

Der Schlaf ist das Brot des Lebens

Leistung zählt. Da haben Ausgeschlafene die besseren Karten. Doch nur zwei von drei Erwachsenen schlafen gut. Schlechter Schlaf hat viele Gründe; sie kennen heißt Wege erkennen, die die Nacht erfreulich machen. Und den Tag gleich mit.

Der Vortrag informiert über den Schlaf, seine Zusammenhänge und zeigt Wege auf Lösungen zu finden, um wieder eine gute Schlafqualität zu erlangen.

Petra Hanses, Gesundheitsberaterin ALH aus Meschede

Datum: 20. Oktober 2011 um 19.30 Uhr

Ort: Gasthof Stadtkrug, Hauptstraße 190, 59846 Sundern

Eintritt: 5,00 EUR / Mitglieder: 3,00 EUR

**Frauennetzwerk
Gesundheit HSK**



Vortragsreihe 2011

**Themen der Gesundheit für
interessierte Frauen und Männer!**

Kontakt: @-mail: Frauennetzwerk-HSK@web.de,
www. Frauennetzwerk-gesundheit.de
Telefon: 02933-79710, Fax: 02933-79711
V.i.S.d.P. Margit Müller-Frahling, Untere Kampstr.23, 59846 Sundern

Kontakt: @-mail: Frauennetzwerk-HSK@web.de,
www. Frauennetzwerk-gesundheit.de
Telefon: 02933-79710, Fax: 02933-79711
V.i.S.d.P. Margit Müller-Frahling, Untere Kampstr.23, 59846 Sundern

Hoher Blutdruck – einmal anders gesehen“

Mit Blutdruckmessungen und Cholesterinbestimmungen lassen sich trefflich Ängste und Abhängigkeiten erzeugen. Fast schon könnte man von einer Blutdruck- und Cholesterinphobie sprechen.

Was messen wir eigentlich mit unserer Luftdruckmanschette, welche Fehlerquellen führen uns in die Irre, was ist normal, was zu hoch und wann kann selbst ein hoher Blutdruck noch zu niedrig sein? Welche Medikamentengruppen verwendet die Schulmedizin und welchen wirklichen Nutzen bringen sie?

Durch Messfehler, falsche Interpretation der Messwerte, Manipulation der sogenannten Normwerte und Vernachlässigen der physiologischen Erfordernisse werden ungezählte gesunde Menschen zu Kreislaufpatienten gestempelt.

„Erst denken, dann senken!“ lautete die Schlagzeile einer Ärztezeitung.

Zu diesem brisanten Thema spricht der Vizepräsident des Biochemischen Bundes Deutschlands:

Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker aus Großenkneten

Datum: 24. Mai 2011 um 19.30 Uhr

Ort: Großer Ratssaal der Stadt Sundern,
Rathausplatz 1, 59846 Sundern (Eingang über Meschederstr.)

Eintritt: - kostenlos -

Russische Heilweisen- Selbstheilungstechniken für die neue Zeit - Einführungsvortrag

Die neuen Russischen Heilweisen sind wunderbar effiziente Selbstheilungstechniken für die neue Zeit! Altes Wissen und hochmoderne quantenphysikalische Erkenntnisse werden hier

miteinander verbunden: "Altes Wissen im neuen Kleid", mit dem Ziel Gesundheit in Körper, Geist & Seele zu erlangen, Leichtigkeit im Alltag und Harmonie im Umfeld.
(Auch als Ergänzung für das "therapeutische Handwerkszeug")

Angelika Gahmann aus Meschede-Wennemen

Systemische Beratung, Familien- u. Organisationsaufstellungen, Energiearbeit

Datum: 16. Juni 2011 um 19.30 Uhr

Ort: Gasthof Stadtkrug, Hauptstraße 190, 59846 Sundern

Eintritt: 5,00 EUR / Mitglieder: 3,00 EUR

" Wie Liebe gelingt"- Einsichten und Lösungen aus systemischer Sicht

Die Freude und das Leiden in der Paar- und Familienbeziehung haben großen Einfluss auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Wir erwarten sehr viel Glück in der Paarbeziehung und wir haben enorm große Erwartungen an die Paarbeziehung. Diese Erwartungen können in der Regel nicht erfüllt werden.

Wir suchen das Glück oft im Partner oder in der Beziehung zum Partner und weniger in uns selbst.

Sehr belastend wird es, wenn es zu schweren Krisen kommt und die Paarbeziehung zerbricht.

Ich werde in meinem Vortrag über Lösungen und Wege aus systemischer Sicht berichten. Ich möchte Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie die Liebe gut gelingen kann.

Dörte Siekmann, Heilpraktikerin aus Arnsberg

Datum: 22. September 2011 um 19.30 Uhr

Ort: Gasthof Stadtkrug, Hauptstraße 190, 59846 Sundern

Eintritt: 5,00 EUR / Mitglieder: 3,00 EUR