

Vortragsforum Gesund Schlafen - Besser Leben

Samstag, 08. September 2018



Uhrzeit	Vortrag	Ort
11:00 Uhr	"Wieder erholsam schlafen" - frei von Elektromog, Handstrahlung und schädlichen Erdstrahlen Ulrich Schapke, Elektromog - frei leben	Halle 1 Vortragsforum
12:00 Uhr	Mit gesundem Essen zum erholsamen Schlaf. Wie Ernährung die Schlafqualität verbessern kann. Aga Kaltenbach, Gesundheitspädagogin	Halle 1 Vortragsforum
13:00 Uhr	Warum braucht der Mensch Schüßlersalze? Antlitzanalyse mit der Schindler-Methode nach Dr. Schüßler Uli Schindler, Schüßlersalze	Halle 1 Vortragsforum
14:00 Uhr	Wenn Stress den Schlaf raubt. Stressbewältigungsstrategien für gesunden Schlaf. Aga Kaltenbach, Gesundheitspädagogin	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur Manuela Kienlein, MKV-Detensor	Halle 1 Vortragsforum
16:00 Uhr	Bewegung - Ernährung - Entspannung Fragen- und Antworten für bessere Lebensqualität. Aga Kaltenbach, Gesundheitspädagogin	Halle 1 Vortragsforum

Sonntag, 09. September 2018

Uhrzeit	Vortrag	Ort
11:00 Uhr	Feng Shui im Schlaf- und Kinderzimmer Ausgeschlafen in den Tag starten Gabriele Zehle, Feng Shui-Beraterin	Halle 1 Vortragsforum
12:00 Uhr	Mit gesundem Essen zum erholsamen Schlaf. Wie Ernährung die Schlafqualität verbessern kann. Aga Kaltenbach, Gesundheitspädagogin	Halle 1 Vortragsforum
13:00 Uhr	Warum braucht der Mensch Schüßlersalze? Antlitzanalyse mit der Schindler-Methode nach Dr. Schüßler Uli Schindler, Schüßlersalze	Halle 1 Vortragsforum
14:00 Uhr	Wenn Stress den Schlaf raubt. Stressbewältigungsstrategien für gesunden Schlaf. Aga Kaltenbach, Gesundheitspädagogin	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Der gesunde Schlafplatz - was bedeutet das eigentlich? Einen wirklich erholsamen Schlaf erreichen Sie auf Dauer nur in einem elektromogfreien Umfeld. Erfahren Sie hier im Erlebnisvortrag wie das heutzutage möglich ist. Diane Lauer, Feng Shui-Expertin und Pen Yang@Fachberaterin	Halle 1 Vortragsforum
16:00 Uhr	Bewegung - Ernährung - Entspannung Fragen- und Antworten für bessere Lebensqualität Aga Kaltenbach, Gesundheitspädagogin	Halle 1 Vortragsforum

Montag, 10. September 2018

Uhrzeit	Vortrag	Ort
14:00 Uhr	Die Bedeutung des Schlafes für den Körper Verbesserte Heilung im Schlaf bei Krankheit und Schmerz, durch Optimierung des Immunsystems Gerhard Lorenz, Medizintechnikvertrieb	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Sind Sie aufgeklärt? Die größten Irrtümer über Bettwaren Richard Zahel, OBB Lörrach im Dialog mit Constanze Frese, PSSST Bettenhaus Freiburg	Halle 1 Vortragsforum
16:00 Uhr	Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur Manuela Kienlein, MKV-Detensor	Halle 1 Vortragsforum

Dienstag, 11. September 2018

Uhrzeit	Vortrag	Ort
13:00 Uhr	RLS Restless-Legs-Syndrom - Wohin wollen die unruhigen Beine? Aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung heraus ordnet die Referentin das Restless-Legs-Syndrom als Erscheinung des Posttraumatischen Belastungssyndroms PTBS ein. Hierdurch wird ein tieferes Verständnis der "unruhigen" Beine möglich. Beide Syndrome werden dargestellt und die medizinischen und psychologischen Zusammenhänge sowie die bei einer Therapie zu beachtenden Kriterien erläutert. Almut Becker-Wildenroth, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Bioresonanztherapie, Prozeßbegeleitung	Halle 1 Vortragsforum
14:00 Uhr	Der Zusammenhang von Ernährung und Schlafqualität Inga Kniebühler, Dipl. Fitnessökonomin, Aktiv Reha Freiburg	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Regenerative und entspannende Bewegung für erholsamen Schlaf Maximilian Federer, Gesundheitspädagoge, Aktiv Reha Freiburg	Halle 1 Vortragsforum
16:00 Uhr	Entspannung und Mobilisation mit der Blackroll Inga Kniebühler, Dipl. Fitnessökonomin & zertifizierte Blackroll-Trainerin, Aktiv Reha Freiburg	Halle 1 Vortragsforum

Mittwoch, 12. September 2018

Uhrzeit	Vortrag	Ort
12:00 Uhr	Die Bedeutung des Schlafes für den Körper Verbesserte Heilung im Schlaf bei Krankheit und Schmerz, durch Optimierung des Immunsystems Gerhard Lorenz, Medizintechnikvertrieb	Halle 1 Vortragsforum
13:00 Uhr	Warum braucht der Mensch Schüßlersalze? Antlitzanalyse mit der Schindler-Methode nach Dr. Schüßler Uli Schindler, Schüßlersalze	Halle 1 Vortragsforum
14:00 Uhr	Gesünder Schlafen, besser leben. Warum ein Schlafsystem mehr zu Erholung beiträgt. Anke Siemann, Rückenschullehrerin und Physiotherapeutin	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur Manuela Kienlein, MKV-Detensor	Halle 1 Vortragsforum
16:00 Uhr	Das richtige Kissen Die erste Hilfe bei Nackenverspannungen Anke Siemann, Rückenschullehrerin und Physiotherapeutin	Halle 1 Vortragsforum

