



## „PreViWell - First“

*„Auch vitale Menschen bedürfen der körperlichen & seelischen Regeneration“*  
(Placido Domingo).

**Ziel von „PreViWell – First“ ist, Bewusstsein und Wellness – Wissen und Gesundheit als Angebot für „Alles unter einem Dach“ anbieten zu können.**

**Die Kombination von Gesundheitsprävention-Vitalität im Wellness-Mantel verpackt, lässt Wünsche und Bedürfnisse des Menschen erkennen und bedienen.**

In Zeiten wachsender Lebenserwartung und ständig steigender Krankheitskosten wird es immer notwendiger, eigenverantwortlich Gesundheitsprävention zu einem selbstverständlichen Bedürfnis des Menschen zu entwickeln.

**PreViWell** bietet eine Kombination aus Bereichen der ganzheitlichen Denkweise. Erkennen von Disharmonien schenkt uns die Möglichkeit, vorbeugende Behandlungsmaßnahmen aus dem Wellnessbereich einzusetzen und so wieder Vitalität und Harmonie zu schenken.

Anti-Aging, Burnout und Mobbing in der heutigen Zeit erfordert die Einbeziehung altbekannter Lehren als eine innovative Behandlungsmöglichkeit, aber auch die Sicht auf eine Chance als Herausforderung an uns Selbst.

Unser Gesicht und unser Körper spiegeln unser Inneres, unser Seelenleben. Das wussten schon unsere Großeltern. Erkennen dieser Disharmonien schenkt uns die Möglichkeit, vorbeugende Behandlungsmaßnahmen aus dem Wellness-Bereich einzusetzen und so wieder Vitalität und Harmonie zu schenken.

Unser umfangreiches Behandlungsangebot baut sich über eine „Gesundheitspyramide©“ auf:

- Bewegung
- soziales Umfeld
- ganzheitlicher Ernährungsansatz
- Atmung
- Bewusstsein aus Naturwissen und Naturrhythmus



Diese Bereiche beinhaltet **PreViWell - First** :

**Prävention:**

- Vorbeugende Gesundheitspflege über individuelle Massagetechniken
- Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- Angebot von DETOX-STRESS-Entlastungstagen (5 Tagesprogramm)
- Frequenztherapie z.B. über Lichttherapie, Atemtechnik, Musiktherapie
- Harmonisierung der Mikrozirkulation

Zellkommunikationstraining

- Messung des funktionalen Zustandes von 17 Organen und Systemen, Erkrankungsrisiken und des psychisch-emotionalen Befindens

**Vitalität:**

- Individuell aufgebaute Beratung je nach Menschentyp und Konstitution ( z.B. YOGA, SKINLING-Sauna, Infrarotlichtsauna, Vitalitäts-Übungen ) - **auch für Rollstuhl. Wir sind barrierefrei!**
- Rollenmassage mit Infrarotlicht als Faszienrollmassage

**Wellness:**

- Bekannte Erwartungen des Kunden erfüllen sich – verknüpft mit wohlbekanntem in Kombination mit neuen Sichtweisen und Erkenntnissen in Theorie und Praxis.

***...leistungsfähig***

*Ein Mensch, der in seiner Mitte steht und bleibt,  
kann seine körperliche und geistige Gesundheit bewahren.*

***...energiereich***

*Ungleichgewicht auf einer Ebene stört den harmonischen Energiefluss und zieht Unwohlsein und Krankheit nach sich.*

*Die bewusste Förderung der Vitalität des Körpers erhält  
Harmonie und Lebensqualität bis ins hohe Alter.*

***...ausgeglichen***

*Ein vitaler Mensch bewegt sich angemessen, lebt im sozialen Gleichgewicht,  
ernährt sich gesund und ist seelisch ausgeglichen.*

**Ingrid Ulbrich**

**Dorfstraße 35, 15526 Bad Saarow-Pieskow**



Unser Angebot basiert auf dem Wissen der 5 Elemente – Lehre der Traditionellen chinesischen Heilkunde verknüpft mit 25 jähriger Wissens- und Erfahrungskunde. Dieses Wissen verbindet sich mit dem Rhythmus der Jahreszeiten, so dass wir Ihnen jahreszeitlich abgestimmte Themen anbieten können.

