

ewig schön? ewig fit? ewig glücklich?

Eine Wissensbörse zum Thema Lebensgestaltung

Dienstag, 30.8.2005

20.00 Uhr im Kafi Tintenfisch, GZ Wipkingen

Die kleine Massageapotheke

Die kleine Massageapotheke richtet sich an alle Menschen, die für sich oder ihre Familie und Freunde einfache Entspannungs- und Massage-techniken kennen lernen möchten.

Grundlage ist die Fussreflexzonenmassage, mit deren Hilfe ich drei Schwerpunkte vermittele: Die Behandlung von Rücken- oder Bauchschmerzen und Entspannungsmassagen.

Ein Fussbad, eine Fussmassage, Entspannungsübungen für den Rücken und wichtige Massagepunkte am Körper werde ich an diesem Abend zeigen.

Es findet eine kurze mündliche Einführung und eine Demonstration statt, die anschliessend jeder Teilnehmer praktisch anwendet.

Am Schluss erhält jeder Teilnehmer eine Massageanleitung im Taschenformat, die zuhause sofort umgesetzt werden kann.

Der Abend findet in einem angenehmen Umfeld statt, und wenn alle Teilnehmer mit einem Lächeln nach Hause gehen, freue ich mich.

Mit Judith Kronbacher, dipl. Fussreflexzonen- und La-Stone Therapeutin

Programmübersicht

Themenkreis Gesundheit, Entspannung, Energie

Dienstag, 30.8.2005 20.00 Uhr

Die kleine Massageapotheke

Mit Judith Kronbach, dipl. Fussreflexzonen- und La-Stone Therapeutin

Mittwoch, 14.9.2005 20.00 Uhr

Wussten die Chinesen mehr?

Lebensgestaltung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Mit Madina Bokoum, Shiatsu-therapeutin und Alex Siegenthaler, Shiatsu-therapeut, Akupunkteur

Mittwoch, 28.9.2005 20.00 Uhr

Beweglicher werden heisst lebendiger sein - körperlich, seelisch, geistig. Die Feldenkraismethode
Mit Christa Schär, dipl. Feldenkrais - Lehrerin

Mittwoch, 9.11.2005 20.00 Uhr

Mach etwas für die Ewigkeit! - lerne dich und deinen Weg bewusster kennen.

Mit Klaus M. Känzig, Psychiatriepfleger, dipl. astrologisch-psychologischer Berater API

Mittwoch, 23.11.2005 20.00 Uhr

Neurofeedback - eine Methode des Hirntrainings

Mit Dr. Phil. Hans Peter Kobler, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Themenkreis Liebe, Geburt, Entwicklung

Mittwoch, 11.1.2006 20.00 Uhr

Eltern werden - wählen wie! Persönliche Gestaltung von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Mit Regina Grimm und Margrit Maurer, freipraktizierende Hebammen

Mittwoch, 25.1.2006 20.00 Uhr

Das Spiel und seine Bedeutung für das kleine Kind. Die ersten vier Lebensjahre

Mit Katherina Papageorgiou, Dr. med. Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendmedizin

Mittwoch, 8.2.2006 20.00 Uhr

Ewige Liebe - Ewiges Glück?

Tipps für gelingende Partnerschaften

Mit Brigitte Lachelier, dipl. Psychologin IAP

Das Kafi Tintenfisch bleibt nach der Veranstaltung noch geöffnet.

wipkingen **gzwipkingen**

Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich, Telefon: 01 276 82 80, Fax: 01 271 98 60
E-Mail: gz-wipkingen@gz-zh.ch, Internet: www.gz-zh.ch