

Tibetanische Klänge

Beate Pötter zeigt die entspannende Wirkung von Klangschalen

WERNE ■ Einen Vormittag lang entspannen und dem Alltag entfliehen, ist bei den 12. Werner Gesundheitstagen möglich. Beate Pötter wird heute, Freitag, einen Entspannungsvormittag anbieten.



**12. Werner
Gesund-
heitstage**

ten.

Von 10.30 bis 11.30 Uhr stellt die Ergotherapeutin die beruhigenden Klänge der tibetanischen Klangschalen in ihrem Kurs „Wolkenklänge –

Auszeit für Dich! Erlebe die entspannende Wirkung der tibetanischen Klänge von Klangschalen“ vor.

An dem Vormittag können die Teilnehmer dem Alltag entfliehen und Neues erleben. Es wird Übungen für die Gruppe geben und auch für den einzelnen Entspannungsmethoden, die auch zuhause angewendet werden können.

Die Teilnehmenden werden erleben, dass die Klänge der Klangschalen und Gongs einen positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele ausüben. Der Kurs ist bereits ausgebucht. ■ red

25. März '11



Mit Klangschalen auf Phantasiereise

Klangschalen waren gestern Vormittag Thema eines Vortrags im Rahmen der Gesundheitstage in der Familienbildungsstätte. Die Klang-Massage-Praktikerin Beate Pötter (vorne) stellte den 15 Teilnehmerinnen die unterschiedlichen Klangschalen vor und präsentierte an praktischen Übungen, wie Klang und Vibration der Schalen zur Entspannung führen können. Zum Abschluss nahm Pötter die Teilnehmerinnen mit auf eine Phantasiereise. ■ Foto: Eickmann

Vitalität, die Spaß macht

Tag der offenen Tür der FBS am 6. September steht ganz im Zeichen der Gesundheit

„Familie vital“ – unter diesem Motto steht der diesjährige Tag der offenen Tür der Familienbildungsstätte Selm am 6. September (Sonntag).

Von Klaus Schulz

Selm.. Von 11 bis 18 Uhr wird es an der Ludgerstraße um Bewegung und Entspannung sowie um Ernährung gehen. „Wir möchten die Menschen dazu bewegen, in diesen Bereichen mehr für sich zu tun“, erläutert FBS-Leiterin Doris Krug.

Der Tag startet mit einem Vortrag von Dr. Joachim Hartlieb, Leiter des Gesundheitsamtes Unna. Danach kann man Aroma-Handmassagen und Beckenbodengymnastik antesten, sich in Biodanza (einer Art Energy Dance) oder Yoga versuchen, Tipps für Bürogymnastik und Entspannung sammeln oder auch Klangschalen-Therapie, Theraband-Einheiten und Tiefen-Muskelentspannung live erleben.

Das ist aber noch nicht alles: Weitere Kurzvorträge beschäftigen sich mit Bachblüten und Schüssler-Salzen. Ein Sinnesparcours für Groß und Klein



Das Dozententeam der FBS hat sich eine ganze Menge einfallen lassen, um Familien zu zeigen, wie sie zu mehr Vitalität gelangen können. Foto: kls

schult Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen. Es werden Snack-Ideen und verschiedene Fruchtsäfte vorgestellt, mit denen eine gesunde Ernährung gelingt. Und die Apotheke Brüning bietet kostenlose Knochendichte- oder Venenmessungen an.

Die gute Nachricht für alle Mütter: Die Küche kann an diesem Tag kalt bleiben – das Verpflegungsangebot ist reichhaltig und „gemüselastig“, wie es Petra Langhammer formuliert. An die Kinder ist mit dem städtischen Spielmobil auf dem Parkplatz sowie einer

Betreuung im Hause ebenfalls gedacht.

Bleibe nur noch das Gewinnspiel zu erwähnen: Wer an den verschiedenen Stationen im Haus Buchstaben sammelt und richtig zu einem Lösungswort zusammensetzt, auf den warten attraktive Preise.