

Termine 2024

Zeit-Inseln zum Auftanken

GESUNDHEITSHAUS

im

PULS[®]

Übersicht

Behandlungen

- Psychotherapie & Beratung Helga Proszamer 4
- Ayurvedische-/Massage Helga Proszamer 5
- Massage Schwangerschaft Helga Proszamer 6
- Klang-Massage Steffi Krieg 7
- Energiemedizin Helga Proszamer 8
- Körper & Seele Christine Claudia Perzi 9
- Osteopathie & Coaching Verena Böttinger 10

Seminare

- Die Elemente des Lebens Astrid Siebenhaar 10
- EFT-Klopfakupressur & Familienaufstellung H. Proszamer ... 11

Tanzen

- I-DANCE-IT(Y) Gabi Daum 12
- ChakraSoulDance Kristin Leber-Longin 13

Yoga

- Yoga Allgemein 14
- Yoga Achtsamkeitstage Moni Ka Hohl 15
- Yoga nidra, Hormonyoga Helga Proszamer 16
- Yoga-Therapie Einzelsetting Helga Proszamer 17

Meditation & Entspannung

- Klang-Meditation Steffi Krieg 18
- Stille Meditation Susanne Stratyla 19
- Autogenes Training und Muskelentspannung n.J.
Helga Proszamer 20

Dein Wohlfühltag Verschiedene 21

Kochen & Ernährung

- Firmen- & Gruppenkochkurse Sonja Brandner 22
- Ernährung „wild & roh“ Dr. Christine Volm 22
- Ernährungsberatung & Fastenbegleitung H. Proszamer ... 23



Willkommen

im Gesundheitshaus imPuls...

Wir alle freuen uns, Dich mit unseren speziellen Angeboten zu inspirieren. Für uns zählt die ganzheitliche Betrachtung des Menschen aus Sicht mehrerer Fachrichtungen der Naturheilkunde kombiniert mit Wohltaten für Körper Geist und Seele.

Schenke Dir Zeit-Inseln...

und damit Gesundheit und Wohlbefinden – erlebbar und erfahrbar mit allen Sinnen.

Wir freuen uns auf Dich und sind gerne für Dich da!

*Wahrer Reichtum und Wohlstand
ist die innere Weisheit, daher
ist die neue Währung das wert-
schätzende Miteinander.* ”



Psychotherapie & Beratung Helga Proszamer

Du sehnst Dich nach innerem Gleichgewicht und seelischem Wohlbefinden?

Schenke Dir Spielraum für Perspektiven!

Der erste Schritt ist die Erkenntnis und Dein Wunsch nach Veränderung – nur so kann als nächster Schritt die Stabilisierung durch die Beruhigung des gesamten Organismus erfolgen – und im Anschluss die Behandlung der Störung, Krise oder Trauma.

Ich verstehe mich als Wegbegleiter, der hilft den Wesenskern, das innere Licht eines Menschen zum Vorschein zu bringen. Auf dieser Basis können Störungen und Krankheiten heilen, Konflikte und Schattenthemen gelöst und Ängste bewältigt werden. Ich behandle ganzheitlich.

Ein Auszug meiner etablierten naturheilkundlichen psychologischen Verfahren: EMDR, Systemische Therapie, Gestaltpädagogik, Emotionscode n. Bradley, EFT-Klopfakupressur, Traumatherapie, Entspannungsverfahren

Termine nach Vereinbarung.

Telefon 07031-7896455 | hp@heilpraktiker-sindelfingen.de
www.heilpraktiker-sindelfingen.de



Ayurvedische Massage

Helga Proszamer

Massagen stärken die Selbstheilungskräfte und wirken positiv auf das Immunsystem. Sie unterstützen das Vegetative Nervensystem und lindern Symptome.

Massage zur Harmonisierung des Nervensystems

mit einer Kombination aus vier Techniken der ayurvedischen klinischen Therapie wird das vegetative Nervensystem harmonisiert und stabilisiert. Für ein ausgeglichenes Energiesystem, Beruhigung des Nervensystems durch Überreizung - effektiv gegen Erschöpfung und Antriebslosigkeit.

