



# Gesundheit und Fitness Arnstorf

**Nachstehende Kurse finden im Zentrum für Physiotherapie Brunner & Brandl im Parkwohnstift Arnstorf statt. Info und Anmeldung (notwendig) unter Tel.: 08723/978277**

Wir bieten Ihnen ein Gesundheitsprogramm entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse, körperlichen Voraussetzungen und Ihrem Gesundheitszustand. Unser therapeutisches Konzept basiert auf den Säulen: Vorbeugung – Behandlung – Wiederherstellung – Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness. Alle Kurse werden im kleinen Rahmen und ausschließlich von qualifizierten Fachkräften abgehalten.

## ☒ 2062

Mo., 13. Sept. 10, 19.30 Uhr,  
10 DpStd / € 80,00  
Leitung: Dullinger Christine

### **Stoffwechsellgymnastik für Übergewichtige**

„Bewegung kann viel bewegen“ Ziel des Kurses: Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln - Unterstützung der Körpergewichtsreduktion und Konstanz. Leistungsverbesserung im koordinativen Bereich und im Ausdauerbereich. - Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins.

## ☒ 2063

Mi., 15. Sept. 10, 18.30 Uhr,  
10 DpStd / € 80,00  
Leitung: Dullinger Christine

### **Medizinische Trainingstherapie -Grundkurs**

Die medizinische Trainingstherapie ist eine Trainingsform mit der Zielsetzung: Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und der Koordination. Jede Einheit beginnt mit einem intensiven Aufwärmtraining um Voraussetzungen für das folgende Gerätetraining zu schaffen. Beendet wird das Training mit einem Entspannungsteil. Es wird viel Spaß und Freude am Bewegen vermittelt.

## ☒ 2064

Fr., 17. Sept. 10, 17.30 Uhr,  
12 Std / € 70,00  
Leitung: Alexander Brunner  
**Die Kurskosten können bis zu 80% von der Krankenkasse zurückerstattet werden!**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Die Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitness-training für den Rücken. Sie beinhaltet funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Das Training ist für alle geeignet die vorbeugend etwas für ihre Wirbelsäule tun wollen. Als Schwerpunkte werden Rücken und Bauch trainiert. Eingeleitet wird die Stunde mit einem intensiven Aufwärmprogramm und einem Entspannungsteil beendet



# Gesundheit und Fitness Arnstorf

**Kurse in Zusammenarbeit mit dem „TZ“ finden im  
Gymnastiksaal des Parkwohnstifts in Arnstorf statt. Teilnahme  
nur nach vorheriger Anmeldung!**

Mo., 27. Sept. 10, 19.00 Uhr,  
10-er Karte / € 64,00  
Leitung: Ulla Oberender

☒ **2065**

## **Chiball - Calanetics**

Das ultimative Training für die Frau. Dehnung und Kräftigung der gesamten Haltemuskulatur, Bauch, Beine, Po sowie ausgleichende Entspannung unterstützt durch aromatisierte Chibälle.

Mi., 22. Sept.10, 18.00 Uhr  
10-er Karte / € 64,00  
Leitung: Susanne Fink

☒ **2066**

## **Bauch - Beine - Po - Pilates Problemzonengymnastik**

Mi., 22. Sept. 10, 19.00 Uhr  
10-er Karte / € 64,00  
Leitung: Susanne Fink

☒ **2067**

## **Step - Bodystyling**

Step ist ein gelenkschonendes, aerobisches Training, das neben Ausdauer auch Koordination und Beweglichkeit trainiert. Außerdem beinhaltet die Stunde ein intensives Figur Training.

Do., 23. Sept. 10, 9.00 Uhr  
10-er Karte / € 64,00  
Leitung: Sylvia Altenhofer

☒ **2068**

## **BeBoBauch - Rückenfit**

Ein ganzheitliches, ruhiges und abwechslungsreiches Training für Mann und Frau. In dieser Stunde werden vor allem Bauch, Rücken – und Beckenbodenübungen für die Tiefenmuskulatur zu einer harmonischen Einheit verbunden. Ideal auch nach einer Schwangerschaft.