Sie erleben mit **PreViWell – First** ein umfangreiches, individuell auf Sie persönlich abgestimmtes Behandlungs-, Bewegungs- und Ernährungsprogramm integriert mit Schwerpunkten aus der Atmungs- und Frequenztherapie, Heilkräuterwissen, Anpassung an Ihren Lebensrhythmus und Einbeziehung Ihres sozialen Umfeldes.

Gemeinsam spüren wir Störfelder, Blockaden und einschneidende Lebensereignisse in intensiven Gesprächen – auch in freier Natur - auf.

Jedes Trauma – ob äußerlich oder innerlich – kann die Körperzellen durcheinander bringen und ihre Kommunikation stören.

Entsprechende körperliche Missempfindungen oder Bewegungsstörungen machen sich bemerkbar.

Finden Sie Ihr persönliches **PreViWell - First - Programm.**

Nach Auswertung einer persönlichen Analyse nach dem chinesisch energetischen Biorhythmus, einem Analysebogen sowie einer Testung Ihres **Organ – Energiestatus** und psychisch-emotionalen Befindens, werden wir gemeinsam mit Ihnen Ihr perfektes und maßgeschneidertes Programm entwerfen.

Selbstverständlich sind auch alle unsere Angebote einzeln buchbar.

Das ganze Jahr über spiegeln sich unsere Themen Jahreszeiten bedingt oder auch als Thema des Monats.

Entdecken und erleben Sie pure Regeneration, Vitalität, Leistungsfähigkeit, Harmonie und steigen Sie wieder in den optimalen Rhythmus Ihres Lebens ein.

#### **Wünsche Brief:**

„Ich wünsche mir, wieder fit und voller Energie zu sein“

„Ich wünsche mir strahlende Schönheit und mein Wunschgewicht“

„Ich wünsche mir einen entspannten Rücken und Leistungsfähigkeit“

„Ich wünsche mir Ausgeglichenheit und erholsame Nächte“

„Ich wünsche mir einen guten Umgang mit den Herausforderungen des Leben“

**Ingrid Ulbrich**

**Dorfstraße 35, 15526 Bad Saarow-Pieskow**



## Die Gesundheitspyramide in 5 Ebenen nach den TCM-Lehren der 5 Elemente

### **1. Bewegungsebene**

- **YOGA - wöchentlich**
- **Meridian - Klopfen für Behinderte und Partner – auch für Rollstuhlfahrer, Rollatoren mit Sitz – 12 Wochen-Programm**
- **Meridian – Klopfen für Jedermann – 12 Wochen – Programm**
- **-- Einführung, 1 Meridian wöchentlich, Ganzkörper - Klopfen zum Ausgleich**
- **Ideen: Fahrrad fahren**
- **Nordic – Walken**
- **Bogenschießen**
- **Kletterwald**
- **Schwimmen**
- **Naturbaden (Spaziergang) mit Wahrnehmung**
- **Circle: Trampolin, Rollenmassage, HulaHoop**

### **2. Soziales Umfeld**

- **GesundheitsCoaching**
- **Hypnose – Clearing**
- **Ideen: Gruppenarbeit**
- **Kreatives Gestalten**
- **Musik – Therapie / Gruppensingen**
- **Persönlichkeits-Analyse „Erkenne Dich Selbst“**
- **Naturcoaching**