Vortragsforum Gesund Schlafen - Besser Leben

Donnerstag, 13. September 2018

Uhrzeit	Vortrag	Ort
12:00 Uhr	Mit gesundem Essen zum erholsamen Schlaf. Wie Ernährung die Schlafqualität verbessern kann. Aga Kaltenbach, Gesundheitspädagogin	Halle 1 Vortragsforum
13:00 Uhr	Warum braucht der Mensch Schüßlersalze? Antlitzanalyse mit der Schindler-Methode nach Dr. Schüßler Uli Schindler, Schüßlersalze	Halle 1 Vortragsforum
14:00 Uhr	Gesünder Schlafen, besser leben. Warum ein Schlafsystem mehr zur Erholung beiträgt. Anke Siemann, Rückenschullehrerin und Physiotherapeutin	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Sind Sie aufgeklärt? Die größten Irrtümer über Bettwaren Richard Zahel, OBB Lörrach - im Dialog mit Constanze Frese, PSSST Bettenhaus Freiburg	Halle 1 Vortragsforum
16:00 Uhr	Das richtige Kissen Die erste Hilfe bei Nackenverspannungen Anke Siemann, Rückenschullehrerin und Physiotherapeutin	Halle 1 Vortragsforum



Freitag, 14. September 2018

Uhrzeit	Vortrag	Ort
13:00 Uhr	Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur Manuela Kienlein, MKV-Detensor	Halle 1 Vortragsforum
14:00 Uhr	Der Zusammenhang von Ernährung und Schlafqualität Inga Kniebühler, Dipl. Fitnessökonomin, Aktiv Reha Freiburg	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Feng Shui im Schlaf- und Kinderzimmer Ausgeschlafen in den Tag starten Gabriele Zehnle, Feng Shui-Beraterin	Halle 1 Vortragsforum
16:00 Uhr	Gesunder Schlaf und Schlafstörungen: Informationen darüber, was in Kopf und Körper im Schlaf passiert. Was kann Ursache sein, wenn ich schlecht schlafe oder trotz langem Schlaf müde bin? Welche Behandlungswege gibt es bei Schlafstörungen? Susanne Müller, Diplom Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin, Zentrum für Schlafmedizin Ortenauklinikum Offenburg	Halle 1 Vortragsforum

Samstag, 15. September 2018

Uhrzeit	Vortrag	Ort
11:00 Uhr	Gesunder Schlaf und Schlafstörungen: Informationen darüber, was in Kopf und Körper im Schlaf passiert. Was kann Ursache sein, wenn ich schlecht schlafe oder trotz langem Schlaf müde bin? Welche Behandlungswege gibt es bei Schlafstörungen? Susanne Müller, Diplom Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin, Zentrum für Schlafmedizin Ortenauklinikum Offenburg	Halle 1 Vortragsforum
12:00 Uhr	Regenerative und entspannende Bewegung für erholsamen Schlaf. Im Anschluss - Entspannung und Kräftigung durch die "Blackroll" Maximilian Federer, Gesundheitspädagoge, Aktiv Reha	Halle 1 Vortragsforum
13:00 Uhr	Warum braucht der Mensch Schüßlersalze? Antlitzanalyse mit der Schindler-Methode nach Dr. Schüßler Uli Schindler, Schüßlersalze	Halle 1 Vortragsforum
14:00 Uhr	Feng Shui im Schlaf- und Kinderzimmer Ausgeschlafen in den Tag starten Gabriele Zehnle, Feng Shui-Beraterin	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur Manuela Kienlein, MKV-Detensor	Halle 1 Vortragsforum

Sonntag, 16. September 2018

Uhrzeit	Vortrag	Ort
11:00 Uhr	Gesunder Schlaf und Schlafstörungen: Informationen darüber, was in Kopf und Körper im Schlaf passiert. Was kann Ursache sein, wenn ich schlecht schlafe oder trotz langem Schlaf müde bin? Welche Behandlungswege gibt es bei Schlafstörungen? Susanne Müller, Diplom Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin, Zentrum für Schlafmedizin Ortenauklinikum Offenburg	Halle 1 Vortragsforum
12:00 Uhr	Die Bedeutung des Schlafes für den Körper Verbesserte Heilung im Schlaf bei Krankheit und Schmerz, durch Optimierung des Immunsystems Gerhard Lorenz, Medizintechnikvertrieb	Halle 1 Vortragsforum
13:00 Uhr	Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur Manuela Kienlein, MKV-Detensor	Halle 1 Vortragsforum
14:00 Uhr	Warum braucht der Mensch Schüßlersalze? Antlitzanalyse mit der Schindler-Methode nach Dr. Schüßler Uli Schindler, Schüßlersalze	Halle 1 Vortragsforum
15:00 Uhr	Feng Shui im Schlaf- und Kinderzimmer Ausgeschlafen in den Tag starten Gabriele Zehnle, Feng Shui-Beraterin	Halle 1 Vortragsforum