

“Mehr Lebensqualität durch Zilgrei”

Termin: 03. - 05. November 2017

Sind Sie auf der Suche nach einer einfachen aber wirksamen Methode zur Linderung Ihrer Schmerzen? Dann ist Zilgrei eine gute Alternative für Sie. Die Zilgrei-Übungen erfordern wenig Zeit und keine zusätzlichen Geräte und können deshalb überall eingesetzt werden.

Es ist eine Methode der Komplementärmedizin und kombiniert bestimmte Körperhaltungen und –bewegungen des Kopfes, Rumpfes, der Arme und Beine mit einer speziellen Atemtechnik. Durch die Entspannung des Körpers und den Ausgleich der Muskeln können Schmerzzustände beseitigt oder zumindest gelindert werden.

Besonders empfehlenswert ist Zilgrei bei Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Ischias, nervöse Verspannungen u.ä.. Weiterhin ist Zilgrei besonders für Menschen geeignet, die chronische Beschwerden wie z. Bsp. Arthrose, rheumatische Schmerzen, Einschränkungen im Bewegungsapparat haben, oder einfach zur Vorbeugung und Gesunderhaltung. Zusätzlich lernen Sie auch bewusster und optimaler zu atmen, um so besser Ihren Alltag meistern zu können.

Bitte bringen Sie ausreichend bequeme Sachen zum wechseln und ein kleines Kissen mit.

Kurstitel: *“Mehr Lebensqualität durch Zilgrei”*
Kursleitung: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentin: Helma Holz, Krankenschwester und Zilgreilehrerin

Anreise: Freitag, 03. November 2017 ab 14.00 Uhr
Kursbeginn: Freitag, 03. November 2017 15.00 Uhr mit Ka u Ku
Kursende: Sonntag, 05. November 2017 13.00 Uhr

Kursgebühr: 142,00 – 160,00 € je nach Selbsteinschätzung
(inkl. Vollverpflegung und Unterkunft),
EZ-Zuschlag 12,00 E/Nacht

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
e-mail: lhvhs@klosterdonndorf.de
www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bei Benutzung sind Bademantel und Badesandalen mitzubringen.