

Hat Ihnen der Feuerbacher Gesundheitstag am 6. März Lust auf Bewegung, Wellness und Vorbeugung gemacht? Oder haben Sie eventuell den Termin verpasst? So oder so sind Sie nun herzlich eingeladen zur Feuerbacher Aktionswoche rund um Gesundheit, Erholung und Sport. Zahlreiche Angebote und Vorträge im ganzen Stadtbezirk informieren, geben Anregungen und helfen bei der praktischen Umsetzung Ihres neuen Lebensgefühls – probieren Sie's einfach mal aus. Hier das Programm:

► Montag, 7.3.2016

Ab 10.00 Uhr
Gutes Hören mit moderner Technik, mit anschließender Fragerunde
 – Kostenloser Hörtest
 – Werfen Sie einen Blick in Ihr Ohr
 – Attraktive Kennenlernangebote



► **Godl Hörakustik** Stuttgarter Straße 105

14.00 bis 19.00 Uhr
Wohnquartier „Rund um den Feuerbacher Balkon“
Vorstellung der vielfältigen Quartiersarbeit

Samariterstift Feuerbach
Service- und Quartiershaus
 Kitzbüheler Weg 7



► Dienstag 8.3.2016

18.00 bis 19.00 Uhr
Vortrag: „Faszien'nierend effektiv“
 „Faszien“ sind in aller Munde – was aber genau ist das? Kann man Faszien optimieren und warum ist das so wichtig? Sportlehrer und -therapeut Benjamin Alleyne Lafleur informiert. Um vorherige Anmeldung unter Telefon 0711 13532037 wird gebeten. Referent: Benjamin Alleyne Lafleur Sport- und Gymnastiklehrer/Sporttherapeut

Außerdem möchten wir Sie während der Gesundheitswoche vom 7. bis 13. März zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining zu uns einladen. Wir freuen uns auf Sie!

rehamed im Haus der Gesundheit
 Stuttgarter Straße 33



Mittwoch 9.3.2016

► **14.00 bis 18.30 Uhr**
Karin Guse, Schmuck und Steine nach der Steinheilkunde
Beratung: Schmuck aus Heilsteinen

„Ähnliches heilt Ähnliches“, nach diesem Prinzip können Steine Impulse geben und Heilungsprozesse unterstützen. Karin Guse berät Sie gerne, welche Steine für Sie hilfreich sind. Kette, Armband oder einfach nur ein Heilstein – hier kann schöner Schmuck mehr.

schlafstatt Stuttgarter Straße 35



► **Ab 14.00 Uhr**
Gutes Hören mit moderner Technik, mit anschließender Fragerunde

– Kostenloser Hörtest
 – Werfen Sie einen Blick in Ihr Ohr
 – Attraktive Kennenlernangebote

Godl Hörakustik Stuttgarter Straße 105



► **15.00 bis 17.00 Uhr**
Gesundheits-Thementag „Innere Medizin“
 Herzerkrankungen und Diabetes sind weit mehr als Wohlstandserkrankungen, vielmehr gehören sie sogar zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Informieren Sie sich über den Stand der Forschung, über Therapien und über Maßnahmen der Vorbeugung.

Vitadrom/Sportvg Triebweg 85
 Telefon: 0711 890890



► **Ab 19.00 Uhr**
„Die positiven Effekte des Yoga und der Thai Yoga Massage auf die physische und psychische Gesundheit“.
Kostenloser Infoabend und Workshop (Yogastunde zum Mitmachen)
 Erfahren Sie, was **Thai Yoga Massage** ist und wie durch dessen Anwendung die Elastizität des Körpers erhöht wird, Verspannungen gelöst werden, der Energiefluss, die Selbstheilungskräfte und die Gesunderhaltung des Körpers gefördert werden.