Ayurvedische Massage zur Regeneration

Durch fließende streichende Bewegungen mit hochwertigen Ölen sorgt die Massage für einen gesunden Fluss der Körpersäfte und die Straffung des Körpers. Spannungen und Stress werden gelöst. Zur Stärkung und zum Ausgleich nach Krankheit und Erschöpfungszuständen.

Termine nach Vereinbarung.

Telefon 07031-7896455
hp@heilpraktiker-sindelfingen.de
www.heilpraktiker-sindelfingen.de



Massage in der Schwangerschaft und nach der Entbindung

Helga Proszamer

mit einer Kombination aus traditionellen Techniken zur Geburtsvorbereitung oder regenerativ nach der Entbindung.

Als Kur kann sie Beschwerden oder Folgen lindern oder lösen, wie z. B. langfristig unangenehm wirkende und oft unerkannte Folgen vor und nach der Entbindung, wie anhaltende Erschöpfung, Depression, Gewichtszunahme und das Desinteresse an Sexualität. Die Möglichkeit an diesen Störungen zu leiden, verstärken sich um ein Vielfaches durch das moderne Verhalten der Frau, es fehlt oft die Zeit für die notwendige Erholung.

Das noch Ungeborene willkommen heißen und liebevoll die werdende Mutter zu verwöhnen, sollte Priorität in dieser Phase des Lebens haben. Eine werdende Mutter ist Trägerin von „zwei Herzen“. – **Auch als Gutscheine zu verschenken.**

Termine nach Vereinbarung.

Telefon 07031-7896455
hp@heilpraktiker-sindelfingen.de
www.heilpraktiker-sindelfingen.de



Klang-Massage

Steffi Krieg

Ruhe für den Geist
Entspannung für den Körper
Lichtblick für die Seele

Bei der Klangmassage nach Peter Hess werden mehrere Schalen auf den bekleideten Körper gelegt und angeschlagen, genau dort, wo Du Verspannungen, Schmerzen oder funktionelle Störungen hast. Die Schwingungen breiten sich im Körper aus und massieren jede einzelne der Billionen Körperzellen. Tiefe Entspannung löst Blockaden in Körper und Seele und ist die Basis für Neubelebung und Stärkung Deiner Selbstheilungskräfte.

Termine jeweils Freitagnachmittag – nach Absprache
12.01. / 16.02. / 08.03. / 12.04. / 10.05. / 14.06. / 12.07. / 13.09.
18.10. / 08.11. / 13.12.24

Telefon 07033-6685
Mobil 0157-74051900
krieg.steffi@web.de
www.gesundheitshaus-impuls.de/massage/klangschalenmassage



Energiemedizin nach A. Viloldo Helga Proszamer

Es heißt, dass Heilung im Geiste geschieht.
Heilung geschieht auf natürliche Weise.

Diese Basis legen wir durch gute Ernährung, Heilung von Emotionen und durch spirituelle Praxis. Dann heilen unsere Krankheiten. Gesundheit ist nur ein Nebeneffekt. Die Heilung von Krankheiten geschieht auf natürliche Weise. Sie müssen nicht behandelt werden. Wir erschaffen die Basis für Gesundheit.

Ich wende die Energiemedizin in Form von Reinigungspraktiken der Chakren und Meditation abgestimmt auf Ihr Thema an.

Termine nach Vereinbarung.

Telefon 07031-7896455
hp@heilpraktiker-sindelfingen.de
www.heilpraktiker-sindelfingen.de



Körper & Seele

Christine Claudia Perzi

Achtsamkeit mit sich selbst und der fürsorgliche Umgang mit seinem eigenen Körper kann die Lebensqualität und Lebensfreude deutlich verbessern.

Bringe Deinen Körper und Deine Seele wieder in Einklang. Mit Hilfe meiner sensitiven Händen können Energieblockaden punktgenau erspürt und gelöst werden. Das kann zu einer wohltuenden Tiefenentspannung führen, schmerzhafte Verspannungen lösen und Deine Selbstheilungskräfte wieder aktivieren.

Ich biete Bioenergetische Akupressur-Massagen, Fußreflexzonenmassagen, Dorn und Breuß, Aromaölmassagen, sowie eine Ayurvedamassage oder Hot Stone Massage, Reinigung der Chakren und der Aura mit Chakrenenergetik.

Für alle Anwendungen sind Gutscheine erhältlich.