Do., 23. Sept. 10, 10.00 Uhr  
10-er Karte / € 64,00  
Leitung: Sylvia Altenhofer

☒ **2069**

## **Bodyforming**

Zu Beginn eine leichte Step-Aerobic Choreografie. Danach ein intensives Figurtraining unter Verwendung von Dyna –Bändern und Tubes zur Kräftigung der Muskulatur und des ganzen Körpers.



# Gesundheit und Fitness Arnstorf

Mo., 20. Sept. 10, 9.00 - 10.00  
Uhr, VHS Unteres Schloß,  
Eingang Wochenmarkt  
10 Std. / € 40,00 Festpreis  
Barzahlung  
Leitung: Christine Pröckl



Mo., 20. Sept. 10, 10.15 – 11.15  
Uhr, VHS Unteres Schloß,  
Eingang Wochenmarkt  
10 Std. / € 40,00 Festpreis  
Barzahlung  
Leitung: Christine Pröckl

Do., 16. Sept. 10, 18.30 Uhr  
Turnhalle Hauptschule  
10 Std. / € 40,00 Festpreis  
Leitung: Christine Pröckl

Do., 16. Sept. 19.45 Uhr  
Turnhalle Hauptschule  
10 Std. / € 40,00 Festpreis  
Leitung: Christine Pröckl

## ☒ 2070

### **Orientalischer Tanz Anfänger am Vormittag**

Bauchtanz ist Tanz aus der Mitte, dem Energiezentrum unseres Körpers. Einfühlsame Bewegungen nach orientalischer Musik, in der das ganze Spektrum menschlicher Emotionen und Temperamente enthalten ist. Der orientalische Tanz ist für jede Frau geeignet, unabhängig von Alter und Figur!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.

## ☒ 2071

### **Orientalischer Tanz II am Vormittag**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.

## ☒ 2072

### **Orientalischer Tanz Anfänger am Abend**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.

## ☒ 2073

### **Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.



---

## Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

### ☒ 2074

#### **Ein starker Rücken mit Yoga und Entspannung**

Yoga ist ein uraltes Übungssystem aus Indien, das den Weg bereitet für Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Die Körperhaltungen - ASANAS - dehnen und kräftigen zudem die Muskulatur, regen die Stoffwechselfunktionen an und regulieren das Herz-Kreislauf-System. In Verbindung mit Atemtechniken - PRANAYAMA - und Konzentration, wird Entspannung bewusst erlebt und Stress abgebaut. Yoga kann Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und Rückenbeschwerden entgegenwirken. Die Verbindung von Atmung und Bewegung verbessert die eigene Wahrnehmung

Di., 21. Sept. 10, 9.30 –  
11.00 Uhr, VHS Unteres  
Schloß, Eingang Wochenmarkt  
10 DpStd / € 90,00  
Leitung: Elisabeth Geier,  
Yogalehrerin

**Wird von den  
Krankenkassen bezuschusst!**



### ☒ 2075

#### **Zinnober - das Programm, das den Beckenboden erweckt!**

Beckenbodenschwäche hat im Wesentlichen zwei Ursachen: entweder es fehlt die nötige Muskelkraft, um genügend Spannung im Beckenboden aufzubauen, oder die Beckenbodenmuskulatur ist chronisch verspannt. Wenn der Beckenboden auf diese Weise geschwächt ist, verlieren wir an Halt und Energie. In beiden Fällen werden andere Muskeln überstrapaziert, was sich in Rückenschmerzen, Knieproblemen, gestörter Blasenfunktion, Erschöpfung und anderen Beschwerden äußern kann. Durch gezielte Feldenkraislektionen und fachliche Informationen, aber auch durch Meditation und Gleichgewichtstraining zu mehr Geschmeidigkeit, Kraft und Bewusstheit. Ziele: Bewusste Steuerung der Beckenbodenmuskulatur - Anspannung und Entspannung - Reaktivierung der Körperbalance von Fuß über Beckenboden bis zum Kopf. - Selbstwahrnehmung und Visualisierungsübungen.

