

**Donnerstag, 16.02.2012, 19:30 Uhr, Haus des Gastes Lage-Hörste, Eintritt: 3,00 €**

Thema: „Druidentränke, Hexenwissen, Kräutermagie“  
Referentin: Verena Krone, Heilpraktikerin,



„Ich möchte bitte nur etwas Pflanzliches...“ ist ein oft vorgebrachter Wunsch, der der Annahme entspringt, Kräutermedizin sei stets harmlos und völlig unspektakulär. Viele der heute meistverschriebenen Medikamente sind jedoch synthetisierte Versionen natürlicher Substanzen, die ur-

sprünglich aus Pflanzen gewonnen wurden...Obwohl wir rein wissenschaftlich bestens über die Eigenschaften der Pflanzen und Kräuter Bescheid wissen, erschließen sich ihre verborgenen Kräfte nicht immer ohne weiteres. Das alte Wissen ist in Vergessenheit geraten oder wurde oftmals als Okkultismus von Seiten der Kirchen verboten. Der Vortrag zeigt Zusammenhänge alter überlieferter magischer Rezepturen mit heute erwiesenen Wirkungen einiger Heilpflanzen, es gibt einige Rezepte zum mitschreiben und nachbrauen. Zudem mag er ein wenig zum Lächeln, aber auch Nachdenken anregen...denn: Magie ist lediglich die Anwendung nicht definierbarer oder wissenschaftlich nicht erklärbarer Kräfte, um Veränderungen zu bewirken...

**Donnerstag, 01.03.2012, 19:30 Uhr, Haus des Gastes Lage-Hörste, Eintritt: 3,00 €**

Thema: „Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Entspannungen und Meditationen“ Vortrag mit praktischen Übungen!, Referentin: Ingrid Preiss, Qi-Gong-Lehrerin

Durch Qi Gong Übungen kommt der Mensch zum Gleichgewicht mit sich selbst und der Natur. Die Gesundheit wird stabilisiert und chronische Krankheiten erfahren eine Besserung.

**Die Vier Jahreszeiten:**

Im Frühling wird gesät, was im Sommer wächst, im Herbst geerntet und im Winter gelagert wird.



Nach der chinesischen Medizin sind jeder Jahreszeit bestimmte Organe des menschlichen Körpers zugeordnet und diese Organe werden den Jahreszeiten entsprechend mit Qi Gong-Übungen gestärkt. Für jede Jahreszeit gibt es stehende und sitzende Übungen. Die sitzenden Übungen sind

besonders für Rollstuhlfahrer und Senioren geeignet.

**Donnerstag, 15.03.2012, 19:30 Uhr, Haus des Gastes Lage-Hörste, Eintritt: 3,00 €**

Thema: „Mit Feng Shui das Leben entrümpeln“

Referentin: Gabriele Stork, Feng-Shui-Beraterin.



Wussten Sie schon, dass Krempel im Schlafzimmer die Liebe beeinflusst und dass der Hausputz eine wirksame Feng Shui-Maßnahme ist? Feng Shui ist mehr, als Möbelrücken und Kristalle aufzuhängen. In unserem Vortrag erfahren Sie, wie die Wechselwirkungen zwischen Ihrer Wohnung und Ihrem Leben ablaufen.

Sie erfahren, wie das Aufräumen und Ausmisten Ihre Lebenskraft erweckt und Ihre Wohnung zu einem Ort des Wohlfühlens wird. Praktische Tipps und Ratschläge, wie Sie sich vom überflüssigen Ballast trennen und Ihr Leben wieder in Schwung bringen, runden den Abend ab.

**Donnerstag, 29.03.2012, 19:30 Uhr, Haus des Gastes Lage-Hörste, Eintritt: 3,00 €**

Thema: „Ich steh neben mir - so bin ich eigentlich doch gar nicht“ Referentin: Martina Weiss, Systemtherapeutin, Dozentin

Wie oft haben wir diesen oder einen ähnlichen Satz schon gehört oder vielleicht auch selbst gesagt.



Manchmal beschreibt er nur eine Tagesform, manchmal hat er aber auch ganz tief liegende Verzweiflung als Ursache. Viele haben das Gefühl, dass sie irgendwie fremd gesteuert sind, jeden Kontakt zu ihren eigenen Emotionen verloren haben oder gelegentlich einfach nicht

wie sie selber reagieren. Kennen Sie das? Oder kennen Sie jemanden aus Ihrer Familie, der so ähnlich agiert und fühlt? Das sprichwörtliche „schwarze Schaf“ in der Familie gibt es häufiger, als wir denken und dieser Vortrag beschäftigt sich mit den systemischen Ursachen dieser Wahrnehmungen. Viele solcher Aussagen haben nämlich durchaus ihre Berechtigung und mit der Erkenntnis, welche familiären Vorgeschichten uns vielleicht unbewusst steuern werden wir bewusst und damit frei für das eigene Leben. Lassen Sie sich mit nehmen auf eine systemische Reise! Mit kleinen Aufstellungssequenzen möchte ich systemische Arbeit für Sie erlebbar machen.

**Donnerstag, 19.04.2012, 19:30 Uhr, Haus des Gastes Lage-Hörste, Eintritt: 3,00 €**

Thema: „Werde zum Gestalter deines Lebens“.

