

## Kursprogramm 2017

Dieses Jahr hat wieder ein Kursprogramm entstehen dürfen.  
Ich freue mich über deine/ihre Teilnahme.

Herzlich willkommen allen die sich von meinem Kursangebot  
angesprochen fühlen.

### Judith Hartmann

Shiatsu  
Gesundheitsmassage  
ganzheitliches energetisches Arbeiten

Hauptstrasse 16  
3033 Wohlen b. Bern  
Mobile 076 585 49 51  
[www.judith-hartmann.ch](http://www.judith-hartmann.ch)



## Qi Gong

Wünschen Sie sich innere Gelassenheit und sanfte Kraft im Alltag? Qi Gong unterstützt das zur Ruhe kommen unserer Gedanken, es lässt unseren Körper geschmeidig werden.

Ein wohltuendes, ausgleichendes Körpergefühl darf sich spürbar ausbreiten. Gleichzeitig stärkt Qi Gong das Immunsystem, fördert das körperliche Gleichgewicht und schenkt uns sowohl gesunde Bodenhaftigkeit wie auch willkommene Leichtigkeit.

Durch die achtsam ausgeführten, sanften Bewegungsabfolgen, welche wir manchmal auch mit Musik erleben, kommen wir mit unseren Sinnen ins Hier und Jetzt und lernen uns die Zuwendung und das Wohlwollen zu schenken welches für unser seelisches Wohlbefinden eine Wohltat ist.

Zusätzlich wirken die Übungen harmonisierend für den Rücken, alle Gelenke, den Kopf sowie die inneren Organe.

Daten: Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr

sowie: Donnerstag 19:30 bis 20:30 Uhr

Kosten: Fr. 20.00 pro Abend

Ort: Gesundheitspraxis, Hauptstrasse 16, 3033 Wohlen b.Bern

Anmeldung und Auskunft:

Judith Hartmann  
Gesundheitspraxis  
Hauptstrasse 16  
3033 Wohlen b.Bern

Tel. 076 585 49 51

Email: [gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch](mailto:gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch)

Web: [www.judith-hartmann.ch](http://www.judith-hartmann.ch)

## Heilpflanzen - am Wegrand

Von der Wohlei-Brücke zur Kirche Wohlen

Wir wenden unsere Aufmerksamkeit den Heilpflanzen zu welche sich uns am Wegrand zeigen.

Immer wieder staune ich über die Ausstrahlung, Differenziertheit, Kraft, Schönheit und Anmut der uns oft so unscheinbar erscheinenden Pflanzen am Wegrand.

Wir betrachten ausgiebig alt bekannte Pflanzen am Wegrand. Dabei lernen wir ihre Gewohnheiten und ihre Bestandteile sowie deren Inhaltsstoffe kennen. Ein spannendes Naturabenteuer, - ganz ungefährlich für Jung und Alt:-) Vielleicht fühlt sich der eine oder die andere Teilnehmer/in einer Pflanze besonders verbunden, schliesst sie spontan ins Herz oder ist begeistert von deren Vielseitigkeit.

Ich freue mich auf den Entdeckungs- Spaziergang mit dir/ihnen.

Daten: Dienstag 23.Mai 2017

Zeit: 19:00 bis 20:30 Uhr,

Treffpunkt: vor der Wohleibrücke, nahe Parkplatz

Kosten: Fr. 20.00

Anmeldung und Auskunft:

Judith Hartmann  
Gesundheitspraxis  
Hauptstrasse 16  
3033 Wohlen b.Bern

Tel. 076 585 49 51

Email: [gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch](mailto:gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch)

Web: [www.judith-hartmann.ch](http://www.judith-hartmann.ch)

## Heilpflanzen Nachmittags-Rundgang und Herstellen einer Heilsalbe unterwegs

Auf diesem vier-stündigen Rundgang werden wir die unterschiedlichsten Heilpflanzen kennen lernen sowie bekannte Pflanzen neu entdecken. Mit den Augen des Forschers/in betrachten wir deren Vielfalt, Eigenartigkeit, Schönheit sowie deren Gewohnheiten. Mit den Sinnen erfahren wir wie Heilpflanzen auf uns wirken. Nur den Geschmackssinn auf der Zunge können wir nicht bei jeder Pflanze testen:-)

Unterwegs lernt jede/r der/die möchte eine Heilsalbe mit gesammelten Pflanzen selber herzustellen. Alle sind herzlich willkommen, auch Kinder.

Anforderung: Leicht, bei einer Dauer von 4 Stunden Gehen mit Pausen sind wir gemütlich vom Stegmattsteg unterwegs durch den Bremgartenwald -> Halenbrücke -> und auf der Sonnseite wieder zurück an der Schlossmatte vorbei zum Ausgangspunkt am Stegmattsteg.

Mitnehmen: Getränke, weil das Wetter warm und durstig sein kann, ein z'Vieri. Ebenfalls empfehle ich einen Sonnenschutz für den Kopf.

Daten: Mittwoch 21. Juni 2017  
Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr  
Treffpunkt: vor dem Stegmattsteg  
Kosten: Erwachsene Fr. 30.00, Kinder gratis

Anmeldung und Auskunft:

Judith Hartmann  
Gesundheitspraxis  
Hauptstrasse 16  
3033 Wohlen b. Bern

Tel. 076 585 49 51  
Email: [gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch](mailto:gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch)  
Web: [www.judith-hartmann.ch](http://www.judith-hartmann.ch)

## Frauen - Wandel - Wechseljahre

Wandel - jede Frau erlebt die Wechseljahre individuell.

Wir können Informationen über die Wechseljahre in Büchern nachlesen und im Internet herunterladen. Manchmal ist es jedoch nicht einfach diese Flut an Informationen zu verarbeiten und zu sortieren.

An diesem Abend wollen wir uns folgenden Fragen widmen:

- Was passiert im weiblichen Körper ab 40?
- Weshalb ist es sinnvoll gelassen und neugierig die Eigenverantwortung für meinen Körper zu übernehmen? Was unterstützt mich dabei?
- Wir erwägen Möglichkeiten zur Selbsthilfe. Hier besprechen wir auch unterstützende Massnahmen mit Pflanzen, aus was sie bestehen und wie diese in unserem Körper wirken.
- Wie kann ich Wechseljahressymptome sowie Prozesse, die das älter werden mit sich bringen, unterscheiden? Wir besprechen wie wir diesem Prozess sinnvoll und kreativ begegnen können.

Datum: Dienstag 7. November 2017  
Zeit: 19:00 bis 21:30 Uhr  
Ort: Gesundheitspraxis, Hauptstrasse 16, 3033 Wohlen b. Bern  
Kosten: Fr. 30.00 inklusive schriftliche Unterlagen

Anmeldung und Auskunft:

Judith Hartmann  
Gesundheitspraxis  
Hauptstrasse 16  
3033 Wohlen b. Bern

Tel. 076 585 49 51  
Email: [gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch](mailto:gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch)  
Web: [www.judith-hartmann.ch](http://www.judith-hartmann.ch)

*Judith Hartmann*

*Shiatsu*

*Gesundheitsmassage*

*ganzheitliches energetisches Arbeiten*

Hauptstrasse 16  
3033 Wohlen b. Bern  
Mobile 076 585 49 51  
[www.judith-hartmann.ch](http://www.judith-hartmann.ch)