Mo., 18. Okt. 10, 19.30 –  
21.00 Uhr,  
Praxis Ursula Benno,  
Marktplatz 23, 94436 Simbach  
12 DpStd.. / € 153,00  
Leitung: Ursula Benno  
Physiotherapeutin

Teilnahme: ist möglich für  
Menschen jeden Alters, aller  
Arbeits- und Lebensbereiche.  
Kommen Sie in warmer  
bequemer Kleidung

**Wird von den  
Krankenkassen bezuschusst!**





---

# Gesundheit und Fitness

## Arnstorf

---

### ☒ 2076

Do., 21. Okt. 10, 8.15  
Uhr, Praxis Ursula Benno,  
Marktplatz 23, 94436 Simbach  
10 DpStd.. / € 136,00  
Leitung: Ursula Benno  
Physiotherapeutin  
Teilnahme: ist möglich für  
Menschen jeden Alters, aller  
Arbeits- und Lebensbereiche.  
Kommen Sie in warmer  
bequemer Kleidung  
**Wird von einigen  
Krankenkassen bezuschusst!**

### **Lernen in Bewegung - Spannungen lösen Stress bewältigen mit der Feldenkrais- Methode**

Inhalt und Ziel: - durch achtsam ausgeführte Bewegungen lernen Sie eigene Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten kennen. - durch den Abbau überflüssiger Spannungen, Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktionen verbessern. -Verstehen wie Stress entsteht und bewältigt werden kann, Ihr Potenzial für den Umgang mit Stress zu erhöhen.

### ☒ 2077

Di., 5. Okt. 10 ,18.00 – 19.00  
Uhr, VHS Unteres Schloß,  
Eingang Wochenmarkt  
6 Std. / € 60,00  
Leitung: Christine Häckl  
Mitzubringen sind: Isomatte,  
Decke, kleines Kissen, warme  
Socken, bequeme Kleidung.

### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Fast jeder muss sich mit Stress, Hektik, nervlichen und körperlichen Anspannungen auseinandersetzen. Die progressive Muskelentspannung sensibilisiert für die vielen kleinen Verspannungen, die alltäglicher Stress und Hetze mit sich bringen. Sie ist eine Methode, mit der jeder einzelne leicht lernt, sich selbst eine "Kleine Pause" in tiefer Ruhe und Entspannung zu gönnen.

### ☒ 2078

Di., 5. Okt. 10, 19.15 –  
20.15Uhr, VHS Unteres  
Schloß, Eingang Wochenmarkt  
6 Std. / € 60,00  
Leitung: Christine Häckl  
Mitzubringen sind: Isomatte,  
Decke, kleines Kissen, warme  
Socken, bequeme Kleidung

### **Autogenes Training**

Stress abbauen – zur Ruhe kommen und das alles aus eigener Kraft, nur mit Hilfe positiver Gedanken und Vorstellungen. Selbstsuggestion heißt das Zauberwort mit dem auch Sie immer Ruhe und Gelassenheit finden können und so viel einfacher mit den täglichen Stresssituationen umgehen lernen.



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

## ☒ 2079

Sa., 13. Nov. 9.30 – 13.00 Uhr,  
Aula Grundschule  
Gebühr: € 20,00  
Leitung: Rita Gruber - Scheck  
Mitzubringen: Kleine Brotzeit  
für die Pause (evtl. zum  
miteinander teilen),  
rutschfeste Socken oder leichte  
Schuhe  
Bequeme Kleidung

### **Freier, kreativer Tanz**

Freude an Bewegung und Musik, sich lebendig fühlen,  
Gemeinschaft und Miteinander erfahren, aber auch bei sich  
selber sein, mit diesen Worten lässt sich dieses Kursangebot  
umschreiben. Der freie, kreative Tanz eröffnet die  
Möglichkeit den Reichtum der eigenen Körpersprache zu  
entdecken und zum Ausdruck zu bringen. Spielerische  
Elemente, Phantasiegeschichten und die Gewissheit, nichts  
leisten zu müssen, helfen uns, den "eigenen Tanz" zu finden.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## ☒ 2080

Di., 26. Okt. 10, 17.00 Uhr,  
Treffpunkt: Freibad Arnstorf  
**Leitung:**  
**Schwimmbadfreunde**  
**Arnstorf**

### **Aqua Gymnastik im Hallenbad in Reisbach**

## ☒ 2081

Mo., 20. Sept. 10, 19.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß, Eingang  
Wochenmarkt  
3 Termine / € 120,00  
Leitung: Inge Stockner

### **Mit Hypnotherapie zu Deinem Traumkörper**

Sie wollten es schon immer – alleine war es Ihnen nicht  
möglich es zu schaffen **jetzt ist es möglich: mit Hypnose**  
**zu Deinem Traumkörper.** Wenn es Ihnen auch so ergeht,  
dass Sie schon alles Mögliche ausprobiert haben, ihren  
Körper zu verändern, und es hat nicht funktioniert oder es  
war nicht durchzuhalten, dann sind SIE in diesem Kurs  
richtig. Ich selbst (Kursleiterin) konnte innerhalb von 10  
Monaten 90 Pfund abnehmen.