### **3. Ernährung**

- **Analysebogen**
- **Umsetzung von Theorie und Praxis**
- **Individueller Ernährungsplan**
- **5 Elemente – Typ**
- **Klassisch = Meidungs – Prinzip**
- **Mondkalender = Schlemmertage günstig**
- **Vorträge: Monatlich Mondkalender**
  - **5 – Elemente – Rhythmus = festgelegter Jahreszeiten-Rhythmus**
- **Themen: Basenfasten**
  - **5 – Elemente – Ernährung nach TCM**
- **Themen – Vorträge: z.B. Inhaltsstoffe**
  - **- in Kosmetikartikeln sowie Putzmitteln**
  - **- in Körperpflegeprodukten incl. Zahnpasta und Rasierschaum**
  - **- E – Stoffe**
  - **- Farbzusätze**
    - **>> Wirkung auf Körper – Seele – Geist**
    - **Is(s)t Zucker Gift für unseren Körper?**
    - **Welche Auswirkung hat Zucker auf unser Verhalten?**
    - **Weizen und Darm – wie vertragen sich beide?**
    - **Koch – Club**

### **4. Atmung**

- **Sauerstoff – Anwendungen nach Prof. Dr. Ardenne**
- **Lach – YOGA „Zwerchfelltanzen“**
- **Entspannungs – Hypnose**
- **Singen**
- **Atemtherapie**
- **Resonanzstunde: Organ-Balancing**



## 5. Naturwissen

### Kräuterkunde – als Botschafter

- **Kräuterwanderung**
- **Kräutersmoothies**
- **Kräuter in Körperpflegemitteln**
- **Kräuter in der Ernährung**

### Tiere als Botschafter

- **Spaziergang – Wahrnehmung – Auswertung**

### Kloster – Heilkunde

**Anleitung und Umsetzung alter Heilkunde wie:**

- **Zwiebel-Honig-Sud bei Allergie/Husten**
- **Quarkwickel**
- **Moorpackungen**
- **Weißkohlwickel**
- **Rotkohlwickel**
- **Kartoffel/Möhren – Umschläge/Packungen**



## **PreViWell – Massage Angebot**

### **TO – GO - Massagen**

#### **„PreViWell - Go Fresh“- Massage**

**15 Minuten**

**35,00 €**

Eine 15minütige Massage – Gesicht, Nacken, Kopf – löst Verspannungen sofort, Kopfweg mindert sich ebenso wie eine angespannte Nacken- und Gesichtsmuskulatur.

Eine gezielte Ohr-Massage läßt Rückenverspannungen sofort erkennen und lösen.

In wenigen Minuten fühlen Sie sich erfrischt und entspannt. Ein strahlendes Gesicht zeigt es Ihnen.

#### **„PreViWell Go Fit“ – Massage**

**20 Minuten**

**38,00 €**

Füße und Beine tragen uns ein Leben lang. Eingezwängt halten sie den ganzen Tag lang – oftmals nur stehend – unsere Körperlast aus. Schenken Sie Ihren Füßen ein wenig Dankbarkeit nach einem Wandertag oder einer Fahrradtour.

Wir schenken Ihren Beinmuskeln und Füßen Aufmerksamkeit – Sie spüren sofortige Leichtigkeit und Wohlbefinden.

#### **PreViWell – Go Easy“ - Massage“**

**15 Minuten**

**35,00 €**

Gönnen Sie Ihrem Rücken eine kurze Zeit der Entspannung. Lassen Sie sich die Last des Tages heraus massieren. Eine integrierte Akupressur und Brustkorböffnung lässt Sie befreit durchatmen. Blockierte Kopf-Energiebahnen werden gelöst und runden ein absolutes Wohlgefühl ab.

Sie fühlen sich entspannt und befreit.

### **PreViWell - Massagen**

#### **„Digitopressur-Massage“ Gesicht**

**45 Minuten**

**95,00 €**

Ein wahres, natürliches Face-Lifting-Wunder zeigt sich nach dieser Gesichtsmassage in Kombination von Akupressur und Meridian-Massage.

Lassen Sie sich von unserer jahrelangen Erfahrung überzeugen.

Strahlende Schönheit und leuchtende Augen sind der Dank Ihrer Seele.