Im anschließenden **Yoga-Workshop** können Sie selbst erfahren und spüren, wie das Yoga auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele und dessen Einklang wirkt. Neben dem wachsenden Körperbewusstsein, der Kraft und Flexibilität schenkt uns Yoga mehr innere Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude. **Anmeldung erforderlich.**

Paulo Mealha Therapeut
 Münsingerstraße 7, 71069 Sindelfingen
 Telefon: 0172 711 45 37
 info@thaiyoga-massage.com



► **19.30 bis 21.30 Uhr**
Workshop Klangtherapie mit Stimmgabeln
 Die Anwendung von Stimmgabeln ist eine wunderbare Möglichkeit, den Körper in Einklang zu bringen und körperliche und emotionale Blockaden zu lösen. Stimmgabeln mit verschiedenen Frequenzen werden dabei auf einzelne Körperstellen aufgesetzt und der Ton wird vom Körper spürbar aufgenommen. Lernen Sie die Klangtherapie anzuwenden, etwa bei Verspannungen der Wirbelsäule oder Verdauungsbeschwerden.
 Kosten: 5 € (inklusive Skript, Tee, Gebäck). **Anmeldung erforderlich.**

Manuela Paknia Heilpraktikerin
 Brandgasse 14, Tel. 0711 4528006



► **19.30 bis 21.00 Uhr**
„Abnehmen ohne Diät“
 Kohlsuppe, FdH oder Paleo-Diät? Keine davon, sagt Ernährungstherapeutin Sabrina Bardas und zeigt in ihrem Vortrag „Abnehmen ohne Diät“ Auswege aus der Diätspirale auf.

Bodystreet Stuttgart Feuerbach Stuttgarter Str. 18



Donnerstag 10.3.2016

► **14.00 bis 19.00 Uhr**
Ursula Wegmeth, Heilpraktikerin. Beratung: Beinlängen-Ausgleich nach Dorn. Hartnäckige Rückenschmerzen ohne ersichtlichen Grund? Oft sind sie auf ungleiche Beinlängen zurückzuführen. Lassen Sie das mit einem einfachen Test von Ursula Wegmeth überprüfen und lernen Sie eine leicht auszuführende Übung, mit der Sie Ihren Beinlängen-Unterschied korrigieren können.

schlafstatt Stuttgarter Straße 35



Freitag 11.3.2016

► **10.00 bis 15.00 Uhr**
Primavera Duftöle für Körper, Geist und Seele.
 Lassen Sie sich verzaubern von den Düften, die Sie manigfaltig einsetzen können: beim Kochen, zur Raumbeduftung und für die Körperpflege.

Organix Biomarkt in unserer Kosmetikabteilung mit Gabi Gäckle, Stuttgarter Straße 23



► **Ab 17.00 Uhr**
Gutes Hören mit moderner Technik, mit anschließender Fragerunde
 – Kostenloser Hörtest
 – Werfen Sie einen Blick in Ihr Ohr
 – Attraktive Kennenlernangebote

Godl Hörakustik Stuttgarter Straße 105



► **19.00 bis 23.00 Uhr**
Sabine Lang, Geschichten- und Märchenerzählerin
Genussabend für Körper, Geist und Seele
 Halten Sie inne, vergessen Sie den Alltag und lassen Sie sich verzaubern. Lauschen Sie Sabine Langs liebevoll ausgesuchten Geschichten – manchmal hintersinnig, manchmal romantisch, häufig mit einem überraschend anderen Ende. In der Pause erwartet Sie ein kreativ zusammengestelltes Fingerfoodbuffet voller Leckereien mit den passenden Getränken.
 Kosten inkl. Begrüßungscocktail, Fingerfoodbuffet und Getränken 15,- €. **Wir bitten um Anmeldung!**

schlafstatt Stuttgarter Straße 35, Tel. 0711 5507288



► **19.30 bis 21.30 Uhr**
Workshop Taping
 An diesem Abend erlernen Sie die Grundlagen des Taping. Nach einem theoretischen Input üben wir gemeinsam Knietape, Wirbelsäulentape, Schultertape und ein Meridiantape. Auf Wunsch wird auch der Umgang mit Cross Tapes erklärt und geübt.
 Kosten 10 € inkl. Verbrauchsmaterial, Skript, Tee, Gebäck. **Anmeldung erforderlich.**

Manuela Paknia Heilpraktikerin
 Brandgasse 14, Tel. 0711 4528006



Samstag, 12.3.2016

► **10.00 bis 17.00 Uhr**
„Schwung für den Frühling“
 Weleda Elixiere stärken und geben Schwung für den bevorstehenden Frühling. Leckere Tees unterstützen den Körper und die Seele und geben ein Wohlgefühl.

