

## kleine Vorträge Tag der offenen Tür

am 12.10. 2025 von 11 - 17 Uhr

### Seminarraum

11:30	Helmut de Witt	Entstehung des Gesundheitshauses, eigene Betroffenheit (Burnout)
12:00	Manfred Vogel	Yoga/Yogatherapie und Ayurveda zum Kennenlernen
12:30	Kristina Lohrberg	Mit Kräutern zu gesunder Ernährung u. Gesundheit
13:00	Gabi Steinmetz	Trotz Arthrose Fit: nachhaltige Gelenkregeneration und Wirbelsäulenbehandlung
13:30	Steffen Lühmann	Diabetes Typ 2, natürlich heilen
14:00	Jenny Neidlein	Stark & Vital: Fitness, Bewegung und Krafttraining
14:30	Kristina + Manfred	Ganzheitliche Wohlfühltag im GH mit Yoga, Ayurveda, Massagen sowie Schweigetage und Basenfasten
15:00	Janusz Dreger + Helmut de Witt	Kniegelenksarthrose ganzheitlich behandeln Osteopathie, Mikronährstoffe, 150MHz Befeldung
16:00	Steffen Lühmann	Ursachenmedizin

### Yogaraum

12:00	Sophie Wachendorff	Rahmentrommel und Gesang
12:30	Jenny Neidlein	Stark&Vital: Fitness, Bewegung & Reiten
13:00	Mirjam Dreger	Arbeitsweise körperorientierte Psychotherapie
13:30	Manfred Vogel	Yoga individuell und einzeln
14:00	Sophie Wachendorff	Rahmentrommel und Gesang
14:30	Steffen Lühmann	Stressbewältigung mit Meditation und Atemtechniken
15:00	Gabriele Steinmetz	Stressabbau durch Bewegung & Schüßlersalzen
15:30	Steffen Lühmann	Nervensystem-Regulation & Techniken
16:00	Birgit Hopp	Qi-Gong – Meditation & Heilen in Stille und Bewegung (mit einfachen Übungen)