



3 x Gesundheit in der Stadtbibliothek Solingen

Das sind die Themen
unserer **Vortragsreihe**
in diesem Frühjahr:

Hormon-Yoga

Mittwoch, 05. März 2008 um 19:30 Uhr - Lichtraum im 1. Obergeschoss der Stadtbibliothek

Als Prävention, der oft mit den Wechseljahren verbundenen Beschwerden, stellt **Christa Daun**, Solinger Yoga-Lehrerin und Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit, das Buch „Hormon-Yoga“ von Dinah Rodrigues (www.dinahrodrigues.com) vor. Hier werden klassische Yoga-Übungen mit Atemübungen und Energielenkung kombiniert. Ziel ist es, eine hormonelle Balance, Ausgeglichenheit und gesteigerte Vitalität zu erreichen.

Shiatsu & Co. auf dem Bürostuhl

Dienstag, 08. April 2008 um 19:30 Uhr - Lichtraum im 1. Obergeschoss der Stadtbibliothek

Häufig ist man im Büroalltag gezwungen, den ganzen Tag zu sitzen – und Zeit für die notwendige Entspannung der Muskulatur bleibt kaum.

Marion Falke, Heilpraktikerin für Shiatsu, Akupunktur und Ayurveda stellt drei Entspannungsmethoden für Theorie und Praxis vor, die schnell und mit wenig Aufwand am Arbeitsplatz eingesetzt werden können: Meridianstretching, Akupressur und Schüssler-Salze.

Burn-out

Dienstag, 06. Mai 2008 um 19:30 Uhr - Lichtraum im 1. Obergeschoss der Stadtbibliothek

Burn-out beschreibt einen Zustand der Erschöpfung und Kraftlosigkeit, das Gefühl ausgebrannt zu sein rückt im Beruf wie im Privatleben in den Vordergrund. **Barbara Rehbronn**, Dipl.-Pädagogin, erläutert, welche Erkennungsmerkmale es gibt und wie der eigene Stresshaushalt wieder in eine gesunde Balance gebracht werden kann.

Der Eintritt beträgt mit Bibliotheksausweis 2 €, ohne Bibliotheksausweis 4 € (Abendkasse).

Eine Kooperations-
veranstaltung von

Unsere Referentinnen:



Christa Daun arbeitet als Yogalehrerin in Solingen.

Sie verfügt über mehr als 20jährige Yogapraxis, ist Mitglied im BDY, dem Berufsverband der Yogalehrenden Deutschlands und ist geschult in „Stressbewältigung durch Schulung der Achtsamkeit“. In der Stadtbibliothek Solingen war Frau Daun mehrfach mit Yoga-Seminaren für Kinder zu Gast. Seitdem sie an einer Weiterbildung bei Dinah Rodrigues zum Thema „Hormon-Yoga“ teilgenommen hat, gibt sie Ihr Wissen in Seminaren zum Thema weiter.

Christa Daun
Robert-Koch-Str. 15
42651 Solingen
Telefon: 0212 / 204525
Christa.daun@gmx.de
www.dinahrodrigues.com.br



Marion Falke ist als Heilpraktikerin in ihrer Praxis in Wuppertal-Barmen tätig.

Als examinierte medizinisch-technische Radiologie-Assistentin beschäftigt sie sich seit 2001 mit Ayurveda. Im Jahr 2002 kam Shiatsu hinzu. Ihre Heilpraktiker-Prüfung legte sie 2004 ab. Im Institut EnLiMa auf der Focherstr. 90 bietet Frau Falke Shiatsu, Ayurveda und Klangschalenmassage an. Im vergangenen Jahr war sie bereits mit dem Thema „Die drei Lebensenergien im Ayurveda“ zu Gast in der Stadtbibliothek Solingen.

Marion Falke
Focherstr. 90
42719 Solingen
Telefon: 0212 / 2332696
Mobil: 0173 / 3063939
www.enlima.de
info@enlima.de



Barbara Rehbronn ist Dipl.-Pädagogin mit eigener Praxis in Solingen.

Sie arbeitet seit 2004 in ihrer pädagogischen Praxis in den Bereichen Stressprävention/Entspannung, Erziehungsberatung/Elternteraining, Gewaltprävention und der Fortbildung von pädagogischen Fachkräften. Weitere Fortbildungen hat sie im Bereich verhaltenstherapeutisches Training für Kinder/Jugendliche und in der personenzentrierten Gesprächsführung abgeschlossen. „Schule – Stress lass nach“ hieß ein Entspannungstraining für Schüler, mit dem sie in diesem Jahr bereits in der Stadtbibliothek zu Gast war.

Barbara Rehbronn
Locher Str. 88
42719 Solingen
Telefon: 0212 / 653038
barbara-rehbronn@web.de