



G'sund

Regine Gundacker

- * Dipl. - Sozialpädagogin (FH)
- * Gesundheitspraktikerin
- * Entspannungspädagogin

Ansbacher Str. 47, 91572 Bechhofen

Tel. 09822 / 98 99 400

Fax 09822 / 98 99 398

Email: info@kinbalance.de

www.kinbalance.de

Einzeltermine und Hausbesuche
nach Vereinbarung

Kurstermine auf Anfrage

Ich freue mich auf
Ihren Anruf oder Ihre Email!



G'sund

Gesunderhaltung
und
Gesundheitsstärkung

Eine kleine Morgengymnastik

*Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,
öffne das Fenster meiner Seele,
verbeuge mich vor allem was liebt,
wende mein Gesicht
der Sonne entgegen,
springe ein paar Mal
über meinen Schatten
und lache mich gesund
(Hans Kruppa)*



Selbsthilfeübungen zur Beibehaltung und Stabilisierung des emotionalen Wohlbefindens und Gleichgewichts

Selbsthilfemethoden zur Förderung des körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens

(Wieder-) Entdecken und Nutzen eigener Gesundheitskräfte

Aktivieren und Stärken des Immunsystems mit natürlichen Methoden

Entspannungs- und Lockerungsübungen für Rücken, Schultern und Nacken

Gesundheitsförderung durch Einsatz von Pflanzen, Kräutern, ätherischen Ölen und weiteren natürlichen Mitteln

Bewegungs- und Selbsthilfeübungen zur Erhaltung einer guten körperlichen Beweglichkeit

Tipps zur Aktivierung und Harmonisierung des eigenen Kräftehaushalts

Rund um

G'sund
Gesunderhaltung
und
Gesundheitsstärkung

Basische Anwendungen und Ernährungstipps für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zum Entschlacken

Gedächtnis- und Selbsthilfeübungen für eine gute geistige „Beweglichkeit“



Kneipp-Anwendungen