

VERGEBEN LERNEN — IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

Vergebungseminar



Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens gewollte oder ungewollte Verletzungen. Die meisten Menschen spüren, wie diese ihr Wohlbefinden beeinträchtigt. Negative Emotionen wirken sich nicht nur auf unsere seelische Stabilität aus, sondern können auch schwere körperliche Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Magengeschwüre, Kopfschmerzen etc. verursachen.

Wer alte Verletzungen loslässt und den Prozess des Vergebens erlernt, kann seelische und körperliche Heilung erfahren.

Im Vergebungseminar erhalten Sie wertvolle Unterstützung den Prozess des Vergebens zu verstehen und für die eigene Situation anzuwenden. Vergebung ist ein Prozess, Wut und Ärger der Vergangenheit aufzuarbeiten, die eigene Zufriedenheit in der Gegenwart wieder zu erlangen und vertrauensvoll in die Zukunft zu gehen.

Wann:
Montag, 04. April – 30. Mai 2011,
19.30 – 21.30 Uhr

Referent:
Ulrike Blasche-Steinkohl, DVG-
Gesundheitsberaterin

Kosten:
€ 90,- incl. Teilnehmermaterial
(8-Wochen-Programm).

DVG-Bildungszentrum Gunzenhausen



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V.

Herzlich willkommen zu unseren Angeboten

Ziele und Aufgaben:

Unser Ziel ist es, vermeidbaren Krankheiten vorzubeugen und zu einem bewussten Lebensstil zu motivieren. Durch Beratung, Seminarangebote, Vorträge, Kongresse und Freizeiten möchten wir zum körperlichen, geistig-seelischen, geistlichen und sozialen Wohlbefinden der Menschen beitragen. Unsere Angebote sind wissenschaftlich untermauert, biblisch fundiert, frei von Esoterik, von Herz zu Herz.

Anmeldungen

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn und Überweisung des Teilnehmerbetrages auf untenstehendes Konto. Spätere Anmeldungen können nur angenommen werden, wenn noch Kursplätze verfügbar sind. Sollten Sie aus dringenden Gründen an einem Kurs, für den Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, bitten wir um Abmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn. Bei späteren Abmeldungen müssen wir die Kursgebühr in Rechnung stellen.

Bankverbindung:

Sparkasse Gunzenhausen, BLZ: 765 515 40;
Kto: 527 200

VERANSTALTER



DVG-BILDUNGSZENTRUM GUNZENHAUSEN

ANMELDUNG:

DVG-Bildungszentrum · Bahnhofstr. 39
91710 Gunzenhausen

Tel.: 09831/9631 · E-Mail: DVG-GUN@t-online.de
Internet: www.dvg-online.de

Eine Einrichtung der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten



DEUTSCHER VEREIN FÜR GESUNDHEITSPFLEGE E.V.

Gesundheit ganzheitlich



AKTUELL

DVG-PROGRAMM

WANN: VON APRIL BIS JULI 2011

**WO: DVG-BILDUNGSZENTRUM
BAHNHOFSTR. 39 · 91710 GUNZENHAUSEN**

INFO: TEL. 09831/9631

DVG-REGIONALGRUPPE GUNZENHAUSEN

Ruhe und Gelassenheit

Kurs zur Progressiven Muskelentspannung



Verspannte Muskeln im Nacken und Rücken sowie Spannungskopfschmerzen sind häufig genannte Stresssymptome. Sie lernen im Kurs einzelne Muskelgruppen gezielt anzuspannen und anschließend zu entspannen. Progressive Entspannung führt Sie zu einer erholsamen und vertiefenden Ruhe sowie entspannter Gelassenheit. Bitte Matte und Decke mitbringen.

Wann: Montag, 04. April – 20. Juni 2011, Kurs 1: 9.15 – 10.15 Uhr;
Kurs 2: 10.45 – 11.45 Uhr

Referent: Sonja Ferencik-Donath, Dipl. Sozialpädagogin (FH), DVG-Gesundheitsberaterin, Kursleiterin für PMR und Stressmanagement

Kosten: € 95,- incl. Teilnehmermaterial (10-Wochen-Programm)
Förderung durch die Krankenkasse auf Anfrage

Gesund und schlank ohne Diät

Gewichtsreduktionskurs



Abnehmen – gesund bleiben – Wohlfühlgewicht erreichen und halten. Im DVG-Gewichtsmanagementkurs lernen Sie, wie Sie auf gesunde Weise – ohne Einhaltung einer vorgeschriebenen Diät – Ihr Gewicht nach und nach reduzieren und das erreichte Wohlfühlgewicht dauerhaft halten können. Der Kurs erstreckt sich über 10 Wochen und enthält Ernährungsberatung, ein Bewegungsprogramm, Gewohnheitsänderungen und den Austausch in der Gruppe.

