



Ingrid Ulbrich  
Saarow-Pieskow

Dorfstraße 35, 15526 Bad

Telefon 01622113159  
eMail: pingou-vital@web.de  
www.egc-pingou-vital.eu

## UnserAktivprogramm

### **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 Donnerstag</b>	<b>10.00 Uhr – 11.30 Uhr</b>	<b>90 Minuten</b>	<b>15,00 €</b>
<b>10er Kurs-Karte</b>			<b>140,00 €</b>

**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**  
Saarow-Pieskow

**Dorfstraße 35, 15526 Bad**

**Telefon 01622113159**  
**eMail: pingou-vital@web.de**  
**www.egc-pingou-vital.eu**

**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? Hast Du die Richtung verloren und es schmerzen alle Gelenke? 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 mit Rollator oder 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 Kurs-Karte</b>			<b>220,00 €</b>

**Leitung: Ingrid Ulbrich**



Ingrid Ulbrich  
Saarow-Pieskow

Dorfstraße 35, 15526 Bad

Telefon 01622113159  
eMail: pingou-vital@web.de  
www.egc-pingou-vital.eu

**NUR bei uns !! SKINLING –**  
**DAS neue, patentierte und wissenschaftlich bewiesene Hautreinigungsprinzip**

**Ein altes chinesisches Sprichwort besagt:**

**„Was die Lunge nicht ausscheiden kann,  
muss die Niere ausscheiden.**

**Was die Niere nicht ausscheiden kann,  
das muss der Darm ausscheiden.**

**Was der Darm nicht ausscheiden kann,  
das muss die Haut ausscheiden.**

**Was die Haut nicht ausscheiden kann,  
führt zum Tod.“**

**Wollen SIE das wirklich?**

**Das Leben ist wertvoll und eins der Schönsten!**

**Darum“ „An die Haut, wer sich traut“**

**PreViWell-First“ bekam die einzigartige Möglichkeit, mit diesem neuen  
Hautreinigungsprinzip als erstes Institut weltweit an die Öffentlichkeit zu gehen!**

**Dafür haben wir zum Einen die Finnische Sauna und zum Anderen die Infrarot-Sauna im  
Angebot.**

**Beide Saunen sind barrierefrei und mit einem Rollator bzw. Rollstuhl zugänglich.**

**Im Rahmen der SKINLING-Behandlung kommt es zu einer aktiven Entfernung  
unterschiedlichster Schmutz- und Schadstoffe aus der menschlichen Haut.**

**Es erfolgt eine intensive Tiefenreinigung der verschiedenen Schichten und Elemente der  
gesamten Hautoberfläche.**

**Analysen und Studien haben ergeben, dass sowohl körpereigene Schadstoffe wie Fettsäuren  
und Cholesterin als auch von Außen aufgenommene Gifte wie Aluminium, Blei, Kupfer, Zink,  
Phenole und andere chemische Verbindungen identifiziert werden konnten.**

**Selbstverständlich können unsere Saunen auch ohne das SKINLING-Verfahren benutzt  
werden.**

<b>3 Stunden Sauna-Nutzung ohne Skinling</b>	<b>25,00 €</b>
<b>_____ mit Skinling Selbstanwendung</b>	<b>75,00 €</b>
<b><u>SKINLING-Therapeut</u></b>	<b>150,00 €</b>



Ingrid Ulbrich  
Saarow-Pieskow

Dorfstraße 35, 15526 Bad

Telefon 01622113159  
eMail: pingou-vital@web.de  
www.egc-pingou-vital.eu

## **DETOX – STRESS – Entlastungstage Total©** **mit Konzept und Verstehen**

**DETOX – STRESS – Entlastungstage© auf Basis Traditioneller Chinesischer  
Medizin**

**individuell und abseits vom Alltagsgeschehen in privater Atmosphäre**

**Lernen Sie unsere spezielle „Magic Woche“ mit unserer 5 Stufen-Geheimformel für  
Ihren Körper kennen.**

**Gesund leben, Ballast frei sich bewegen!- individuell auf SIE persönlich abgestimmt.  
In 5 Tagen zur lebenslangen Vitalität aufgebaut auf das Geheimnis der  
Gesundheitspyramide nach Ingrid Ulbrich.**

