

# Ammersee Gesundheits- und Wohlfühl-FORUM

Das Gesundheitsforum im 5-Seenland  
Gesunderhaltung und Wohlbefinden  
Naturheilpraktischer Schwerpunkt  
Anschauliche Vorträge und praktische Übungen  
Hilfe zur Selbsthilfe  
Einfach und schnell erlernbar, alltagstauglich  
Nützlich und nachhaltig  
Effektiv

## Das Veranstaltungsprogramm

Datum	Thema	Referent
10. März 2014	<b>Atmung und Flüssigkeit</b> Wie bleibe ich fit an Körper, Geist und Seele?	Marianne Wiedemann, HP
26. März 2014	<b>Narben und ihre Nebenwirkung?</b> Welche Zusammenhänge zwischen Narben und körperlichen Beschwerden gibt es? Was kann ich vorbeugend tun, um Beschwerden von Narben zu vermeiden?	Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP
09. April 2014	<b>Rhythmus</b> Wie bestimmen Rhythmen unser Leben und unsere Gesundheit?	Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP
28. April 2014	<b>Körperbewusstsein</b> Mit Bewegungskoordination zu Gesundheit und Wohlbefinden	Marianne Wiedemann, HP
14. Mai 2014	<b>Nacken- und Rückenschmerz</b> Beweglichkeit erhalten und wiedergewinnen	Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP
02. Juni 2014	<b>Unser Gleichgewicht hält uns im Gleichgewicht –</b> Alltagsicherheit im Alter	Marianne Wiedemann, HP
25. Juni 2014	<b>Ausleitung von Schlacken</b> Für mehr Kraft und Vitalität im Alltag	Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP
14. Juli 2014	<b>Die Hand – unser zweites Gehirn</b> Vom Er-greifen zum Be-greifen Vom Handeln zum Be-handeln	Marianne Wiedemann, HP

**Wo:** TREFFPUNKT(UG) Haus am Andechser Hof, Zum Landungssteg 1, Herrsching  
**Beginn:** je 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1 ½ - 2 h  
**Preis:** 10 €/Veranstaltung, 70 €/gesamte Veranstaltungsreihe

*Ihr Ammersee-Gesundheits- und Wohlfühl-Forum Team freut sich auf Ihr Kommen*

## Kontakt/ Veranstalter:

Marianne Wiedemann (Heilpraktikerin)  
Tel. 08105 1555, marwiedemann@web.de

Dr. rer. nat. Albert Lederle (Heilpraktiker)  
Tel. 08152-372-400, [info@heilpraxis-lederle.de](mailto:info@heilpraxis-lederle.de)  
[www.heilpraxis-lederle.de](http://www.heilpraxis-lederle.de)