



Sonntag, den 18. September 2022 von 11 bis 17 Uhr

YogaHuus, Kuhlendamm 8, 26209 Hatten

Kontinuierlich – über den Tag verteilt, je nach Bedarf – finden folgende Angebote statt:

- **Einführung & ausprobieren des elastischen Tragetuchs** (*Natalie Clauss – Trageberatung*)
- **Entspannungsmassage mit dem Rebozo** (*Elena Hermanussen - Doula*)
- **Herzessenz Energiekörper-Behandlung** (*Diane Taya Knuth - Buddhistin*)
- **Fussmassage** (*Manuela Garms - kosmetische Fusspflegerin / zwischen 15 h und 16 h*)

... und ein reichhaltiges Kuchenbuffet mit Kaffee & Tee (gegen Spende) sowie Eis von der „Kleinen Eiszeit“ und Popcorn & Tischkicker mit Vincent.

- 11:30 h **Human Design als Türöffner zu einem erfüllten Leben** (*Hannah Schüttler*)
„Wie die Kenntnis meines Typs mich in meinem Leben unterstützen kann“
- 12:00 h **Kontinuierliche Geburtsbegleitung dank Doula** (*Bianca Ahrens & Isabelle Erhardt*)
„Wie mich eine Doula gut in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten kann“
- 12:30 h **Naturcoaching und Naturtherapie** (*Sabine Rickels*)
„Warum die Erfahrung der äußeren Natur für meine innere Natur wichtig ist“
- 12:45 h **Shinrin Yoku** (*Reiner Hoppenberg*)
„Wie mich ein Waldbademeister in die Entspannung bringen kann“
- 13:00 h **Der Zyklus von Leben und Tod gemäß dem Tibetischen Totenbuch** (*Sariya & Taya*)
„Wie mir das Wissen darüber die Angst vorm Sterben nehmen kann“
- 13:30 h **Einfach lachen, einfach leben** (*Armin Huwald*)
„Wie ich durch Humor sooo viel für meine Gesundheit tun kann!“
- 14:00 h **Bonding am eigenen Leib erleben in der Bonding Psychotherapie** (*Martina Langholf*)
Vortrag: „Wie ich durch Zugang zum inneren Säugling meine Elternkompetenz stärken kann“
- 14:30 h **Achtsamkeit für die Seele** (*Anja Gerling*)
„Wie bewusster Genuss mir beim Entspannen hilft“
- 15:00 h **ZUMBA - Freude ist das Ziel** (*Marisol Arosa*)
„Wie auch ich als Anfänger Spaß an Bewegung haben kann“
- 15:30 h **In Balance kommen, in Balance bleiben** (*Kathleen Kaminski*)
„Wie mich Kinesiologie in herausfordernden Lebensphasen gut begleiten kann“
- 16:00 h **Der innere Embryo** (*Marion Fenne*)
„Wie mein Heranwachsen im Mutterleib und die Geburt mein Leben beeinflusst haben“
- 16:30 h **Lachyoga** (*Armin Huwald*)
„Wie ich lachend Lebensfreude wecken kann“