

DO
22.03.

„MIT STRESS UMGEHEN – WEGE ZUM WOHLBEFINDEN“

► 10:30 Uhr, Konzert-Pavillon im Rhododendronpark

► Lach Yoga – Entspannung einmal anders

Kosten: 5,00 Euro

Ilona Bergmann

Lachen ist die universelle Wunderdroge. Deshalb, lachend den inneren Denker verschweigen, um mal wieder richtig kindisch zu sein, ist eine gute Idee. Beim Lach Yoga ist jede Körperzelle gut drauf und am Ende fühlt man sich sofort besser. Wer hat, bringt eine Decke mit.

Teilnehmerzahl begrenzt



► 14:00-16:00 Uhr, Klinik Graal-Müritz, Lindenweg 16

► Fragen, Tipps, Gespräche am Infostand

► 16:00-17:30 Uhr, Saal 1 und 2, Haus des Gastes

► Hatha-Yoga. Von Berg und Hund über Kind
und Kobra in die Glückseligkeit von Körper und Geist

Kosten: 5,00 Euro

Elvira Arnold

Zuerst gibt es eine kurze Einführung ins Yoga. Dann fließen wir durch verschiedene Asanas (Körperhaltungen), die oft mit Namen aus der Natur versehen sind. Wir spüren unseren Körper in seiner Kraft und Beweglichkeit, atmen bewusst und erfreuen uns an uns selbst. Und mit jeder Bewegung kehren mehr Ruhe und Frieden in uns ein.

Dieses Angebot ist für Menschen ab 16 Jahren geeignet.

Material wird gestellt. Sie können natürlich Ihre eigene Matte und Decke mitbringen. Wir benötigen warme Socken, keine Schuhe. Risiken und Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

► 16:30-19:00 Uhr, Haus des Gastes, Saal 3

► Herzratenvariabilitäts-Messung

BARMER

Eine gut funktionierende neurovegetative Regulation ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Unsere Herzfrequenz wird gesteuert durch die zwei Gegenspieler Sympathikus (Stressnerv) und dem Parasympathikus (Ruhennerv). Erkennbar ist der Zustand der neurovegetativen Regulation an der Veränderung der zeitlichen Abfolge einzelner Herzschläge, der sogenannten Herzratenvariabilität (HRV). Mithilfe der Messung von Herzrhythmus und Atemfrequenz lassen sich nervlich bedingte Krankheiten erkennen.

Es gibt mittlerweile begründete Hinweise, dass eine Schwäche des Parasympathikus in kausaler Verbindung mit dem Auftreten von Erkrankungen steht. Die Barmer Krankenkasse wird an diesem Tag im Haus des Gastes diesen „Stress-Balance-Test“ zur Verfügung stellen.

► 19:30 Uhr

► Vortrag, Haus des Gastes, Saal 1 und 2

► Stress ade!

Stress und Möglichkeiten des gesunden Umgangs damit

Eintritt frei

Elvira Arnold

Der moderne Mensch fühlt sich oft gestresst durch Beschleunigung und Zeitdruck, was langfristig zu Gesundheitsschäden führen kann. Da stellt sich die Frage: Woran erkenne ich das bei mir und was kann ich dagegen tun? Die Wissenschaft hat eine klar verständliche Theorie (Stressbewältigung nach Prof. Kaluza) entwickelt. Elvira Arnold, zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung und Entspannungsmethoden, stellt Ihnen diese Methode vor. Und weil alle Theorie ein bisschen grau ist, wird der Abend durch die eine und andere kleine Übung aufgelockert.



FR
23.03.