Termine nach Vereinbarung

Telefon 07031- 4271980
Mobil 0171 316 70 27
mail@christine-perzi.de
www.christine-perzi.de



Die Elemente des Lebens Astrid Siebenhaar

Die 7 Lektionen dieser Vortragsreihe vermitteln ein tieferes Verständnis dafür, wie alles in der Natur zusammenhängt und die Wissenschaft mit dem Schöpfer verbunden ist. Wir betrachten die Bäume, die Landwirtschaft, das Wasser und die Meere, den Elektromagnetismus, die Gesundheit, wie Krankheit entsteht, sowie eine natürliche Geburt für den Eintritt in ein glückliches und gesundes Leben.

Termine: Sonntags 16.00 - 17.30 Uhr

08.09. / 15.09. / 22.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 20.10.2024

The World Foundation for Natural Science | Telefon 07032-9569598
DE-Oeschelbronn@NATURALSCIENCE.org | www.NATURALSCIENCE.org



Osteopathie & Coaching Verena Böttinger

inYou
Osteopathie & Coaching

Als Osteopatin habe ich zunehmend erfahren, dass es eine enge Verbindung zwischen Körper und Geist gibt und wie wichtig die Balance BEIDER Elemente ist. Mein ganzheitlicher Therapieansatz kombiniert das Aufspüren und Lösen körperlicher Blockaden mit einer gezielten Verarbeitung emotionaler Stresserlebnisse.

Termine nach Vereinbarung

Telefon 015678 909685 | info@inyou-praxis.de | inyou-praxis.de



EFT und Familienaufstellung Helga Proszamer

EFT-Klopfakupressur für Selbstanwender

Löse emotionale Störungen, Stress- und Angstsymptome und stabilisiere Deinen Körper und die Psyche. Hierbei werden Teilmethoden aus der Kinesiologie und TCM angewandt. Dein energetisches Gleichgewicht wird wieder hergestellt, zudem löst sie die Regeneration von vorhandenen Blockaden in Deinem Energiesystem an.

Termine: 26.04.24 / 18.10.24

Familien- & Systemaufstellung

Du lernst das System kennen – ob im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis. Wie funktioniert es? Du spürst hinein – verstehst – lässt wirken – erkennst die Rädchen, an denen gedreht werden kann – Du veränderst – integrierst – lässt wirken...

Termine: 22.03.24 / 15.11.24

Telefon 07031-7896455
hp@heilpraktiker-sindelfingen.de
www.heilpraktiker-sindelfingen.de



I-DANCE-IT(Y) **Gabriele Steinke**

I-Dance-IT(Y) bietet einen Tanz-Raum für den Ausdruck von Freude, Kraft, Verdichtung, Würde, Struktur, Entspannung und Begegnung.

Zu diesen Aspekten des LebendigSEINS gibt es vielfältige Musik und kleine kreative Impulse.

Wenn Du also Lust hast, in Bewegung zu kommen, tanzend Deinen Körper zu spüren, Frei-Raum für Dein Denken und Fühlen zu schaffen und Deinen eigenen Tanz zu erleben, bist Du herzlich willkommen!

Termine: Freitags 18.30 – 20.00 Uhr

19.01. / 19.04. / 19.07. / 20.09.24

Telefon 0711-30066100

Mobil 0173-6611718

daum.gabriele@t-online.de

www.gesundheitshaus-impuls.de/yoga-tanz/tanz/i-dance-it-y

CHAKRASOUL DANCE

LEBE GANZ - LEBE TANZ



ChakraSoulDance Kristin Leber-Longin

Mit ChakraSoulDance tanzen wir durch die 7 Hauptchakren, die unsere Energiezentren im Körper sind. Durch angeleitete Übungen, aber auch freiem Tanzen, aus Deinen Impulsen heraus, öffnen und aktivieren wir die Chakren. Mit Tanz und Bewegung bringen wir Deine Lebensenergie ins Fließen. Eine tiefe Begegnung mit Dir selbst und anderen wird möglich.

Wenn Du nun Freude verspürst mitzutanzten, dann sei dabei – ich freu mich auf Dich!

