

*Porta patet, cor magis!**

**Herzliche Einladung zu den
Tagen der offenen Tür am**

17.6. + 18.6.2017

in meiner Naturheilpraxis:

Heilinsel Bodman

**Untere Schloßhalde 31
78351 Bodman
07773-937 936 8**

*Ich freue mich aufs Kennenlernen, aufs gemütliche
Beisammensein und auf interessante Gespräche!
Natürlich gibt's auch `was zu Essen und Trinken.
Sind Sie dabei?*

Bis bald,

Maria Margarita

*** "Die Tür steht offen – mehr noch das Herz!"**

*Mein Leitmotiv für dieses Wochenende entlehnt von den Zisterzienser-
Mönchen*

Programm für beide Tage:

8.30 – 9.30 Nordic Walking – auch für AnfängerInnen geeignet – Stöcke vorhanden

9.30 – 11 Yoga

11 – 11.30 Zubereitung eines Frischkornbreis nach Bruker mit gemeinsamem Verzehr

11.30 – 12 Fasten – weg mit dem Speck!

12 – 12.30 Gesunde Ernährung kann auch sexy sein

12.30 – 13 Turne bis zur Urne!

14 – 14.30 Warum es so wichtig ist, ein Trauma (Unfall, Übergriff, Schläge, zuwenig/ zuviel Aufmerksamkeit in der Kindheit, Operationen etc.) behandeln zu lassen

14.30 – 15 Was tun bei Rückenschmerzen?

15 – 15.30 Burnout-Prophylaxe

15.30 – 16 Fasten – weg mit dem Speck!

16 – 17 Klangschalen-Workshop mit KS-Massage und KS-Meditation

18 – 19 h Yoga