Wann: Dienstag, 05. April 2011 – 07. Juni 2011 - 15.00 – 16.30 Uhr

Referent: Renate Stupar, Diätassistentin; Andrea Drews, Diätassistentin

Kosten: € 140,- incl. Teilnehmermaterial (10-Wochen-Programm)
Förderung durch die Krankenkasse auf Anfrage

Reden über Gott und die Welt

Männertreff



Kommen Sie zum Frühstück in lockerer Gemeinschaft und zum Austausch über Gott und die Welt. Willkommen sind Männer jeden Alters.

Wann: Dienstag, 05. April 2011, 9.00 – 11.00 Uhr und jeden 1. Dienstag im Monat

Leitung: Michael Blasche

Kosten: freiwillige Spende, Anmeldung erwünscht

Gut leben – trotz Diabetes

Diabetes-Seminar



Trotz Diabetes kann man in der heutigen Zeit ohne große Einschränkungen mit der richtigen Ernährung und Bewegung gut leben. Im Diabetes-Seminar lernen die Teilnehmer, wie sie sich am besten ernähren können und welches Bewegungs-, bzw. Pflegeprogramm für sie persönlich von Vorteil wäre. Außerdem können sich die Teilnehmer in der Gruppe zu den verschiedenen Themen austauschen. Das Seminar erstreckt sich über 10 Wochen.

Wann: Donnerstag, 07. April – 16. Juni 2011 - 15.00 – 16.30 Uhr

Referent: Renate Stupar, Diätassistentin; Andrea Drews, Diätassistentin

Kosten: € 140,- incl. Teilnehmermaterial (10-Wochen-Programm)
Förderung durch die Krankenkasse auf Anfrage

Burnout – Brennen ohne auszubrennen

Frauenfrühstück



Abschalten – Aufatmen – Auftanken. Sie sind herzlich zum gemeinsamen vollwertigen Frühstück, zum Nachdenken und zum Gespräch über Lebens- und Sinnfragen eingeladen.

Wann: Donnerstag, 07. April 2011, 09.00 – 11.00 Uhr

Referent: Gerlinde Alscher, Gesundheitsmanager B.A., DVG-Gesundheitsberaterin

Kosten: freiwillige Spende – Anmeldung erwünscht

Das Leben genießen!

Frauenwohltag



Das Leben genießen mit allen Sinnen. Erneuerung der körperlichen, seelischen, sozialen, geistigen und geistlichen Gesundheit. Lernen und erleben Sie, wie Sie mitten im Alltag kleine Genussideen integrieren können und dadurch entspannter, zufriedener, ausgeglichener und gesünder durch das Leben gehen können. Zeit für mich – das gönne ich mir. Kein Luxus, sondern echter Lebensgewinn!

Wann: Sonntag, 19. Juni 2011, 10.00 – 16.00 Uhr

Referent: Gerlinde Alscher, Gesundheitsmanager B.A., DVG-Gesundheitsberaterin

Kosten: € 12,- incl. Genussangebote für Leib und Seele – Anmeldung erforderlich

Fachvorträge:

Das Sonnenhormon – Vitamin D

Einfluss auf Osteoporose und Depression



Warum konnten Adam und Eva die vielen Krankheiten, die uns heute plagen, überhaupt gar nicht haben?

Wann: Dienstag, 12. April 2011, 19.30 Uhr

Referent: Dr. rer. nat. Hildburg Schellberger-Schultis, Biochemikerin

Kosten: freiwillige Spende

Patientenverfügung/Betreuungsverfügung



Sinn und Zweck einer Patientenverfügung in Kombination mit einer Betreuungsverfügung aus medizinischer Sicht. Neugewichtung durch die Gesetzesänderung Herbst 2009 im Sinne der Stärkung des Patientenrechts.

Wann: Dienstag, 19. April 2011, 19.30 Uhr

Referent: Dr. med. Hartmut Stark, Hospiz-Verein

Kosten: freiwillige Spende

Krebsprävention und Ernährung



Ist Krebs durch richtige Ernährung vermeidbar und heilbar? Ernährungskonzepte der Bibel weisen den Weg.

Wann: Dienstag, 03. Mai 2011, 19.30 Uhr

Referent: Dr. rer. nat. Hildburg Schellberger-Schultis, Biochemikerin

Kosten: freiwillige Spende

Anzeige

Klavier-Unterricht und Keyboard-Unterricht

für alle Altersstufen

Vorbereitung für ein Musikstudium an der Musikhochschule und Universität im Fach Klavier, Erarbeitung von klassischer und zum Teil Unterhaltungsmusik, Liedbegleitung, Blattspiel, Musiktheorie.

Wann: nach Terminvereinbarung

Leitung: Annegret Schulz, Diplom-Klavierpädagogin,

Wo: Spalt und Gunzenhausen

Info: Handy 0178/5072472, E-Mail: annegret-schulz@gmx.de

