

Kinder natürlich behandeln

Dieser Vortrag soll mit Möglichkeiten der naturheilkundlichen Behandlung bei Kindern vertraut machen, Tips und Anregungen geben, was man selbst tun kann, damit Kinder schneller wieder gesund werden und bleiben.

Dabei werden Anwendungen aus z.B. der Homöopathie, Akupressur und Pflanzenheilkunde besprochen.

Termin: Mittwoch, 14.02. um 19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: 12 Euro



Vorträge zu weiteren Themen:

- Biochemie nach Schüßler
- Abnehmen mit Schüßlersalzen
- Säure-Basenhaushalt
- Schmerzen - was kann ich selbst tun

Termine: siehe Programme Volkshochschule Saale-Orla-Kreis und VHS Saalfeld



Praxisangebote:

- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Augendiagnose
- Akupunktur
- Homöopathie
- Biochemie nach Schüßler
- Bachblütentherapie
- Eigenbluttherapie
- Reflexzonentherapien
- Wirbelsäulen- und Gelenktherapie
- Bindegewebsmassage
- Ayurvedische Ölmassage
- Autogenes Training
- Fastenbegleitung
- Ernährungsberatung
- Geschenkgutscheine

Anke Gräfe

Heilpraktikerin seit 1993



Ausbildung

- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Homöopathie
- Akupunktur
- Klassische Naturheilverfahren

Spezialisiert habe ich mich auf die Behandlung von Schmerzzuständen sowie Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen. Weitere Beschwerden die in meiner Praxis behandelt werden sind u.a. Allergien, Infektanfälligkeit, Magen-Darm- und psychische Erkrankungen.

Neben der individuellen Behandlung in meiner Praxis ist mir auch die Anleitung zur Selbsthilfe wichtig, die ich gern in meinen Kursen weitergebe.

Dazu finden Sie im vorliegenden Flyer alle aktuellen Termine.

weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.heilpraxis-graefe.de

Praxis: Saalfelder Str. 19
07387 Krölpa OT Rockendorf

Telefon: 0 36 47 - 41 93 39

Fax: 0 36 47 - 50 56 82

E-Mail: kontakt@heilpraxis-graefe.de

Kurse 2018

Heilpraktikerin

Anke Gräfe



Schmerztherapie

Fasten

Ernährung

Entspannung

Bewegung

Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht - Bewegungskurs-

Dieser Kurs ist für Jeden gedacht, der aktiv etwas für seine Gesundheit und Schmerzfreiheit tun möchte. Ein gezieltes Bewegungsprogramm sorgt für die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, die Ausrichtung der Faszien und darüber hinaus für die Aktivierung der Durchblutung und des Stoffwechsels.

Termin: montags (Jahreskurs)
Zeit: 17.45 - 19.00 Uhr
19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Pinsenberghalle Krölpa (Schule)
Kosten: 10er Karte 100 Euro



Faszienseminar

Die Faszien, unser Bindegewebe mit seinen vielfältigen Aufgaben, spielt in der der Naturheilkunde schon lange eine zentrale Rolle bei der Behandlung von Krankheiten. In den letzten Jahren wurden diese immer mehr erforscht.

In diesem Tageskurs wird praktisch geübt, wie mit Faszienrollen und gezielten Bewegungen positiv auf dieses Gewebe eingewirkt wird und wir dadurch wieder schmerzfrei, gesund und leistungsfähiger werden können.

Termin: Sa. 17.02.
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Kosten: 70 €

Fasten zu Hause - nach Hildegard von Bingen-

- milde Fastenform
- kein völliger Verzicht auf feste Nahrung nötig
- möglicher Einstieg in Ernährungsumstellung

Die Teilnehmer fasten selbstständig zu Hause und werden von mir angeleitet. In dieser Woche finden regelmäßige Abendtreffen und eine Wanderung statt. In der gesamten Zeit stehe ich als Ansprechpartner zur Verfügung.

Termin: 08.03. - 16.03.

1. Treffen: Mi. 28.02. um 19.00 Uhr
(Teilnahme wichtig!)

Wanderung: So. 11.03.
Kosten: 90 Euro



Fastenwanderkurse

Fasten und Wandern in der Gruppe sind eine ideale Kombination. Die Bewegung regt die Organe und ganz darüber hinaus auch die Ausscheidung von Schlackenstoffen über die Haut und Lungen an. Ganz nebenbei verliert man ein paar überflüssige Pfunde.

- täglich 4 – 5 Stunden geführte Wanderungen an 5 Tagen
- 1 Tag frei
- Gymnastik, Vorträge, Kräuterwanderung
- Massagen auf Wunsch

Ort: Landgasthaus Heideperle
Strößwitz,
www.heideperle-stroesswitz.de

Kursgebühr: 210 € (Kurswiederholer: 200 €)

Kosten für

Unterkunft : Einzelzimmer/Nacht 29€
Ferienwohnung für 2 - 4 Personen
44€/Nacht

Termine: **Fasten nach Buchinger**
Fr. 06.04. - Fr. 13.04.
Sa. 14.04. - Sa. 21.04.

Kochkurs - gesunde Ernährung???

Welche Wirkung bestimmte Lebensmittel und Gewürze auf unsere Gesundheit haben, wird in diesem Kurs besprochen und gleich in die Tat umgesetzt.

Dabei geht es um die Ernährung nach Hildegard von Bingen. Besonderheiten bei z.B. Milch-, Glutenfreier oder veganer Kost werden berücksichtigt und Prinzipien der "Ernährung nach den 5 Elementen" und der basischen Kost erläutert.

Wir werden viele Rezepte ausprobieren, so dass eine praktische Anwendung im Alltag leicht sein wird.

Termin: Sa. 13.10.
Zeit: 09.00 - ca. 17.00 Uhr
Kosten: 80 Euro inkl. Essen und umfangreichem Infomaterial



Kräuterwanderung

Termin: Sa. 28.04.
Zeit: 9.00 - ca. 12.30 Uhr
Treffpunkt : wird noch bekannt gegeben
Kosten: 25 Euro inkl. Verkostung und Infomaterial