

Präventions- und Gesundheitstage

**Sie erhalten von den Krankenkassen einen Zuschuss.
Fragen Sie uns !**



Erholung und Gesundheit aktiv erleben im ältesten Solebad Deutschlands.
Bad Salzelmen ist ein Stadtteil von Schönebeck an der Elbe und liegt im kulturhistorisch bedeutenden Raum zwischen Leipzig und Berlin.

Lassen Sie die Seele baumeln im **Hotel am Kurpark Bad Salzelmen**, dem gemütlichen Haus der Kategorie **4 Sterne** direkt am Kurpark mit familiärer Atmosphäre.

Beginn: **Donnerstag 18.00 Uhr**, Anreise bis spätestens 17.30 Uhr
Unsere Leistungen:

3 Übernachtungen mit **Halbpension**

Sie nehmen an folgenden **abgeschlossenen Präventionskursen** teil:

- **Begrüßungsgespräch**

- **1 Kurs mit 6 Übungseinheiten a 90 Minuten Nordic Walking** als präventives Herz-Kreislauftraining. Walking-Stöcke stellt das Hotel (eigene Stöcke sind gerne nutzbar)

- **1 Kurs mit 7 Übungseinheiten a 90 Minuten Qigong/Taiji** (auf der Grundlage eines aktiven Faszientrainings)+ **Entspannung mit Didgeridoo + Nutzung des Osflow-Gerätes**, der einzigartigen Schwingungsplattform zum Integrieren, Zentrieren und Stärken des Faszien-systems.

Sie erhalten jeweils eine theoretische Einführung und praktische Übungen.
Alle Anwendungen finden im Hotel statt oder starten vom Hotel aus.

Preis pro Person im DZ: 390.00 € inkl. aller o.g. Leistungen

Preis pro Person im EZ: 410.00 € inkl. aller o.g. Leistungen

Die gesetzlichen **Krankenkassen** zahlen einen **Zuschuss** von insgesamt mindestens **150.00 €** (mind. 75.00 Euro pro Kurs)

Die Trainerinnen

Dr. Barbara Jacobi-Riechert

Geboren 1949 in Darmstadt
Gymnasiallehrerin f. Mathe/Physik
Studium Darmstadt, Ulm,
Heidelberg
Promotion in Erwachsenenbildung
NLP-Trainerin DVNLP,
Musiktherapeutin
Qigong/Taiji-Lehrerin DDQT

Anmeldung unter:

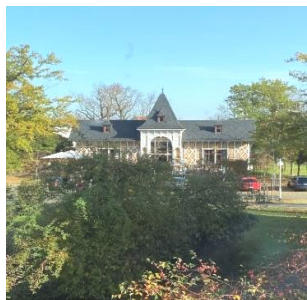
06151-4601571

Jacobi-riechert@t-online.de

www.drjacobi-riechert.com

Silke Schwichtenberg MA

Geboren 1971 in Schönebeck
Magister für Sportwissenschaft
Studium in Magdeburg
Sporttherapeutin mit Spezialisierung
Orthopädie, Traumatologie,
innere Medizin
Nordic Walking Practitioner
Leiterin des Seniorenzentrums GVS
Blankenburg



Termin 2023

26.10.-29.10.

Die Kurse können einzeln belegt werden, auch ohne Übernachtung

Die Kurse sind zertifiziert bei der zentralen Prüfstelle für Prävention der gesetzlichen Krankenkassen,

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

Ablauf Kompaktprävention Bad Salzelmen

Donnerstag:

17.30 Uhr: Abendessen

18.30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen und Einführung in das Haus und die Umgebung

18.45 Uhr Nordic-Walking Einführung und erste Übungen

19.45 Qigong – Einführung, Ende ca 21.00 Uhr

Freitag:

10.00 Uhr bis 12.00 Uhr Nordic Walking, Praxis und Theorie

16.30 Uhr bis 19.30 Uhr Qigong (Meditation, theoretische Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin)

Samstag:

10.00 bis 12.30 Uhr Nordic Walking Lauf in den Elbauen mit fachkundigen Hinweisen

15.30 bis 18.30 Uhr Qigong (meditative Bewegungsübungen Tee- und Gesprächspause, Prinzipien der asiatischen Kampfkunst, Stilles Qigong, Entspannung mit Didgeridoo)

Sonntag:

9.00 Uhr bis 10.30 Uhr Vertiefung des Erlernten Nordic Walking

11.00 bis ca 13.30 Uhr Qigong (Wiederholung und Vertiefung der erlernten Übungen) Meditation und Abschlussrunde

Jede/r übt nach dem individuellen körperlichen Wohlbefinden.

Die Zeiten können nach Bedarf der Gruppe leicht verändert werden.

Weitere Informationen bei
Dr. Barbara Jacobi-Riechert
06151-4601571
Jacobi-riechert@t-online.de
www.drjacobi-riechert.com

Ganzheitliche Krebsberatung

Sie möchten mehr über ganzheitliche Krebstherapien erfahren?

Eine Krebsdiagnose trifft so gut wie jeden Menschen unvorbereitet und konfrontiert ihn mit vielen offenen Fragen.