Der Wille allein reicht oft nicht aus, aber der Mut, in diesen K  
zu kommen, kann vieles verändern. Packen Sie es an!  
Das Ziel dieses Kurses ist auf nachfolgende Effekte ausgerich  
Sie genießen das Essen und Sie genießen die Bewegung an  
der frischen Luft.



---

# Gesundheit und Fitness

## Arnstorf

---

### ☒ 2082

Mo., 18. Okt. 10, 19.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß, Eingang  
Wochenmarkt  
1 Termin / € 120,00 bei  
Bedarf ist ein zweiter Termin  
möglich  
Leitung: Inge Stockner

### **Mit Hypnotherapie zum Nichtraucher**

**Alle Raucher, die mit dem Rauchen aufhören möchten, es jedoch alleine bisher noch nicht geschafft haben.**

Ziel der Raucherentwöhnung ist es, durch einen möglichst geringen Eingriff in das Unterbewusstsein einen Raucher von seiner „Sucht“ zu befreien. Das Ganze möglichst dauerhaft und ohne Nebenwirkungen. Voraussetzung für das Gelingen ist, dass der Raucher es wirklich möchte, mit dem Rauchen aufzuhören und dass er durch das Rauchen keine Vorteile hat. In der Regel ein Abend ausreichend um zum Nichtraucher zu werden.

### ☒ 2083

Mo., 20. Sept. 10, 20.15 Uhr,  
VHS Unteres Schloß, Eingang  
Wochenmarkt  
6 UE / € 120,00  
**Leitung: Inge Stockner**

### **Selbsthypnose lernen**

Sie erlernen Selbsthypnose um sie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu nutzen, wie z.B. für Entspannung oder Aktivierung der Selbstheilungskräfte sowie Umgang und Linderung bis zur Auflösung von chronischen Schmerzen.

Inserat Wellnessstudio Häckl



# Gesundheit und Fitness Arnstorf

## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Fitness center Golden Gym, Unteres Schloß 1

### ☒ 2084

Do., 9. Sept. 10, 17.30 – 19.00  
Uhr  
(oder nach Vereinbarung),  
Fitness Center Golden Gym  
10 Dpstd / € 80,00  
Leitung: Dieter Weber, Dipl.  
Sportlehrer, Trainer für  
präventives Rückentraining  
**Anmeldung unter:**  
**08723/9799990**

### **Präventives Rückentraining**

Ein kurzes Rücken –und Bauchtraining zur Stärkung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und Vorbeugung der Rückenschmerzen. Anschließend Ausdauertraining für die erfolgreiche Fettverbrennung.

**Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Rückerstattung der Kurskosten!**

### ☒ 2085

Di., 14. Sept. 10, 17.30 – 19.00  
Uhr  
(oder nach Vereinbarung),  
Fitness Center Golden Gym  
10 Dpstd / € 80,00  
Leitung: Dieter Weber, Dipl.  
Sportlehrer, Trainer für  
präventives Rückentraining  
**Anmeldung unter:**  
**08723/9799990**

### **Rehabilitatives Gerätetraining**

Nach einer abgeschlossenen medizinischen Heilbehandlung mit relativer Schmerzfreiheit und Entzündungsfreiheit können Sie an einem rehabilitativen Gerätetraining teilnehmen.

**Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Rückerstattung der Kurskosten!**

### ☒ 2086

Mo., 27. Sept.10, 18.30 Uhr.,  
Fitness Center Golden Gym,  
Unteres Schloß 3. Anmeldung  
unter: 08723/9799990  
10 Std / € 80,00 incl.  
Benutzung von Sauna und  
Geräten  
Leitung: Margit Strobl,  
Instructor

### **Spinning**

Spinning ist Radfahren auf stationären Bikes.  
Das Spinning Programm richtet sich an Menschen aller Fitnessstufen ganz gleich ob Anfänger oder trainierter Sportler. Beide beginnen am selben Punkt und absolvieren gemeinsam eine 1stündige Trainingseinheit.  
Einstieg jederzeit möglich!