#### **„RüNaKo – Anti-Stress“ Rücken-Nacken-Kopfmassage**

**60 Minuten**

**95,00 €**

Eine Kombination aus Bindegewebsmassage, Lymphflussanregung, und Akupressur sowie Einbezug der Energiebahnen (Meridiane) bringt Ihren Körper wieder in den natürlichen Energiefluss.

Blockaden und Verspannungen lösen sich mit Soforteffekt.

Sie fühlen sich frei, entspannt und von Leichtigkeit getragen.

**Ingrid Ulbrich**

**Dorfstraße 35, 15526 Bad Saarow-Pieskow**



## PreViWell - Massagen

### „Go Fit“- Massage nIU

**70 Minuten**

**110,00 €**

Unsere einmalige Massage in Kombination von Fußdruckpunkt-Massage und Unterschenkelmuskulatur sowie Meridianverlauf entstaut und entlastet Ihre Beine mit Soforteffekt. Ihre Beine fühlen sich wohl, erfrischt und gefestigt.

### „Cellulite - Zellentlastungs-Massage“

**45-60 Minuten**

**85,00 € 100,00 €**

Gewebeverschlackungen und Gewebestauungen lösen sich bei dieser erprobten Massage mit Soforteffekt, wobei die Beine sowie Rücken und Bauch bis zur Taille mit eingeschlossen sind. Ein sofortiges klares Hautbild macht Lust auf luftige Sommerkleider und Röcke.

### „Bauchorgan-Reflexzonen-Massage“

**50 Minuten**

**95,00 €**

Diese – auf Basis alt-chinesischer Heilkunde basierende – Bauchmassage unter Einbezug von TUINA-Segmenten löst Verspannungen und bringt Ihre Energie im Organsystem wieder in Fluss. Der Darm entspannt, das Hüftgold mindert sich – Ihr Bauch fühlt sich wohlig warm und entspannt an.

Das integrieren von Armen, Beinen und Nacken bringt Ihre Energie wieder in Fluss. Sie fühlen Ihren Körper leicht und entspannt.

### „Faszien – Vital – Massage“

**80 Minuten**

**140,00 €**

Diese GanzkörperMassage dient der Vorbeugung von Verklebungen und Verhärtungen im Binde- und Muskelgewebe, welches von einem Faszien Gewebe umgeben ist und so bei Verspannungen zu diversen Schmerzen führen kann.

Das Faszien Gewebe umschließt jedes Organ, Gefäß, Nervengeflecht, Knochengewebe, Sehnen, Bänder wie ein riesiges Spinnennetz.

Es versorgt unsere Zellen mit Nährstoffen und befreit sie im Gegenzug von Schadstoffen.

Faszien enthalten eine Vielzahl von Sinnesrezeptoren. Folge dessen führt diese Faszien-Vital-Massage zu einer tiefen Entspannung und besseren Körperwahrnehmung.

Ihre Körperflüssigkeit kommt wieder in Fluss, Ihr Stoffwechsel regeneriert sich. Ihr Körper fühlt sich von Leichtigkeit getragen.

### „PreViWell – Individuell“

Ein perfektes Massageerlebnis entsteht aus Ihren Wünschen und unserem Wissen.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, spüren Sie Ihre Tagesverfassung – wir haben die Lösung für Ihr Wohlbefinden.

**30 Minuten**

**54,00 €**

**50 Minuten**

**85,00 €**

**80 Minuten**

**135,00 €**

**Ingrid Ulbrich**

**Dorfstraße 35, 15526 Bad Saarow-Pieskow**



## **PreViWell - Spezial**

**Für die werdende Mutter - ab 5. Schwangerschafts-Monat**

**Diese Massage ist auch eine ideale „Anti-Stress-Entspannungsmassage“**

### **„Schwangerschafts-Massage“**

**70 Minuten**

**110,00 €**

Diese sanfte Ganzkörper – Massage – einzigartig zusammengesetzt aus verschiedenen Bereichen vom Kopf bis zur Zehenspitze – ist nicht nur für die werdende Mutter eine Wohltat – auch das Ungeborene fühlt sich wohl.