Referentin: Ilka Plassmeier, Heilpraktikerin Psychotherapie

Alle Antworten liegen in Dir selbst. Entdecke Deine innere Stimme / Deinen inneren Coach. Erfahre Deine Wirklichkeit und wie Du sie leicht verändern kannst. Tagtäglicher Stress, die heutige Technik, die Glaubenssysteme der Wissenschaft, Politik und die ständige Reizüberflutung haben dazu geführt, dass wir unsere eigene innere Stimme kaum noch wahrnehmen. Das führt zu Ziellosigkeit, Entscheidungsschwäche, Unsicherheit, Burnout, Ängsten, Blockaden und vielem mehr. Was habe ich für Fähigkeiten und Talente? Wie werde ich glücklich? Wie soll ich mich entscheiden? Was ist meine Berufung? Wie kann ich entspannen und Antworten finden? Warum kann mir niemand ein



Patentrezept für mein persönliches Leben geben? Was soll und kann ich tun? Viele Sportler z.B. bedienen sich für ihren Erfolg des Mentaltrainings und NLPs. Viele haben Coaches, die ihnen sagen, was zu tun ist. Aber wir kennen das doch: Jemand von außen hat immer gut Reden. 100 Bücher gelesen und doch

im alten Trott. 1.000 Mal gehört - 1.000 Mal ist nix passiert. Aber jetzt kann es endlich Zoom machen. Denn jeder hat einen eigenen inneren Coach, der einen motiviert, fühlen lässt, erleben lässt, sicher macht und Klarheit bringt. Unser Geistführer (Schutzengel oder wie ihr es nennen wollt) kennt alle Antworten, alle Entwicklungsmöglichkeiten und jede Hilfe. Wir müssen ihn nur fragen. Mit einer einfachen Technik steigert man die Lebensqualität, Konzentration und Entspannung, kann ganzheitlich heil werden, die optimale Berufung erkennen, mentale Stärke entwickeln, im Flow kreativ sein und in die eigene echte Mitte kommen. Man bekommt direkten Zugang zum Unterbewusstsein und zur Schöpferkraft. Im dem Vortrag geht es um die Hintergründe dieser Arbeit und die universellen Lebensprinzipien.

**Donnerstag, 03.05.2012, 19:30 Uhr, Haus des Gastes Lage-Hörste. Eintritt: 3,00 €**

Thema: „Stressbewältigung einmal anders - Das persönliche Programm zur Entschleunigung bei Stress und Erschöpfung“.

Referentin: Regina Kistermann, Gesundheitstrainerin „Was man lernen muss, um es zu tun, das lernt man, indem man es tut.“ (Aristoteles)

Verschiedene Methoden der Achtsamkeit und Entspannung führen Sie in die Bewusstheit und Langsamkeit als Gegengewicht zu unserem hektischen Alltag. Mit Hilfe kleiner Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen können, werden wir uns dessen bewusst,



was wir tun und wie wir es tun. Sie bekommen Anregungen, wie Sie Ruhe in Ihrem unruhigen Geist bekommen und dabei das Gefühl der Gelassenheit und Achtsamkeit erleben können. Das bedeutet eine große Erholung für Körper, Geist und Seele. Lernen Sie, sich Ihre eigenen inneren Kraftquellen zu erschließen und

Warnsignale früh genug zu erkennen. Wir betrachten folgende Themen und ergänzen Sie durch kleine praktische Übungen: Entschleunigung in der beschleunigten Welt, Reflexion zum Thema „Meine Arbeit“. Wie gehe ich mit meiner Energie um? Was zeigt mein Körper an und sollte rechtzeitig beachtet werden? Wussten Sie schon ..., was man schon lange weiß... „In der Ruhe liegt die Kraft“. „Augenblick, verweile doch, du bist so schön.“ (Goethe). „Wer sichere Schritte tun will, muss sie langsam tun.“ (Goethe). „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam.“ (altes China). „Was langsam reift, das altert spät.“ (Conrad F. Meyer). „Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen „Geschwindigkeit zu erhöhen.“ (Mahatma Gandhi). „Alle Weisheit ist langsam.“ (Christian Morgenstern). „Nur wer entflammt ist, kann ausbrennen“ (Artikel DATEV). „Als Gott die Welt erschuf, hat er von Eile nichts gesagt“ (Sprichwort aus Irland).

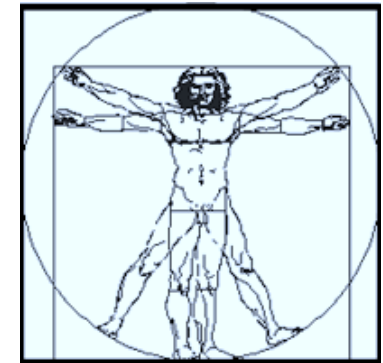
#### Veranstalter:

Verkehrsamt Lage /VHS Lippe-West  
Freibadstr. 3, 32791 Lage-Hörste,  
Fon.: 05232/8193,  
Fax: 05232/89531,  
Verkehrsamt@lage.de  
www.lage.de



# Vortragsreihe

## „Ganzheitliche Gesundheitsmethoden“



im

Haus des Gastes

Lage-Hörste



Frühjahr 2012