

WORKSHOP

HERBST

# Immunsystem stärken

*Gesund und fit durch Herbst und Winter*

**am Samstag, den 24.09.2016  
von 10.30 - 17.30 Uhr**

## GesundSein Chemnitz

Chemnitztalstraße 238, 09114 Chemnitz-Draisdorf  
Tel.: 0371-69574321 oder 037200-81613  
mail: [gesundsein-chemnitz@t-online.de](mailto:gesundsein-chemnitz@t-online.de)  
oder: [mail@sabine-reichert.de](mailto:mail@sabine-reichert.de)

[www.gesundsein-chemnitz.de](http://www.gesundsein-chemnitz.de)  
[www.sabine-reichert.de](http://www.sabine-reichert.de)

## Workshop Immunsystem stärken

Erleben Sie mit uns einen spannenden und abwechslungsreichen Tag zum wichtigen Thema Immunsystem, denn: "Der nächste Winter kommt bestimmt". Sich selbst Gutes tun, den eigenen Körper stärken, bewußter und gesünder leben.

Untereinander austauschen, Menschen kennenlernen. Das alles und noch viel mehr in herrlichem Bauernhaus-Ambiente im schönen Chemnitztal.  
Wir freuen uns auf Sie!

## Inhalt/ Ablauf

- Immunsystem: Was ist das überhaupt?
- Sichtweise und Philosophien der Traditionellen Chinesischen Medizin, asiatische Betrachtungsweisen, 5 Elemente Lehre
- Praktische Übungen aus dem QiGong/Taichi, Akupressur und Massagen zur Stärkung der Abwehr
- geführte Entspannungsübungen und Meditationen
- Ernährung für eine Gesunde Abwehr in Theorie und Praxis, d.h. gemeinsames Zubereiten und Genießen von gesunder, leckerer und stärkender Kost.

**Kosten: 75,00 Euro pro Tag/Person inkl. Skript, Essen und Getränke**



### Kursleitung/Ansprechpartner:

Sina Pentzold,  
Physiotherapeutin und QiGong Kursleiterin  
Sabine Reichert,  
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