---

# Gesundheit und Fitness

## Arnstorf

---

Fr., 17. Sept. 10, 19.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß,  
Leitung: Josef Krieger

### ☒ 2087

#### **Walk in Balance - Einführungsvortrag**

Walk in Balance ist meditatives Nordic Walking. Das Walken wird ergänzt durch Entspannungsübungen wie bewusstem Atemtraining, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Stretching und Stockmassage. Die Teilnehmer der Walk in Balance Stunde gehen bewusst langsam und ruhig und können sich so auf ihren Körper und Geist konzentrieren. Walk in Balance ist das ultimative Entspannungstraining in der Natur.

Fr., 24. Sept. 10 , 16.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß,  
6 Einheiten / € 60,00  
Leitung: Josef Krieger

### ☒ 2088

#### **Walk in Balance - Kurs**

Do., 23. Sept. 10 , 19.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß,  
Leitung: Josef Krieger

### ☒ 2089

#### **Life Kinetik – Einführungsvortrag**

Dieses spezielle Trainings Programm fördert die Gehirnentfaltung. Bei Erwachsenen steigert es Stressresistenz, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Produktivität. Kinder werden schon nach kurzer Trainingszeit selbstbewusster, konzentrierter, ausgeglichener und in 97 % der Fälle um eine Note besser in der Schule. Bereits 1 Stunde pro Woche reicht aus, um Erfolge zu erzielen.

Do., 30. Sept. 10 , 16.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß,  
10 Std / € 120,00  
Leitung: Josef Krieger

### ☒ 2090

#### **Life Kinetik - Kurs**



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

Di., 21. Sept. 10 , 19.30  
Uhr, VHS Unteres Schloß,  
Eingang Wochenmarkt  
1 Abend / € 10,00  
Leitung: Yvonne Konvalin,  
Homöopathin und  
Heilpraktikerin

## ☒ 2091

### **Harmony with Homöopathie**

Harmony bedeutet Einklang, Eintracht, Gleichklang,  
Einvernehmen.

Wenn wir dies alles in uns erreichen, erreichen wir damit auch, dass wir uns in den 4 Lebensbereichen Partner, Kinder, Arbeit und Wohlstand wohlfühlen und positiv in den nächsten Tag bis in die Zukunft schauen können – eben ein harmonisches Leben. Negative Gefühle wie zum Beispiel: Ängste, Streitereien, Unvorhergesehenes bis zum Burn Out belasten jedoch unser aller Leben ständig. Wir werden der Frage nachgehen, welche Einstellung verbirgt sich hinter der Schutzfassade, die im Laufe des Lebens aufgebaut wird und welche Ursachen stecken dahinter. Manchmal ist das ohne Hilfe nicht zu schaffen, dann kann die Homöopathie wertvolle Dienste leisten, indem der gesamte Mensch betrachtet wird und Stück für Stück Negatives in Positives zum Wohle aller umgewandelt wird. Dabei verschwinden manchmal Krankheiten, die man evtl. schon gar nicht mehr als solche erkennt, „weil das halt so ist, da kann man nichts machen, das habe ich schon lange ...“

## ☒ 2092

### **Homöopathie für Notfälle**

Notfälle gehören in fachliche Hand! Doch was tun, wenn Sie gerade unterwegs sind, keine Hilfe/Heilpraktiker/Arzt erreichen können, wenn sofort gehandelt werden muss, bis Hilfe zur Stelle ist? Dann leistet die Homöopathie schnelle und sehr gute Hilfe Das notwendige Rüstzeug erhalten Sie bei diesem Vortrag: - Welche Arzneimittel für welchen Notfall? Wie werden diese angewandt? Bei genauem Einhalten bestimmter Regeln ist die Homöopathie ein Segen. Angefangen beim Bienenstich, Zeckenbiss, blaue Flecke, OP-Vorbereitungen bis zu ernsthaften Verletzungen...