**Kernpunkte sind:**

- **Bewegung**
- **soziales Umfeld**
- **Ernährung**
- **Atmung**
- **Naturwissen, Naturrhythmus**

**Kontaktieren Sie uns. Wir beraten Sie gerne.**

**Herzlichst**

**Ihre**

**Ingrid Ulbrich**



Ingrid Ulbrich  
Saarow-Pieskow



Dorfstraße 35, 15526 Bad

Telefon 01622113159  
eMail: pingou-vital@web.de  
www.egc-pingou-vital.eu

## SNOEZELEN

**Absolute ERHOLUNG und ENTSPANNUNG finden Sie in unserem SNOEZELEN – RAUM mi einem 2,20m x 2,20m großem Musik – Wasserbett. Speziell komponierte Musik entsprechend unseren Farblichtschwingungen werden auf das gut temperierte Wasser aufgeschwungen und über Ihr Körperwasser auf Ihre Zellen übertragen.**

**Ihre Körperzellen erlangen wieder eine entsprechende Form, Struktur und Gestalt. So kann Ihre derzeitig aktuelle Zellfunktion wieder harmonisiert und „arbeitsfähig“ hergestellt werden.**

**Studien belegten, dass bei kontinuierlicher Anwendung von SNOEZELEN ein vorher dauerhaft erhöhter Blutdruck und somit die Gefahr für einen Infarkt verringert wird.**

**Eine regelmäßige Nutzung des Musikwasserbettes in Verbindung mit Farblicht – Therapie läßt nachweislich Chemo – Behandlungen wesentlich besser vertragen.**

**SNOEZELEN ist Förderung und Entwicklung zum Beispiel der Sinnesorgane zugleich und wird in allen Entwicklungsstufen – Kleinkind bis betagtem Menschen – eingesetzt.**

**Von daher rührt auch das holländische Wort SNOEZELEN = zusammengesetzt aus dem Ursprungsland Holland „snuffelen“ - schnuppern, schnüffeln und „doezelen“ - dösen, schlummern.**

**Gönnen Sie sich ZEIT für Ruhe und Entspannung sowie Gesundheit zugleich.**

**1 Minute**

**1,-- €**

**60 Minuten**

**55,-- €**



Ingrid Ulbrich  
Saarow-Pieskow



Dorfstraße 35, 15526 Bad

Telefon 01622113159  
eMail: pingou-vital@web.de  
www.egc-pingou-vital.eu

## Infrarot – Sauna – Kabine Wirkung

Aufgrund dieser, dem menschlichen Körper angepassten Strahlenfrequenz, erwärmen 80% der Infrarotstrahlen nicht nur die Hautoberfläche sondern dringen tiefer in den Körper ein als andere Wärmequellen.

Intensives Heilschwitzen von Innen heraus ist die Folge, bei welcher Schweißmenge und Intensität bis auf 3 x höher als bei einem herkömmlichen Saunabesuch sind.

Die verbleibenden 20% der Infrarotstrahlen erwärmen die Lufttemperatur in der Kabine auf gut verträgliche 40° bis 60°.

### Wirkung:

- über die Blutbahnen und Lymphströme wird Wärme auch an tiefere Körperregionen und innere Organe abgegeben
- erhöhte Durchblutung der Muskulatur
- Linderung von Schmerzen (Rücken, Gelenke), Verspannungen und Entzündungen
- Steigerung/Verbesserung der Stoffwechselaktivitäten
- Tiefenwärme sorgt für eine Tiefenreinigung der Hautoberfläche
- Begünstigung der Zellerneuerung in der Haut
- Stärkung des körpereigenen Immunsystems

Schweißanalysen haben ergeben, dass in der Infrarot-Wärmekabine nicht nur Wasser ausgeschieden wird, sondern auch Fett und Cholesterin sowie die im Körperfett abgelagerten toxischen Stoffe wie z.B. Schwermetalle (Cadmium, Nickel, Blei) mit dem Schweiß abgesondert werden im Gegensatz zur herkömmlichen Sauna-Nutzung.

Durch diese Ablagerung in unseren Körperzellen und im Gewebe kommt es so zum Hautbild der Cellulite.

60 Minuten

40,-- €