### **„Auszeit“-Massage“**

**70 Minuten**

**110,00 €**

Diese Schwangerschafts-Massage kann nicht nur für Schwangere eingesetzt werden. Für Menschen, die sich gestresst fühlen und „einfach nur entspannen“ möchten, ist diese Ganzkörper – Massage eine ideale Kombination für Ihre „Auszeit“. Tauchen Sie ein, in eine Welt, die Sie alles vergessen lässt.

## **PreViWell – Exklusiv**

### **Frequenz-Massage**

**60 Minuten**

**95,00 €**

Diese „Massage“ läßt Sie Ihre Energie im ganzen Körper spüren.

Störfelder zeigen sich infolge eines blockierten Energieflusses im Meridianverlauf und zugeordneten Akkupressurpunkten, welche Sie selbst als unangenehm, schwer und blockierend empfinden.

Mit Hilfe Ihres Empfindens erfahren Sie eine Möglichkeit, Ihren Energiefluss und Ihre Energiezentren (Chakren) über schaukeln und schütteln mit der entsprechenden Frequenz wieder in die richtige Bahn zu lenken.

Ihr Körper fühlt sich „auf Wolken schwebend“

*„Mit neu entwickelten Methoden ließen sich kaum wahrnehmbare, aber wichtige Energiefelder in und um den menschlichen Körper messen.*

*Jetzt konnten solche Felder nicht nur nachgewiesen werden, vielmehr fanden die Forscher auch heraus, wie sie entstehen und sich bei Krankheiten und Störungen verändern.“*

*In den letzten paar Jahrzehnten konnten Wissenschaftler mehr als ausreichend messbare und logische Verbindungen zwischen biologischen Energiefeldern und allgemein anerkannten wissenschaftlichen Erkenntnisse herstellen“, schreibt James Oschman 2006 in seinem Buch*



## HF Biomassage

<b>Gesichtsmassage „Regeneration“</b>	<b>40 Minuten</b>	<b>55,00 €</b>
Diese erprobte und getestete Gesicht-Nacken-Massage steigert die Konzentration und stärkt die Selbstheilungskräfte. Verabschieden Sie sich von Stress und Anspannung. Genießen und spüren Sie unendliche Leichtigkeit!		
<b>Gesichtsmassage „Regulation“</b>	<b>40 Minuten</b>	<b>55,00 €</b>
Nach einem anstrengenden Tag – oder auch so zur Entspannung Ihrer Gesichtsmuskulatur. Diese Massage löst Verspannungen, wirkt belebend und hilft dem Körper, sich selbst zu regulieren. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiv angeregt.		
<b>„Regenerations – Massage“</b>	<b>60 Minuten</b>	<b>110,00 €</b>
Diese Massage nimmt Nervosität, steigert die Konzentration und stärkt die Selbstheilungskräfte. Verabschieden Sie sich von Stress und Anspannung – genießen Sie die Leichtigkeit Ihres Körpers		
<b>In Kombi mit Regeneration – Gesichtsmassage</b>	<b>90 Minuten</b>	<b>150,00 €</b>
Diese Kombi – Behandlung unterstützt die Gesamtharmonie von Kopf bis Fuß.		
<b>„Regulations - Massage“</b>	<b>60 Minuten</b>	<b>110,00 €</b>
Diese Massage schafft neue Vitalität und steigert Ihre Antriebskraft. Sie löst Verspannungen, wirkt belebend und hilft dem Körper, sich selbst zu regulieren.		
<b>In Kombi mit Regulations – Gesichtsmassage</b>	<b>90 Minuten</b>	<b>150,00 €</b>
Diese Kombi – Behandlung unterstützt die Gesamtharmonie von Kopf bis Fuß.		
<b><u>„Herz – Balance“ ohne Gesicht</u></b>	<b>40 Minuten</b>	<b>85,00 €</b>
<b><u>„Herz – Balance“ incl. Gesicht</u></b>	<b>60 Minuten</b>	<b>110,00 €</b>
Diese schulmedizinisch getestete Massage lockert und entspannt den gesamten Brustraum. Die Durchblutung wird gefördert und harmonisiert. Sie können wieder frei durchatmen. Die integrierte Gesichtsmassage regt den Energiefluss über den Meridianverlauf an und sorgt für Energie pur.		



