




# Treffpunkt ganz-gesund





## Programm 1. Halbjahr 2023

Vorträge & Workshops im Treffpunkt ganz-gesund, Schlosstr. 10 in Oettingen

Datum	Uhrzeit	Titel	Referent
Mi., 22.02.	19.30	<b>Aktivierung der Selbstheilungskräfte</b> -der innere Arzt u. Heiler Der Körper hat sehr viele Mechanismen, die ihn gesund erhalten oder wieder gesund machen können. Es ist äußerst wichtig, diese Mechanismen zu aktivieren und nicht zu sabotieren! Einige Techniken helfen bei der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Lebensstilfaktoren unterstützen dabei.	VHS Gunzenh. Dr. med. Claus Daumann
Di., 28.02.	19.30	<b>Vitamin D</b> – genial einfach und einfach genial Bei Krebserkrankungen, Diabetes, Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder Hashimoto und vielem anderen mehr wirkt Vitamin D präventiv und in der Therapie. Von den Mitstreitern (Co-Faktoren wie Vitamin K2, Magnesium u.a.) wird genauso berichtet wie von der Dosierung nach Gewicht und bei verschiedenen Erkrankungen.	ganz-gesund Dr. med. Claus Daumann
Mi., 22.03.	19.30	<b>Frühjahrsputz für die Zellen</b> – entgiften & reinigen der Organe und Zellen Der Körper ist der Tempel, in dem die Seele wohnt. Für die Gesunderhaltung des eigenen Körpers können wir viel tun. Es wird zunächst aufgezeigt, worin die Ursachen für die schleichende Vergiftung liegen. Dies kann zu vielfältigen Belastungs- und Ermüdungserscheinungen führen, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen oder Darmproblemen. Es gibt viele Möglichkeiten, den Körper zu entlasten. Vorschläge für Vermeidungsstrategien und Therapien werden aufgezeigt. Insbesondere ist die gezielte Versorgung unseres Körpers mit den Lebenselementen / Mikronährstoffen wichtig. <a href="http://www.rieser-volkshochschulen.de">www.rieser-volkshochschulen.de</a>	VHS-Oettingen Dr. med. Claus Daumann
So., 26.03.  Verkaufsoffener So.	11:00	<b>Krebsdiagnose - was nun?</b> Eine Krebsdiagnose bedingt für die meisten Menschen eine turbulente Zeit, in der sich ein Heer von Spezialisten kümmert. Und dann ist die Akuttherapie vorbei und dann? Was können Betroffene selbst tun, weiter zu gesunden und Rückfälle zu vermeiden? Welche Ernährung ist förderlich – welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll?	ganz-gesund Dr. med. Claus Daumann
So., 23.04.	14:00 <b>Gesundheits-Tag Oettingen</b>	Unser <b>Aktionsprogramm</b> siehe unter <a href="http://www.drdaumann.com">www.drdaumann.com</a> z.B. Vortrag: <b>Frauen sind anders krank wie Männer</b> - in der Medizin wurde und wird vorwiegend mit jungen Männern geforscht und das Ergebnis auf Frauen, auch ältere, übertragen. So werden viele Frauen falsch behandelt, erhalten keine für sie passenden Medikamente. Auch werden Frauen oft später diagnostiziert, da die Symptome anders wie bei Männer sein können.    	Treffpunkt Oettingen Dr. med. Claus Daumann
Mi., 03.05.	19.30	<b>Krebsdiagnose - was nun?</b> Eine Krebsdiagnose bedingt für die meisten Menschen eine turbulente Zeit, in der sich ein Heer von Spezialisten kümmert. Und dann ist die Akuttherapie vorbei und dann? Was können Betroffene selbst tun, weiter zu gesunden und Rückfälle zu vermeiden? Welche Ernährung förderlich – welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll? <a href="http://www.vhs-gunzenhausen.de">www.vhs-gunzenhausen.de</a>	VHS-Gunzenh. Dr. med. Claus Daumann

