

## Programm Eifel Vital Tag 2019 am 5. Mai

### Aktionen und Informationsstände der beteiligten Betriebe:

- Vorführung der Energieheilung - Irmtraud Schneider „Reise der Heilung“
- Joint-Release-Massagen - Daniela Bergrath „Raum zum Dasein“
- Übernachtungsangebote, Basische Produkte und handgefertigte Seifen - Gästehaus am Hahnenberg
- Gesundheitspraktische Fußmassagen – Monika Fischer „Hand & Fuß“
- Intuitives Malen und Vorstellung der Malschule – Lisa Zimmermanns
- Gemeinschaftsangebotes „Wohlfühltag für alle Sinne in der Eifel“ – Ulrike Schlüter gemeinsam mit Lisa Zimmermanns
- Erste-Hilfe Outdoor" Was benötige ich? - Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Ortsverband Nettersheim
- Heilungsmöglichkeiten mit Klanginstrumenten - Nicole Lehnhoff
- Bewegungsanalysen auf dem Laufband und Infos zu „Slow Jogging“ - Sport Brang
- Mountainbikes, Trekkingräder, "E-Bikes" und mehr - Fahrradshop Nettersheim
- Fußreflexzonenmassage, Antistress-Gesichtsmassage, Büromassage und elektronischer Massage-Stuhl - Rita Olzem
- Büchertisch „Gesund & Aktiv“ - Buchhandlung Backhaus, Nettersheim
- Tibetisches Heilyoga – KUM NYE - Silke Honert
- Wie leite ich Angriffe mit Humor und Empathie um? – Corinna Czarnowski „Villa-flori“
- Reiki – Birte Bornemann
- Informationen zu Hypnosetherapien, Heilpraktikerin, Psychotherapie – Ilona Scheer
- Suppen, Quiche, Pizzen, Snacks, Salate und gegrillte Römerwürstchen – Naturale der Bioladen
- Informationen rund um das Familienzentrum Nettersheim
- Selbstheilungscoaching – Katja Neuhof
- Verschiedene Kräuter und Stauden, Jungpflanzen alter Tomatensorten – Annemie & Michael Schnichels
- Beratung und Coaching „Mehr Freude – Lebensqualität – Wachstum“- Lebensfreude-Akademie
- Walderleben, Energie- und Heilarbeit, Entspannungstechniken, Beratung – Regine Grümmer
- Stressbewältigung – Heidrun Müller-Bothen „Motivierter-Arbeiten“
- Tanzoffensive Nettersheim – Informationen zur Schule für Tanz, Theater und Gesang
- Achtsamkeit im Alltag, Stabilität und Balance im Körper stärken – Bettina Thormann
- Fahrradvermietung und Verkauf – Elektro-Fahrradverleih-Eifel, Silvia Buchmann
- Der Hochseilgarten Nettersheim und der Arboretum Naturparcours Nettersheim präsentieren sich im Außenbereich.

### Workshops und Kurse im großen Seminarraum (1):

10.30 Uhr	Einführung Stressbewältigung mit Heidrun Müller-Bothen
12.00 Uhr	Schnupper-Tanzkurs mit Andre Schweers
12.30 Uhr	Einführung Stressbewältigung mit Heidrun Müller-Bothen
13.00 Uhr	Schnupper-Tanzkurs mit Andre Schweers
13.30 Uhr	Achtsamkeit im Alltag – Bettina Thormann
14.00 Uhr	Stabilität und Balance im Körper stärken – Bettina Thormann
14.30 Uhr	Stress im Alltag in Freude verwandeln mit der Lebensfreude-Akademie
15.30 Uhr	Einführung Stressbewältigung mit Heidrun Müller-Bothen
16.00 Uhr	Intuitives Malen mit Lisa Zimmermanns (Kostenbeitrag 3 €)

### Vorträge im kleinen Seminarraum (2):

10.30 Uhr	5 Lebensgrundsätze des Mikao Usui - Gebrauchsanweisung um das Glück mit Birte Bornemann
12.00 Uhr	Hypnosetherapien (ca. 45 Minuten) mit Ilona Scheer
13.00 Uhr	Einblicke in die Gartentherapie mit Ulrike Kreuzer
14.00 Uhr	Selbstheilungscoaching mit Katja Neuhof
15.00 Uhr	Landkarte der Gesundheit mit Irmtraud Schneider

### **Workshops und Aktionen auf der Veranstaltungsfläche außen:**

10.30 Uhr	Das Denken zur Ruhe bringen & entspannt Aufmerksamkeit gewinnen mit der Lebensfreude-Akademie
11.00 Uhr	Performance Tanzoffensive Nettersheim
11.30 Uhr	Klanginstrumente-Workshop mit Nicole Lehnhoff
12.30 Uhr	Das Denken zur Ruhe bringen & entspannt Aufmerksamkeit gewinnen mit der Lebensfreude-Akademie
13.30 Uhr	KUM NYE - Tibetisches Heilyoga mit Silke Honert
13.00 Uhr	Performance Tanzoffensive Nettersheim
14.30 Uhr	Klanginstrumente-Workshop mit Nicole Lehnhoff
15.00 Uhr	Performance Tanzoffensive Nettersheim
15.30 Uhr	Das Denken zur Ruhe bringen & entspannt Aufmerksamkeit gewinnen mit der Lebensfreude-Akademie
16.00 Uhr	KUM NYE - Tibetisches Heilyoga mit Silke Honert

Überdies bieten an:

- Regine Grümmer um 11.30 Uhr und um 13.30 Uhr den Workshop: Spaziergang zu Bäumen (Dauer ca. 30 Minuten)
- Sport Brang mehrere Workshops für „Slow Jogging“: Der Beweis, dass richtiges Laufen tatsächlich gelenkschonender als Walking ist. Die Dauer je Workshop beträgt etwa 20 Minuten. Die Startzeiten erfahren Sie am Informationsstand von Sport Brang.

(Geringfügige Programmänderungen sind möglich!)

### **Weitere Informationen:**

Eifelgemeinde Nettersheim  
Projektbüro Eifel Vital  
Uschi Mießeler (02486) 7 89 30  
Silvia Mostert-Reiferscheid (02486) 7 84 30  
[info@eifel-vital.de](mailto:info@eifel-vital.de)