---

<b><u>„Niere/Bandscheibe“ ohne Gesicht</u></b>	<b>50 Minuten</b>	<b>95,00 €</b>
<b><u>„Niere/Bandscheibe“ incl. Gesicht</u></b>	<b>60 Minuten</b>	<b>110,00 €</b>

Diese speziell entwickelte Massage, steigert Ihre Antriebskraft und schafft neue Vitalität!  
Sie löst Verspannungen, wirkt belebend und hilft dem Körper, sich selbst zu regulieren.  
Rückenstauungen lösen sich.  
Diese Massage in Kombination mit Gesicht zur Belebung und Aktivierung.

<b><u>„Frauenmassage bei Wechseljahres/PMS-Beschwerden</u></b>	<b>45 Minuten</b>	<b>75,00 €</b>
--	-------------------	----------------

Diese spezielle Massage wird mit großem Erfolg bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden sowie auch bei Magen-Darmbeschwerden eingesetzt.  
Sie dient Ihrem sofortigen Wohlbefinden.

### **Spezial – Massagen**

**Für den Herrn ( nicht nur )**

<b><u>Sport-Fitness-Massage</u></b>	<b>75 Minuten</b>	<b>150,00€</b>
-------------------------------------	-------------------	----------------

Diese tiefgreifende, extrem entspannende Massage baut die Muskelzellen wieder auf, steigert Kondition und Leistungskraft.  
Zudem wird der Stoffwechsel aktiviert, wirkt krampflösend und energetisierend.  
Diese Massage schließt Arme und Beine mit ein.  
Sie erfahren ein Gefühl der Leichtigkeit im gesamten Körper.

### **Sonderpreis**

<b><u>Kinder - Gesichtsmassage nIU</u></b> <b>(Sonderpreis für Kinder bis 15 Jahre)</b>	<b>25 Minuten</b>	<b>35,00 €</b>
--	-------------------	----------------

Diese wissenschaftlich erprobte Massage wirkt ausgleichend und beruhigend, löst Anspannungen, steigert die Konzentration und unterstützt Ihr Kind dabei, jeglichen Schulstress, Anspannung sowie auch Schlafprobleme abzubauen.

### **Anmerkung**

***Diese Massagen ersetzen nicht eine schulmedizinische Konsultation.  
Sie dienen lediglich Ihrem Wohlfühl-Gefühl, Ihrer Vitalität und Anregung Ihrer Körperenergie – Ihr Körper „repariert“ sich über seine Selbstheilungskräfte.***



**Theralogy – Wissen, was wirkt! nach David Overbeck**  
**Redater – Biophotonen – Behandlung incl. PreViWell „Frequenz – Massage“**

**In 3 Schritten ursächlich, ganzheitlich und erfolgreich behandeln**

**1. Nervensystem    2. Meridiansystem    3. Organsystem**

**70 Minuten**

**150,00 €**

Unsere Körperzellen kommunizieren über Lichtwellen, sogenannten Biophotonen. Diese transportieren alle Daten Ihrer derzeitigen Zellfunktion und müssen mit den Daten der DNA übereinstimmen.

Sind die von der Zelle abgehenden Daten gestört, werden diese während der Behandlung korrigiert und die DNA nutzt wieder die optimalen Daten.

**Der erste Schritt** zur Gesundheit besteht darin, dass Becken und Wirbelsäule im Gleichklang stehen.

Unfälle, seelische Verletzungen können uns aus dem Gleichgewicht bringen.

