

Oktober 2020

Fr, 09.10.2020 16.00 - 18.30 Uhr 28,- € + 4,50 € Material

Kräuter für die kalte Jahreszeit

Welche Heilpflanzen unterstützen uns - auch vorbeugend - bei Erkältungen ?

Wir bereiten einen Brustbalsam und eine Nasensalbe zu.

Margret von Deetzen mdeetzen@web.de 0172 - 43 28 130

Sa + So, 10./11.10.2020 10.00 - 17.00 Uhr 110,- €

Un?Gewiss! - Gewissheit finden im Ungewissen

Kreative Lösungsansätze für ungewisse Situationen im Leben finden und persönliche

Strategien für sich entwickeln. Ein Workshop des Schauspielers Johannes Mitternacht.

Infos : Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48

Do, 15.10.2020 18.30 - 21.00 Uhr 28,- € + 4,50 € Material

Kräuter für die kalte Jahreszeit (s.o.)

Margret von Deetzen mdeetzen@web.de 0172 - 43 28 130

Sa, 24.10.2020 10.30 - 12.00 Uhr 10,- €

Waldbaden mit Thale

Die natürliche Heilatmosphäre des Waldes nutzen und unser Immunsystem stärken.

Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48

Fr, 30.10.2020 8.30 - 20.30 Uhr 15,- €

Immunfit gestärkt in die dunkle Jahreszeit

Haus- und Lebensmittel mit Anti-Virus-Wirkung kennen- und anwenden lernen.

Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48

Sa, 31.10.2020 10.00 - 17.00 Uhr 70,- € inkl. Mittagsimbiss

Stärke Deine Lebensfreude – Spüre Deine Leichtigkeit

Schaffe Raum für Leichtigkeit & Lebensfreude, lade Dein inneres Kind als persönlichen Wegbegleiter ein.

Hannah Witte Kontakt.witte@gmail.com 0176 - 56 85 97 45

Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48

Sa + So, 30.10. / 01.11.2020 15.00 - 17.30 Uhr 50,- € / Person

Salsa Workshop mit Susanne und Peter

Erlernen Sie Salsa und schnuppern Sie kubanisches Lebensgefühl !

Susanne Schwarz shantiyoga.ganderkesee@gmail.com 0177 - 218 80 09

November 2020

Di, 03.11.2020 19.00 - 21.00 Uhr 24,- € + 4,50 € Material

Faszination der ätherischen Öle

Erfahren Sie mehr über ätherische Öle in ihrer Wirkung und Anwendung. Wir mischen ein Raumspray zum Mitnehmen.

Margret von Deetzen mdeetzen@web.de 0172 - 43 28 130

Fr, 06.11.2020 19.00 - 20.30 Uhr 10,- €

Innerwise – werde Dein eigener Heiler

Diese intuitive, ganzheitliche Methode des Arztes Uwe Albrecht wird vorgestellt.

Cornelia Mühlenfeld 04221 - 211 78

Sa, 07.11.2020 10.00 - 17.00 Uhr 70,- €

Mein Yoga-Tag !

Einen Tag auftanken mit vielseitigem Yoga.

Susanne Schwarz shantiyoga.ganderkesee@gmail.com 0177 - 218 80 09

Robert Blank shantiyoga.ganderkesee@gmail.com 0176 - 23 77 81 38

So, 08.11.2020 15.00 – 18.00 Uhr 50,-€

Ein harmonisches Miteinander beginnt in mir

Streitigkeiten rauben sehr viel Energie. Gemeinsam tauchen wir in einen neuen Möglichkeitsraum ein und der beginnt in uns selbst.

Cerstin Vosteen cv@cerstin-vosteen.de 0176 - 63 48 76 87

Fr, 13.11.2020 16.00 - 18.00 Uhr 24,- € + 4,50 € Material

Lust auf Gewürze ?

Bekannte und unbekannte Gewürze stell ich Ihnen vor. Wir fertigen ein aromatisches Curry zum Mitnehmen.

Margret von Deetzen mdeetzen@web.de 0172 - 43 28 130

Sa, 14.11.2020 10.30 - 12.00 Uhr 10,- €

Waldbaden mit Thale

Die natürliche Heilatmosphäre des Waldes nutzen, um das Immunsystem zu stärken.

Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48

November 2020

Sa, 14.11.2020 10.00 - 16.00 Uhr 50,- €

Körper & Psyche - getrennt oder eins ?

Lerne mit Deinen Körpersymptomen zu kommunizieren, um ihre Signale zu verstehen.

Hannah Witte Kontakt.witte@gmail.com 0176 - 56 85 97 45

So, 15.11.2020 10.00 - 14.00 Uhr 50,- €

Tierkommunikation

Wie kann ich mit meinem Tier kommunizieren ? Sie lernen, sich in die Energie Ihres Tieres hinein zu fühlen, um es besser zu verstehen.

Britta Tibulsky britta.tibulsky@gmail.com 0172 - 402 93 39

Sa, 21.11.2020 09.30 - 17.00 Uhr 78,- €

Pendelseminar für Einsteiger

Der richtige Gebrauch : Pendeln als persönlicher Ratgeber, Pendeln zur Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48

Sa, 28.11.2020 11.00 - 15.00 Uhr 45,- € inkl. Mittagsimbiss

Ayurveda im Alltag

Lerne, Deinen Organismus so zu behandeln, wie es ihm entspricht.

Susanne Schwarz shantiyoga.ganderkesee@gmail.com 0177 - 218 80 09

Thale Wiechmann thale@thales-lebensfreude.de 0176 - 56 98 70 48



Dezember 2020

Sa, 05.12.2020

11.00 - 13.30 Uhr

25,- €

Craniosacrale Selbsthilfe bei Kopfschmerzen und Kiefernverspannung

Anleitungen zur Selbsthilfe in einfachen Techniken erfahren und üben.

Thale Wiechmann

thale@thales-lebensfreude.de

0176 - 56 98 70 48

Sa, 12.12.2020

10.30 - 12.00 Uhr

10,- €

Waldbaden mit Thale

Die natürliche Heilatmosphäre des Waldes gezielt nutzen, um das Immunsystem zu stärken.

Thale Wiechmann

thale@thales-lebensfreude.de

0176 - 56 98 70 48

Sa, 12.12.2020

10.00 – 16.00 Uhr

50,- €

ICH – Doch wer steckt eigentlich dahinter ?

Was macht mich zu MICH ? Wie sehe ich mich selbst ? Eine spannende Identitätsreise für jedes Alter.

Hannah Witte

Kontakt.witte@gmail.com

0176 - 56 85 97 45



**Inmitten der Natur schaffen wir
einen Raum, in dem wir
Menschen begleiten und
unterstützen, das Potenzial ihrer
eigenen Natur zu entfalten.**

Wir freuen uns auf Sie !
Ihr Akademie- und Lebenspraxis-Team



**Es kommen laufend neue Angebote
hinzu, deshalb informieren Sie sich bitte
aktuell auf unseren Internet-Seiten!**

www.lebenskraftzentrum.com
www.achtsamelebenspraxis.de