

Gesundheitstag der REKOSI am 22. März 2018

14 – 18 Uhr im MGH Lauchhammer



Im März führten wir wieder unseren alljährlichen Gesundheitstag durch. Umrahmt von einigen Info- Ständen wurden drei Vorträge zum Teil mit praktischen Mitmachübungen angeboten.

Dies war zum Anfang – quasi zum „Warmwerden“ eine Einführung in die Lehre des Qi Gong. Die Heilpraktikerin Frau Heidlind Girschik erläuterte in einem kurzen Vortrag die Grundlagen des Qi Gong, seinen Ursprung und seine Bedeutung. Im anschließenden praktischen Teil konnte sich jeder einmal selbst daran versuchen.



Durch eigene Aktivität kann man

- ✓ zu seiner effektiven Regeneration seines Körpers und seiner Widerstandskraft,
- ✓ zu mentaler Stärke, Gelassenheit und Souveränität,
- ✓ zu Spaß und Freude an eigener Bewegungsfähigkeit,
- ✓ zu besserem Wohlbefinden und mehr Lebensfreude und zu mehr persönlicher Power gelangen.

Danach erläuterte die Heilpraktikerin für Psychotherapie, Frau Petra Schachtschneider, wie man von einem „gefüllten“ zu einem „erfüllten“ Leben gelangen kann. Dies hat viel mit der eigenen Psychohygiene zu tun. Wie gestalte ich meinen Tag, welche Prioritäten setze ich in meinem Leben. Was erscheint wichtig und was nicht., um rundum zufrieden zu sein.

Den Abschluss bildete dann der Vortrag von Frau Angela Kunath, Gesundheitsberaterin. Sie erklärte die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Heilpflanze Aloe Vera. Ihre Wirkung bei bestimmten körperlichen Krisen von Kopfschmerz bis Haarausfall.

An dieser Stelle ein Dankeschön an alle Referenten und den Betreuern der Infostände:

- Hörgeräte – Akustiker Amplifon Finsterwalde
- Sanitätshaus Kröger Finsterwalde
- Annegret Döring, Diätassistentin des Klinikums NL
- Uta Richter, Heilpraktikerin aus Elsterwerda (Hot Stone)
- den Mädchen der MädchenBude mit Ihrem Test des Geschmackssinns und Tastsinns
- und Herrn Ralf Rischke mit seinem Info- Stand der YOGANA

Ein ganz großes Dankeschön an die beiden Vertreter der Selbsthilfegruppen „Lausitzer Speckmäuse“ und Angehörige von psychisch Kranken!