Ein bestehender Beckenschiefstand kann weitreichende Auswirkungen auf unsere Wirbelsäule, unsere Statik, Beinlänge und Funktion des Körpers haben - wie auch auf das Nervensystem und unsere Emotionen.

Eine Anlage repariert genau so schnell, wie eine neu eingelegte Batterie ins Radio.

Plus und Minus, unsere Polarität im Körper ist wieder neu ausgerichtet.

Ein Beckenschiefstand gerichtet wirkt Wunder auf Körper, Geist und Seele

Gönnen Sie sich 60 Minuten für Ihr Wohlbefinden, Energiereichtum und neue Leistungsfähigkeit.

Während der Behandlungszeit genießen Sie eine zusätzliche **Frequenz-VITAL-Massage**, welche Ihre Energie im ganzen Körper spüren läßt.

Störfelder zeigen sich infolge eines blockierten Energieflusses im Meridianverlauf und zugeordneten Akkupressurpunkten sowie in der Muskulatur, Sehnen und Bändern, welche Sie selbst als unangenehm empfinden.

Mit Hilfe Ihres Empfindens können wir Ihren Energiefluss wieder in die richtige Bahn lenken.

Ihr Körper fühlt sich wieder von Leichtigkeit getragen.



## Unser Aktivprogramm

### **ENERGIE –** Energiegeladen und leistungsfähig in den Tag

#### **YOGA – ( nicht nur für Senioren )**

Aktiv und gesund älter werden – das ist der Wunsch vieler Menschen.

Hier unterstützt YOGA, welches dem Können der Teilnehmer angepasst ist.

YOGA-Übungen bewirken eine Stärkung der Muskulatur, Knochen und Gelenke.

Konzentrations- und Gedächtnistraining erhalten die geistige Fitness. Entspannungsübungen geben innere Gelassenheit und führen somit zu einer positiven Lebenseinstellung.#

Bei evtl. vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen können die Teilnehmer lernen, damit besser umzugehen.

<b>YOGA am Mittwoch</b>	<b>17.00 Uhr – 17.30 Uhr</b>	<b>90 Minuten</b>	<b>15,00 €</b>
<b>10er Karte</b>			<b>140,00 €</b>
<b>YOGA am Donnerstag</b>	<b>10.00 Uhr – 11.30 Uhr</b>	<b>60 Minuten</b>	<b>12,00 €</b>
<b>10er Kurs-Karte</b>			<b>110,00 €</b>

**Krankenkassen-Zuschuss möglich!**

**Leitung: Melitta Schneider**

#### **LACH-CLUB „Zwerchfelltanz“**

Wer lacht, denkt nicht – wer denkt, lacht nicht!

Menschen, die lachend durch's Leben gehen, sind meist gesünder.

Studien haben ergeben, dass Lachtherapie lindernd und heilend auf psychosomatische Leiden wie z.B. Asthma, Migräne, Rückenbeschwerden sowie auch auf akute Schmerzen wirken.

Lachen befreit und entspannt. 1 Minute wirkt ebenso entspannend wie 45 Minuten Entspannungstraining.

„Von Herzen lachen“ befreit von Druck und Stresshormonen wie z.B. Adrenalin.

Genießen Sie einen Tag des Lachens und lassen Sie viele folgen!

PANTA REI – alles fließt am Donnerstag!

**Lachen ist die Voraussetzung für Erfolg und inneren Frieden!**

<b>LACH-Club am Montag,</b>	<b>19.00 Uhr – 20.00 Uhr</b>	<b>60 Minuten</b>	<b>12,00 €</b>
<b>10er Karte</b>			<b>110,00 €</b>

**Leitung: Ingrid Ulbrich**

**Ingrid Ulbrich**

**Dorfstraße 35, 15526 Bad Saarow-Pieskow**



**BALANCE** – TCM = Traditionelle Chinesische Heilkunde ist wie AYURVEDA eine Jahrtausende alte ganzheitliche Lebensweise, die Prinzipien zur Erhaltung der vitalen Gesundheit umfasst. Ihre Anwendungen und Praktiken bringen unsere Lebensenergie wieder in ein harmonisches Gleichgewicht. Genießen Sie in entspannter Atmosphäre wohltuende Anwendungen mit Herz und Seele.