** Wie geht es jetzt weiter?*

** Welche Therapieoptionen bestehen auf Seiten der Schulmedizin und auf Seiten der Komplementärmedizin?*

** Wo finde ich geeignete Therapeuten?*

** Was kann ich selbst tun, um meinen Heilungsprozess zu unterstützen?
Z.B.: Durch Ernährung und Entgiftung, emotional und energetisch.*

Als ganzheitliche Krebsberaterin bin ich hierfür in besonderer Weise geschult.



Mein Anliegen ist, Sie mit unabhängigen Informationen zu versorgen und Ihnen die Angst vor Krebs und seinen Folgen zu nehmen.

Ausgehend von der Sichtweise, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, ist auch Krebs als eine den Menschen als Ganzes betreffende Krankheit zu sehen und sollte dementsprechend therapiert werden.

Sicherheit und Vertrauen, die richtige Entscheidung für den Weg zur Heilung getroffen zu haben, stärken den Selbstheilungsprozess in hohem Maße.

Ich bin Krebsberaterin, weil ich erfahren habe, wie viel Sicherheit und Vertrauen in den eigenen Körper ein umfassendes Wissen durch neutrale Beratung geben kann.

Ich biete deshalb keine Therapie an und stelle auch keine Diagnose.

Jeder Mensch hat das Recht zu wissen und frei zu wählen.

Gesunde
Energie für
produktive
Arbeit

OSFLOW[®]
sorgt vor.

Frische
Energie für
mehr
Produktivität

OSFLOW[®]
regeneriert.

Mehr
Lebensfreude
durch
gesundes
Arbeiten





Mehr Energie und Balance für einen gesunden Arbeitstag

Die zentrierend wirkende Schwingungsplattform OSFLOW bringt Körper und Geist in die natürliche Mitte. Die sanften Schwingungen lösen Spannungen in der Muskulatur und insbesondere in den Faszien. Durch Rückkoppelung im Nervensystem lösen sich Fehlhaltungen und die Stressbelastung sinkt. Schon wenige Minuten fördern die körperliche und geistige Regenerationskraft – für neuen Schwung an einem gesunden Arbeitstag.

GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Gesunde Arbeitsplätze sind gute Arbeitsplätze – mit zufriedenen und produktiven Mitarbeiter*innen. Zudem profitieren Arbeitgeber, wenn sie das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter*innen aktiv und dauerhaft fördern. Doch wie lässt sich Prävention leicht in den Arbeitsalltag integrieren?

Mit dem OSFLOW! Die Schwingungsplattform passt in jedes Büro. Und schon wenige Minuten auf dem OSFLOW wirken nachweislich entspannend und aktivierend. Deshalb nutzen Mitarbeiter*innen das Angebot regelmäßig und gerne. Probieren auch Sie es aus – Ihre Mitarbeiter*innen werden es Ihnen danken.

Wirksame Regeneration in wenigen Minuten

Das klassische Tief nach der Mittagspause, Rücken- und Kopfschmerzen sowie gelegentliche Müdigkeit sind weit verbreitete Symptome am Arbeitsplatz. Die Folge? Abnehmende Produktivität, schlechte Stimmung und steigende Krankheitsausfälle.

Die Schwingungsplattform OSFLOW wirkt den Ursachen typischer Büro-Leiden entgegen – und passt perfekt in den Arbeitsalltag ihrer Mitarbeiter*innen. Die wohltuenden Effekte stellen sich meistens schon nach wenigen Minuten ein. Damit ist OSFLOW der ideale Begleiter für Gesundheitsschutz und Prävention am Arbeitsplatz.

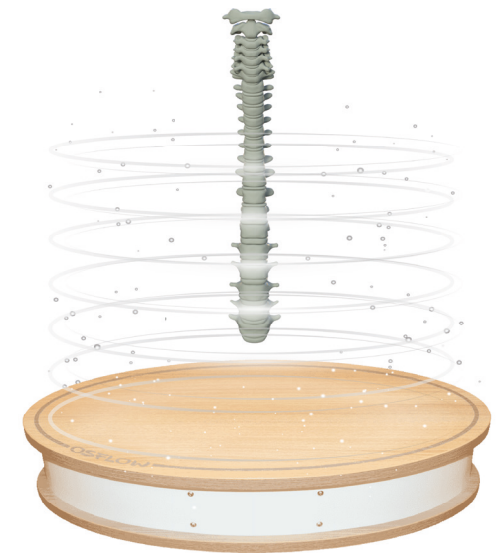
OSFLOW kostenlos testen - Anruf genügt

Machen Sie sich selbst ein Bild. Testen Sie OSFLOW – gemeinsam mit Ihren Mitarbeiter*innen. Die fachkundigen OSFLOW Berater kommen gerne zu Ihnen. Selbstverständlich kostenlos und unverbindlich. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme per Mail oder Anruf.

OSFLOW®-BERATERIN

Dr. phil. Barbara Jacobi-Riechert

Küchlerstr. 21, 64285 Darmstadt
T 06151 4601571
M 0176 46005086
E jacobi-riechert@t-online.de



OSFLOW®