Organix Biomarkt in unserer Kosmetikabteilung mit Gabi Gäckle, Stuttgarter Straße 23



Montag 7.3. bis Freitag 11.3.2016

► **9.00 bis 18.00 Uhr**
Kostenfreie Fußdruckmessung
 Gesundes und dynamisches Sitzen – 10% auf alle Artikel rund um den Rücken. Chung Shi Clogs zum Sonderpreis von 35.-.

Vital-Zentrum Sanitätshaus Glotz
 Stuttgarter Straße 33



Montag 7.3. bis Freitag 11.3.2016

► **12.00 bis 16.00 Uhr**
Tai Chi Teehaus
Verkostung: Tee als Genuss- und Heilgetränk
 In unserer gemütlichen Teelounge hochwertige Tees entdecken und verkosten. Unsere Teemeisterin zeigt Ihnen, wie Sie Tee richtig zubereiten, welche Tees gut schmecken und gleichzeitig Wohlbefinden und Gesundheit fördern. Erfahren Sie viel Wissenswertes rund um den Tee und um andere Naturgetränke, wie das Moringa-Getränk, den MatchaTee oder den grünen Kaffee.

Tai Chi Teehaus Amin u. Norbert Wagner
 Schwabstraße 18, 70197 Stuttgart-West



► **Termine nach Vereinbarung**
Einladung zum kinesiologischen Hauttest – was Ihre Haut von sich „erzählt“. Beauty Konzept FÜR DAS GUTE LEBEN & Kinesiologie
 Die zu 100% naturreine Pflegeserie FÜR DAS GUTE LEBEN steht für ein ganz eigenes Kosmetikkonzept. Jedes einzelne Produkt ist für die Schönheit und das Wohlbefinden der Haut konzipiert. In Kombination mit dem kinesiologischen Test, einer besonderen Hautanalyse, lassen sich die Bedürfnisse der Haut sehr genau ermitteln. Durch den Test beginnt die Haut, von sich zu „erzählen“. Zudem gibt er Aufschluss über die bisher verwendeten Produkte, ob sie positiv oder eher negativ auf die jeweilige Haut wirken/gewirkt haben.

Wohlsein Kosmetik Hohewartstraße 34
 Telefon 0711 93379173



Donnerstag, 17.03.2016

► **19.00 bis 21.00 Uhr**
Arthrose, Schmerzen, Durchblutungsstörungen
Neues aus der medizinischen Forschung
Referenten: Dr. med. Eva-Tabitha Thomas, FÄ für Allgemeinmedizin
Thomas Manck, Med. Informatiker, MPB
Gemeindehaus St. Josef Oswald-Hesse-Straße 72

Die Basis für einen funktionierenden Organismus
 Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® verbessert die eingeschränkte Durchblutung der kleinsten Blutgefäße und unterstützt somit maßgeblich die Ver- und Entsorgungsprozesse im Organismus. Die Zellen bekommen, was sie brauchen, damit sie wieder das tun können, was sie bei einem gesunden Stoffwechsel tun sollen. Dies ist Grundvoraussetzung für die körpereigenen Regenerations-, Reparatur und Heilungsprozesse. Darum ist BEMER eine wirksame und unterstützende Therapie-Option bei vielen Krankheiten.

Heidi Schumann, Heilpraktikerin und MPB
Dr. med. Eva-Tabitha Thomas,
FÄ für Allgemeinmedizin