Di., 28. Sept. 10 , 19.30  
Uhr, VHS Unteres Schloß,  
Eingang Wochenmarkt  
1 Abend / € 10,00  
Leitung: Yvonne Konvalin,  
Homöopathin und  
Heilpraktikerin



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

Di., 19. Okt. 10, 19.30  
Uhr, VHS Unteres Schloß,  
Eingang Wochenmarkt  
1 Abend / € 10,00  
Leitung: Yvonne Konvalin,  
Homöopathin und  
Heilpraktikerin

**Infoveranstaltung :** Di.,  
7. Dez. 10, 19.30 Uhr, VHS  
Unteres Schloß, Eingang  
Wochenmarkt  
Leitung: Yvonne Konvalin  
**Beginn der Ausbildung:**  
**Di., 15. Febr. 11**

## ☒ 2093

### **Bachblüten für Kinder**

Kinder die fröhlich durch die Wiese toben, sind ein schönes Bild. Doch auch die kleinsten unter ihnen kennen Ängste (vor dem Kindergarten, der Schule, Prüfungen). Diese können sich dann in Schlafstörungen äußern, in Attacken gegen Geschwister, andere Personen und Gegenstände oder in Über-Aktivität, Schüchternheit oder Stottern. Die sogenannten Phasen (Zahnung, Trotz, Pubertät) können abgemildert oder sogar behoben werden durch die sanfte Medizin der Bachblüten. Eigens angefertigte Mischungen helfen nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern in schwierigen Entwicklungsphasen, um mehr Geduld und Verständnis aufzubringen und selbst mal wieder zur Ruhe zu kommen.

## ☒ 2094

### **Homöopathie-Ausbildung**

Die Homöopathie ist eine wundervolle Heilmethode, die für Therapeuten und für die persönliche Entwicklung bzw. im Familienkreis sämtliche Möglichkeiten bietet: von der Schwangerschaft über die Kindheit bis ins hohe Alter, von akuten bis chronischen Krankheiten, Wichtig dabei ist, genau zu wissen, welches Arzneimittel gegeben werden soll, in welcher Höhe, wie oft und wann – denn auch in der Homöopathie kann ein zu viel oder ein falsches Medikament die Krankheit verschlechtern oder noch schlimmer: unterdrücken. Wie immer: man muss wissen, was man tut! Selbstverständlich schließt die Ausbildung mit einer (freiwilligen) Prüfung ab, die vor allem für Ärzte und Heilpraktiker sehr nützlich sein kann. Auch für Nicht-Therapeuten ist das Homöopathie-Wissen eine Bereicherung, die der Familie sehr hilfreich zur Seite stehen kann. Wer einmal die Wirkung der Homöopathie erleben durfte, wird davon sein Leben lang fasziniert sein und immer mehr wissen wollen.



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

## ☒ 2095

Do., 7. Okt. 10,19.00 – 21.00  
Uhr, Hoheneichberg 1,  
94424 Arnstorf,  
1 Abend / € 40,00  
Leitung: Erna Hirtel

### **Wege zur Gesundheit: Äußerliche Anwendungen**

Eine Reihe von Anwendungen steht zur Verfügung, um Ihren Körper mit äußerlichen Maßnahmen zu stärken, zu regenerieren und bei gesundheitlichen Problemen den Heilungsverlauf positiv zu beeinflussen. Welche Möglichkeiten es gibt, wie sie funktionieren und wirken, was dabei zu beachten ist, ist Bestandteil des Kurses. Dies sind z. B. Wickel, verschiedenste Formen von Körperübungen, div. Entspannungsmethoden, Reflexzonenmassage, Düfte, Kneippsche Anwendungen, Massagen, Entgiftung durch Schwitzen, Akupressur, Kräuter-Anwendungen u. v. m. Auf spezielle Fragen wird eingegangen, soweit im Kurs möglich.

## ☒ 2096

Do., 14. Okt. 10,19.00 – 21.00  
Uhr, Hoheneichberg 1,  
94424 Arnstorf,  
1 Abend / € 40,00  
Leitung: Erna Hirtel

### **Wege zur Gesundheit: Naturheilkunde im Alltag**

Die Natur hält alles bereit für uns, um gesund zu werden und zu bleiben. Kräuterheilkunde, Homöopathie und Vitalstoffe aus der Natur sind wichtige Bausteine für die Heilung von Krankheiten. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Welche Ernährungsformen gibt es und wie helfen sie. In diesem Kurs geht es darum, wie ich dem Körper von innen helfen kann. In der Natur stehen uns viele Formen von wertvollen Mitteln zur Verfügung durch: Gewürze, Pflanzen, Bäume, Früchte, Bienenprodukte u. v. m. Vieles ist sehr leicht selbst herzustellen. Auf spezielle Fragen wird eingegangen, soweit im Kurs möglich.

