



<https://biz.li/3xgx>

GESUNDHEITSTAG AM 22. APRIL IM STADTHAUS

Veröffentlicht am 16.04.2018 um 08:07 von Redaktion LeineBlitz

Am Sonntag, 22. April, geht es im Stadthaus von 11 bis 17 Uhr wieder rund um das Thema Gesundheit. In Kooperation mit dem AquaFit und der Leine Volkshochschule veranstaltet die Stadt Laatzen einen Tag, an dem an insgesamt elf Vorträgen und sechs Schnupperkursen interessante Gesundheitsthemen behandelt werden. Hochkarätige Referenten informieren darüber, ob Olivenöl wirklich gesund ist, über die Macht der Gedanken, Yoga Nidra, erholsamen Schlaf, verbesserte Schlafsituation, Jin Shin Jyutsu, Work life Balance, Stressmanagement, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Herr Hahne nimmt seine Zuhörer mit auf einen virtuellen Flug über die Obstplantagen und die südlichen Leineauen und erläutert die Bedingungen



für eine erfolgreiche Ernte. Die Geschäftsführerin des Bauernmarktes, Ulrike Fricke, beschreibt das Konzept des Bauernmarktes, der vor dem Stadthaus aufgebaut sein wird und zum Kauf von frischen Produkten aus der Region einlädt. Praktisch ausprobieren kann jeder ein Faszientraining ohne Rolle, ein Focusing, in dem die innere Stimme des Körpers gehört werden kann, Yoga, Kaha®, TrioChi oder eine funktionelle Wirbelsäulengymnastik. Christa Düber bietet Kurzbehandlungen in Jin Shin Jyutsu an und Heiko Hügel von der "Schlafzimmerei" berät zur Schlafgesundheit und das AquaFit bietet eine Wirbelsäulenvermessung an. An Informationsständen werden gern nähere Auskünfte zu den entsprechenden Themen gegeben. Sportliche aktiv werden kann jeder gemeinsam mit Decathlon. Alle Vorträge und Schnupperkurse sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht nötig Da zur Gesundheit auch ein gutes soziales Netzwerk gehört, wird ebenso für ein geselliges Miteinander gesorgt. Das Café Marie bietet gesunde Köstlichkeiten, aber selbstverständlich auch Kaffee und Kuchen an. Das gesamte Programm für dieses Wochenende erhalten Sie unter anderem im Stadthaus, im AquaFit, in den Geschäftsstellen der Leine Volkshochschule, in der Information der Stadt Laatzen. Selbstverständlich kann das Programm auch online unter www.stadthaus.laatzen.de oder www.leine-vhs.de heruntergeladen werden.