Termine: Freitags 18.00 – 20.30 Uhr

26.01. / 23.02. / 05.04 / 26.04. / 07.06. / 05.07. / 26.07. / 27.09.
25.10. / 29.11.24

Telefon 07031-467629

Mobil 0172-7253241

kristinleber@googlemail.com

www.gesundheitshaus-impuls.de/yoga-tanz/tanz/chakrasouldance

TANZEN



Yoga

Yoga ist ein wertvolles Erbe und bedeutet „Einheit oder Einssein“, da Yoga verbindet und zusammenfügt. Yoga hat Einfluss in jeden Bereich des Menschen – auf den physischen, mentalen, emotionalen, psychischen sowie auf den spirituellen.

Helga Proszamer



Mo. 18.30 – 20.00 Uhr | **Di.** 16.45 – 18.15 Uhr

Mi. 8.45 – 10.15 Uhr | **Do.** 18.15 – 19.45 Uhr

Yoga auf dem Stuhl **Do.** 17.00 – 18.00 Uhr

Pia Ruthardt



Di. 18.30 – 20.00 Uhr

Moni Ka Hohl



Mi. 15.30 – 17.00 Uhr und 17.30 – 19.00 Uhr

Sonja Hradetzky



Mi. 19.30 – 20.45 Uhr



Yoga Achtsamkeitstag

Moni Ka Hohl

Die gemeinsamen Stunden sollen eine Zeit der Achtsamkeit sein mit Hilfe von Vorträgen zur Achtsamkeitslehre und meditativer Körperarbeit sowie Körperhaltungen (asana) und Atem-Achtsamkeit (pranayama). Des Weiteren eine stille und geführte Meditation (dhyana), Mantrarezitation, Gehmeditation und Tiefenentspannung.

Dieses Seminar spricht vor allem Menschen an, die in wöchentlichen Kursen Yoga üben und ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Aber auch wer Yoga kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen.

Mitzubringen sind Ernsthaftigkeit, Neugierde und die Bereitschaft, sich einzulassen.

Termine: 20.04. / 19.10.24 jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

Telefon 07031-6134959

Mobil 0151-41658714

monikahohl@web.de

www.gesundheitshaus-impuls.de/yoga-tanz/yoga/moni-ka-hohl



Yoga-Therapie Helga Proszamer

Yoga nidra

Gelange durch Tiefenentspannung zu klarem Bewusstsein und erreiche mit dem heilsamen psychischen Schlaf tiefere Bewusstseins Ebenen. Deine körperlichen, geistigen und seelischen Aktivitäten kommen zur Ruhe. Empfange intuitive Eingebungen aus Deinem Unterbewusstsein, Deiner Quelle und Kraft Deiner Inspirationen.

Termine: Donnerstags 20.00 – 21.00 Uhr
22.02. / 18.04. / 20.06. / 26.09. / 14.11.24

Energetisches Hormon-Yoga

Die Melodie Deines Körpers und heilsame Kraft des Yoga. Durch gezielte Übungen aus der Yoga-Therapie (Asana, Pranayama, Mudras, Yoga nidra, Bandha) harmonisierst Du Dein Hormonsystem. Menstruations- sowie Wechseljahrsbeschwerden können gelindert werden.

Termin: Mo. 22.07.24 17.00 – 21.00 Uhr



Yoga-Therapie Helga Proszamer

Einzelsetting

Ich gehe auf Deine individuellen Bedürfnisse ein.
Diese können sein:

- Gesundheit, Wahrnehmung und Entspannung fördern
- Muskulatur stärken und Dehnfähigkeit verbessern
- Atemtechniken um Nerven- und Hormonsystem harmonisieren und Energiehaushalt ausgleichen
- physische und mentale Reinigungspraktiken der Sinne
- Spiritualität und Intuition schulen

Im Mittelpunkt steht dabei:

- Deine Gesundheit fördern und erhalten
- physische und mentale Reinigungspraktiken
- Stärkung und Dehnung des Körpers
- Ausgewogenheit des Nerven-, Hormonsystems & Energiehaushalt harmonisieren
- Positive Lebenseinstellung fördern
- Entspannung für Körper und Geist

8 Termine à 90 Min. – nach Absprache

Telefon 07031-7896455 | hp@heilpraktiker-sindelfingen.de
www.heilpraktiker-sindelfingen.de



Klang-Meditation Steffi Krieg

Durch die absolute Tiefenentspannung kann eine Klangschalen Meditation helfen, Stress abzubauen sowie neue Energie und Kraft zu schöpfen. Positive Einflüsse können sich auch im Hinblick auf das Selbstbewusstsein, die Lebensfreude und die Kreativität einstellen. Neben der physischen wird auf der spirituellen Ebene das Qi, sprich die Lebensenergie, aktiviert und angeregt. Je nach Tonlage der Klangschale werden hierbei unterschiedliche Chakren oder Energiezentren des Körpers angesprochen.

Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Klang löst Spannungen, aktiviert Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.

Peter Hess, Klangtherapeut

Termine jeweils freitags 18 – 19 Uhr und ggf. 19.30 – 20.30 Uhr
12.01. / 16.02. / 08.03. / 12.04. / 10.05. / 14.06. / 12.07. / 13.09.
18.10. / 08.11. / 13.12.24

Telefon 07033-6685
Mobil 0157-74051900
krieg.steffi@web.de

www.gesundheitshaus-impuls.de/massage/klangschalenmassage



Stille, aktive und geführte Meditation

Susanne Stratyla

In östlichen Kulturen gilt die Meditation als eine grundlegende zentrale und bewusstseinsweiternde Übung. Durch Achtsamkeit und Konzentration beruhigt sich der Geist und kann sich zu einer Einheit sammeln. Diese Bewusstseinszustände werden je nach Tradition, unterschiedlich oft mit den Begriffen wie Einssein, Frei von Gedanken, im Hier und Jetzt sein, Leere oder Stille beschrieben.

Meditation ist die spirituelle Übung, die der Sammlung und Erholung des Geistes dient. Zur Ruhe finden, loslassen, bei sich ankommen.

Termine: Sonntags 10.00 – 11.30 Uhr

07.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02. / 10.03. / 24.03. / 07.04. / 21.04.
05.05. / 26.05. / 09.06. / 23.06. / 07.07. / 21.07. / 04.08.
18.08. / 01.09. / 22.09. / 06.10. / 20.10. / 03.11. / 17.11. / 01.12.
08.12. / 15.12.24

Telefon 07033-534094 | susannestratyla@gmail.com
[www.gesundheitshaus-impuls.de/heilpraktiker-therapeuten/
stratyla-susanne](http://www.gesundheitshaus-impuls.de/heilpraktiker-therapeuten/stratyla-susanne)



Autogenes Training Helga Proszamer

Das Autogene Training ist für alle geeignet, die eine Methode suchen, um in einen meditativen Zustand zu kommen, sich mental weiter entwickeln möchten, die Körperwahrnehmung zu schulen oder ein Entspannungsverfahren zu erlernen und wird eingesetzt bei: Angstzuständen wie Prüfungsangst, Burnout, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Stressabbau.

Progressive Muskelentspannung n. J.

Da Du eine Einheit mit Körper und Geist bildest, hast Du Einfluss auf Deine körperlichen und geistigen Reaktionen. Hier setzt die PMR von Jacobson an. Durch die Anspannung und Entspannung der willkürlichen Muskulatur erreichst Du eine tiefe Entspannung. Deine innere Wahrnehmung bekommt stärkere Reize, um die Aufmerksamkeit zu binden und die Stressoren hinter sich zu lassen. Bei Angststörungen wie Prüfungsangst, chronischen Verspannungen, Burnout, Schlafstörungen und Schmerzstörungen.

Jeweils Termine nach Vereinbarung im Einzelsetting.

Telefon 07031-7896455 | hp@heilpraktiker-sindelfingen.de
www.heilpraktiker-sindelfingen.de



Dein Wohlfühl-Tag im Gesundheitshaus

Brauchst Du einen Tag Auszeit,
um den Alltag loszulassen?

Hast Du bereits körperliche Symptome?