## ☒ 2097

Do., 21. Okt. 10,19.00 – 21.00  
Uhr, Hoheneichberg 1,  
94424 Arnstorf,  
1 Abend / € 40,00  
Leitung: Erna Hirtel

### **Wege zur Gesundheit. Kneippsche Ordnungstherapie**

Die Ordnungstherapie war für Pfarrer Kneipp die wichtigste Säule. Schlaf- und Wachrhythmus, Essenszeiten, Entspannung und Denkweise sowie Glaubenssätze haben Einfluss auf unsere Gesundheit. Sorgen und Kummer loslassen zu können, bedeutet, sich zu befreien und damit Altlasten, auch in Form von Krankheiten loszuwerden. Welche Möglichkeiten gibt es, dass ich meine innere Harmonie komme. Auf spezielle Fragen wird eingegangen, soweit im Kurs möglich.



# Gesundheit und Fitness Arnstorf

Di., 16. Nov. 10, 19.00  
Uhr, VHS Unteres Schloß,  
Eingang Wochenmarkt  
1 Abend / € 10,00  
Leitung: Elisabeth Sedlmeir,

## ☒ 2098

### **Gesunde Lebensführung**

Stressreduzierung, verbunden mit Bewegung und hochwertiger Ernährung sind Teil der Präventionsmedizin. Sie senken nachweislich das Risiko von Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankungen, sowie von Diabetes.

Fr., 12. Nov. 10, 19.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß,  
1 Abend / € 5,00  
Leitung: Angelika Schütz,  
Apothekerin

## ☒ 2099

### **Blasenschwäche**

Ursache und Behandlungsmöglichkeiten!

**Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der  
Loeffl'schen Apotheke Arnstorf**

Do., 14. Okt. 10, 19.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß, Eingang  
Wochenmarkt  
1 Abend / € 9,00  
Leitung: Susanne Krieger  
Heilpraktikerin

## ☒ 2100

### **Ganzheitliche Behandlung über die Wirbelsäule nach Dorn**

Alle Erkrankungen der Menschen haben letztendlich mit der Wirbelsäule und dem Rückenmark zu tun. Die sanfte Therapie nach Dorn ist eine Methode, die sich auf dem Gebiet der Gelenk- und Knochenbehandlung wie chronische Rückenleiden, Bandscheibenvorfälle, Schulter- und Nackenschmerzen usw. beschränkt. Sie stellt ein ganzheitliches Behandlungskonzept dar, mit dem sich auch Erkrankungen der inneren Organe mit Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, Tennisarm Herz- und Atembeschwerden, Durchblutungsstörungen und vieles mehr heilen lassen. Wie diese Methode funktioniert sowie Ursachenforschung, Fallbeispiele und praktische Übungsaufgaben für Jedermann zeigt dieser Vortrag auf.





# Gesundheit und Fitness Arnstorf

## ☒ 2101

### **Kinesiologie – ganzheitliche Diagnose und Therapie**

Do., 28. Okt. 10, 19.00 Uhr,  
VHS Unteres Schloß, Eingang  
Wochenmarkt  
1 Abend / € 9,00  
Leitung: Susanne Krieger  
Heilpraktikerin



Durch einen Muskeltest können sowohl körperliche Beschwerden als auch seelische Konflikte ursächlich aufgedeckt und optimal geeignete Behandlungsmethoden sowie Heilmittel gefunden werden. Vor allem die Herkunft chronischer Beschwerden und Schmerzzustände kann ermittelt werden. Häufig spielen hierbei Lebensmittelunverträglichkeiten, belastete Bettplätze, Elektrosmog, schadhafte Zähne oder seelische Konflikte eine große Rolle. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Faktoren die Funktionsfähigkeit unseres Körpers einschränken und wie diese Blockaden gelöst werden können.

Inserat Schloßbräu