### **VITAL – Club „BALANCE“**

Befreie Deinen Körper aus der Enge! „Mir bleibt die Luft weg“. Öffne Deinen Brustkorb! Lädst Du Dir alles auf den Rücken und kannst vor Schmerzen nicht liegen und so auch nicht schlafen?

Diese und viele andere Disharmonien Ihres Körpers bringen Sie im Alltag aus dem Gleichgewicht!

**Denn: gesund zu bleiben, ist einfacher, als gesund zu sein!**

**Absolut geeignet für Behinderte, auch im Rollstuhl! Wir sind barrierefrei!**

- Lernen und erfahren Sie die Vitalitätsübungen mit den 5 heilenden Lauten für das Wohlergehen Ihrer Organe. Bringen Sie Ihre Organe wieder in die richtige Schwingung.
- Lernen und erfahren Sie mehr über die Energiebahnen in Ihrem Körper, ihren Aufgaben und deren Nutzung zur Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte und freien Energiefluss über Meridian-Klopfen.
- Lernen und erfahren Sie mehr über 21 Vitalübungen, die Ihren Alltag leichter machen.

<b>VITAL-Club am Dienstag</b>	<b>10.00 Uhr – 11.30 Uhr</b>	<b>90 Minuten</b>	<b>20,00 €</b>
<b>12er Karte</b>			<b>220,00 €</b>

**Leitung: Ingrid Ulbrich**



**BALANCE** – saisonal, regional, pfiffig und bedacht

## **ERNÄHRUNG, KOCHEN und GENIESSEN**

### **ERÄHRUNGS – Club „Du bist was Du isst“**

#### **Vortrag**

##### **Was ist alles Zucker?**

- Erfahren Sie mehr über versteckte Zucker in Lebensmitteln, in denen Sie es nicht vermutet hätten.
- Welche gesunden Alternativen gibt es ?

**Donnerstag , den 28.Juni 2018**

**19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

**10,00 €**

**L:itung: Mona Walther**

#### **Weitere Vorträge sind geplant – wie zum Beispiel**

##### **Energie – Stoffwechsel**

- Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß -

##### **Wer braucht wen?**

- Erfahren Sie mehr über Sinn und Unsinn vom Verzicht auf diese lebensnotwendigen Bausteine

**Donnerstag-Termin bitte erfragen**



**KOCH-Club - „Gemeinsames Kochen macht Spaß“**

**Kochen/Backen OHNE Zucker – geht das und wie?**

- **Erfahren Sie mehr über Alternativen und ihren Einsatz.**

**Maximal 4 Personen! Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.**

**Freitags – Termin bitte erfragen                      17.00 Uhr – 20.00 Uhr                      25,00 €  
incl. „Material und Verzehr“**

**Energieriegel und Energiekonfekt einmal anders!**

- **Wir backen unser täglich Brot**
- **Energieriegel und Energiekonfekt als Adventsgebäck mit Dattel & Co.**

**Maximal 4 Personen! Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.**

**Freitags – Termin bitte erfragen                      17.00 Uhr – 20.00 Uhr                      25,00 €  
incl. „Material und Verzehr“**



## SCHLANKHEITS – Club „PreViWell“

### Vortrag

#### **Basen – Fasten für Jedermann?!**

- **Erfahren Sie mehr über ihre Vor- und Nachteile.**
- **Das Richtige zur richtigen Tageszeit.**
- **Nutzen Sie IHRE VITAL-Zeit!**

**Donnerstag, 21. Juni 2018**

**19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

**10,00 €**

**Leitung: Ingrid Ulbrich**