# Treffpunkt ganz-gesund



<b>Do., 11.05.</b>	<b>19.30</b>	<b>Wechseljahre – eine Zeit mit vielen Facetten</b>  Eine Zeit der Veränderung. Was jetzt geschieht und wie Frauen damit bestmöglich umgehen können, welche „Kräutlein dagegen gewachsen sind“ bis hin zur Hormontherapie ist Inhalt dieses Vortrages	VHS Oettingen Dr. med. Claus Daumann
<b>ANMELDUNG zu den Treffpunktveranstaltungen erforderlich. Ein FÖRDERBEITRAG wird erhoben.</b>			
<b>Programm 1. Halbjahr 2023</b>			
<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Titel</b>	<b>Referentin</b>
<b>Beginn: Do. 16.02.</b>	<b>20.00</b>	<b>Meditation</b>  Für Anfänger und Fortgeschrittene, 5 Abende 02., 09., 16. u. 23.03., Info anfordern: <a href="mailto:info@ganz-gesund.org">info@ganz-gesund.org</a> , Tel.: 0170-9369237	Ute Vieting
<b>Do., 23.02.</b>	<b>19.30</b>	<b>Die Dialogmethode</b> Kommunikation neu denken Schwierige, konfliktbelastete oder komplexe Themen lösungsorientiert und gemeinsam zielführend besprechen	VIETING Es geht auch anders
<b>Sa. 11.03.</b>	<b>10.00-18.00</b>	<b>Stimmfaltung</b> Entfalte deine Stimme & entdecke das Obertonsingen. Info anfordern <a href="mailto:ute.vieting@gmail.com">ute.vieting@gmail.com</a> , Tel: 0170-9369237	VIETING Leitung: Wolfgang Saus
<b>Di., 14.03.</b>	<b>19.30</b>	 <b>PENE M® Selbstheilung – was ist das?</b> <i>Heil' dich selbst, sonst tut es keiner!</i> Hinderliche Glaubenssätze, Muster und Programme beeinflussen dich und schaffen Realitäten in deinem Leben. Das zeigt sich in allen Lebensbereichen, ob als Symptom, Problem, Blockade, Herausforderung, Angstzustand, Stress, Druck.... Verbinde dich wieder mit deinem Körper – Seele – Geist und hole dir Freude, Gesundheit und Lebensqualität zurück.	PENE M Ver- band Referentin: Ute Vieting
<b>Fr. 17.03.</b>	<b>9.00 – 15.00</b>	<b>Kraft tanken, durchatmen, Leichtigkeit &amp; Freude wiederentdecken für Menschen in sozialen Berufen</b> Info anfordern <a href="mailto:info@ganz-gesund.org">info@ganz-gesund.org</a> , Tel: 0170-9369237	Ganz-gesund Ute Vieting, Dr. C. Daumann
<b>Di. 21.03.</b>	<b>19.30</b>	<b>Abi und was nun?</b> Entscheidungsfindung – was will ich wirklich, wirklich? Wie gehe ich mit der Qual der Wahl positiv um und finde meinen eigenen Weg - Einführung (Einzeltermine ca. 20 min. können vereinbart werden)	VIETING Es geht auch anders Ute Vieting
<b>Die., 28.03.</b>	<b>9.00 – 15.00</b>	<b>Der klare Kopf – Wege raus aus der Angst – Teil 1-3</b> Es gibt immer wieder Situationen oder Lebensphasen, die uns beängstigen oder gar in Panik versetzen. Doch Angst ist ein schlechter Ratgeber. Durch Perspektivenwechsel Wege entwickeln, Ängste loszulassen und positive Energien zu gewinnen. So können Sie die Freude im Leben neu zu entdecken. Weitere Info unter: <a href="mailto:ute.vieting@gmail.com">ute.vieting@gmail.com</a>	VIETING Es geht auch anders Ute Vieting
<b>Do., 30.03.</b>	<b>18.00-20.00</b> Einzeltermine alle 20 Minuten	 <b>PENE M® Beweglichkeits-Check</b> Was bringt mich aus der Balance? Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskraft? Individueller Beweglichkeits-Check Terminvereinbarung unter 0170-9369237.	PENE M Verband, Referentin: Ute Vieting
<b>Di. 25.04.</b>	<b>19.30</b>	<b>Gesundes Leben - Der Krankheit auf den Grund gehen</b> Denn es ist nie zu spät ein gesundes und erfülltes Leben zu leben. Wie ich mich, meine Familie und den Beruf in Einklang bringe und Lebensfreude, Leichtigkeit, Klarheit und Ruhe entfalte.	VIETING Es geht auch anders Ute Vieting
<i>Wertschätzende Wahrnehmung, Achtsamkeit &amp; SINN-stiftende Methoden für den Arbeitsalltag und für die Menschen stehen für mich im Fokus.</i>			
<b>ANMELDUNG erforderlich - Info unter 0170-9369237 – <a href="http://www.ganz-gesund.org">www.ganz-gesund.org</a> - Ein FÖRDER-BEITRAG wird erhoben</b>			