Dann bist Du herzlich eingeladen, in heimeliger Atmosphäre Deine Gesundheit zu pflegen. Um wieder Energie zu tanken und Dich wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

„Ein Tag zum Wohlfühlen“ mit Massage, Kochkurs & Yoga & Entspannung. **Auch als Gutschein zu verschenken.**

An diesem Tag erhältst Du am Vormittag eine 60 Min. Wohlfühlanwendung. Mittags nimmst Du an einem Kochkurs teil und genießt im Anschluss diese Mahlzeit. Mit einer Entspannungseinheit kehrst Du in die Stille, um zum Kern der Dinge vorzudringen, um mit den Augen das unsichtbare zu sehen, und mit den Ohren das unhörbare zu hören. Eine Yoga-Einheit rundet diesen Tag ab, da Yoga Einfluss hat in jeden Bereich, auf den physischen, mentalen, emotionalen, psychischen sowie auf den spirituellen.

Im Anschluss kannst Du Dich zusätzlich zum Tanzen anmelden.

Termine: 19.04.24 und 25.10.24 Mindestteilnehmerzahl 6

Telefon 07031-7895377 | info@gesundheitshaus-impuls.de
www.gesundheitshaus-impuls.de/aktuelles/wohlfuehltag

WOHLFÜHLTAG



Firmen- & Gruppen- Kochkurse – bio-vegan Sonja Brandner

Du wünschst Dir einen ganz besonderen Jungesell(inn)en-Abschied? Dein Teamevent, Weihnachtsfest oder Betriebsausflug soll außergewöhnlich sein? Unsere Kochkurse sind DIE Lösung! Spaß beim Kochen, Wissenswertes über Lebensmittel und Inhaltsstoffe und ein leckeres Bio-Essen. Gemeinsames Kochen fernab von Hierarchien ist ein unvergessliches Erlebnis. **Termine nach Vereinbarung**

kontakt@Padma-Kostbarkeiten.de
www.gesundheitshaus-impuls.de/ernaehrung/kochkurse-vegan

Dr. Christine Volm



Von rohköstlichen, veganen Käse-Alternativen selbst zubereiten bis hin zum Zertifikationskurs mit Wildpflanzen für die Praxis. Wildpflanzenkunde, Ihre Heilwirkung und rohvegane Ernährung ist voll im Trend. Beim Zertifikations-Kurs verbindest Du das Wissen zur Zubereitung von Rohkost mit dem Wissen über den Ernährungswert wilder Pflanzen. Auf Wunsch auch Ernährungsberatung mit dem Vertrautmachen der Wildpflanzen.

Telefon 07031-811954 | info@christine-volm.de | Kurse auf:
www.gesundheitshaus-impuls.de/ernaehrung/kochkurse-wild-roh



Ernährungsberatung

Helga Proszamer

Möchtest Du das Essverhalten ändern oder abnehmen? Fühlst Du Dich erschöpft und ausgelaugt? Zeigen sich schon Symptome an Gelenken und Knochenbau oder sogar chronische Erkrankungen? So liegt dies häufig an der Ernährung und Deinem Mind-Food. Gerne können wir bei einer Ernährungsberatung eine Strategie festlegen abgestimmt auf Deine Bedürfnisse für Dein Wohlbefinden auf allen Ebenen.

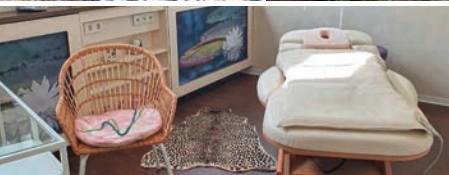
Fastenbegleitung

Helga Proszamer

Fasten schenkt unerschöpfliche Kraft und die Möglichkeit gesunde Zellen zu stärken und kranke auszumerzen. Fasten wirkt vorbeugend gegen viele Krankheitsbilder. Nach einem Beratungsgespräch legen wir den Ablauf und die Fastenzeit fest. Eine Massage sorgt für die Regeneration. Yoga nidra bestärkt Dich für die Zeit im Anschluss, damit Du in einen einfachen und guten Rhythmus mit gesunder Ernährung kommst.

Termine nach Vereinbarung

Telefon 07031-7896455 | hp@heilpraktiker-sindelfingen.de
www.heilpraktiker-sindelfingen.de



Terminänderungen möglich! Bitte vorab anfragen.

Wir sehen uns im...

Gesundheitshaus imPuls

Otto-Hahn-Straße 23 · 71069 Sindelfingen

Telefon 07031-7895377

info@gesundheitshaus-impuls.de

www.gesundheitshaus-impuls.de