"WEGE ZUR GESUNDUNG"

► 14:00-16:00 Uhr, Klinik Graal-Müritz, Lindenweg 16

► Fragen, Tipps, Gespräche am Infostand

► 16:00 Uhr

► Vortrag „Schmerzfrei ist möglich“

Eintritt frei

Steffen Plust

Heilpraktiker Steffen Plust beschäftigt sich seit 2001 mit der hoch effektiven Schmerztherapie nach LNB und zählt zu den erfahrensten LNB-Schmerztherapeuten. Am Freitagabend erfahren Sie bei ihm, wie Schmerzen entstehen und wie sie geheilt werden können. Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht entdeckten, dass weit über 90 Prozent der heute verbreiteten Schmerzen Warnschmerzen sind, die ohne Medikamente oder Operationen auf natürliche Weise überraschend schnell beseitigt werden können, oft schon in der ersten Behandlung, obwohl Schädigungen bereits vorliegen. Bandscheibenvorfälle, Arthrose, Verkalkungen, andere Gelenk- oder Wirbelsäulenschäden haben fast nie etwas mit den Schmerzen zu tun, ebenso wenig wie Nervenreizungen oder Entzündungen! Fibromyalgie, Migräne, Weichteilrheumatismus und chronische Schmerzen sind heilbar. Seitdem im Frühjahr 2010 die ersten wissenschaftlichen Studien die extrem hohe Wirksamkeit dieser Therapie beweisen, wird klar, dass Schmerzen einer beeindruckend ausgeklügelten Bio-Logik folgen.



► 18:00 Uhr, Haus des Gastes, Saal 3

► Kristinas Kleine Rückenschule

(Mrs. Sporty Fitness-Club, Rostock-Reutershagen)

Kosten: 5,00 Euro

Das wünschen wir uns alle: einen gesunden und kräftigen Rücken, der uns ohne Schmerzen durchs Leben trägt.

Da wir zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen, sind Rückenschmerzen mittlerweile zur Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland geworden. Um einen leistungsfähigen Rücken zu haben, bedarf es einer ausgebildeten Muskulatur. Mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen kann jeder etwas für seine Rückenfitness tun und das kann sogar Spaß machen ;-)

Kristina vom Mrs. Sporty-Fitnessclub in Rostock-Reutersagen macht es vor. Es ist wirklich nicht schwierig, die Übungen können dann auch problemlos in den Alltag integriert werden. Na dann herzlich willkommen zur Kleinen Rückenschule. Wer hat, sollte eine Decke mitbringen! Teilnehmerzahl begrenzt

► 20:00 Uhr, Haus des Gastes, Saal 1

► Salsa Kurs für Lebenslustige

Kosten: 8,00 Euro

Tanzclub grün-gelb Güstrow e.V.

Salsa ist mehr als nur ein Tanz. Salsa ist pure Lust am Leben. Die Musik dazu, die aus den Straßen Cubas stammt und Ausdruck alltäglicher Lebensfreude ist, füllt sofort jeden Raum mit Energie. Charakteristisch für das Salsa-Tanzen ist die Fröhlichkeit der Tanzenden. Und wie es geht, zeigt uns der Tanzclub Güstrow. Also mitgemacht!



Korrespondierend zur Gesundheitswoche bietet das **Aquadrom** in der Zeit vom 19.3.-23.3. Rabatte in Höhe von 10 % auf Einzeleintritte für "3 h Wasser und/oder Saunawelt" und Sporthallenbenutzung (Badminton- o. Tennishalle) an.

Samstag, 24.3.2018

KABARETTISTISCHE LEBENSBERATUNG

19.30 Uhr, Haus des Gastes

„Sex , Drugs und Hexenschuß“ mit Helene Mierscheid

Kosten: 10,00/12,00 Euro

Helene Mierscheid ist Lebensberaterin von Beruf. Früher war sie Politikberaterin. Den Job hat sie aber wegen nachgewiesener Sinnlosigkeit aufgegeben. Dahinter versteckt sich die Berliner Autorin und Kabarettistin Barbara Friedel-Stocks. Zehn Jahre war sie Büroleiterin von Bundestagsabgeordneten, dann war sie reif für die andere Seite – das Kabarett. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen, pointengeladenen Abend mit Helene Mierscheid.



Gesund Leben – gesund fühlen



GESUNDHEITSWOCHE

19. - 23.03.2018

BARMER



Klinik Graal-Müritz

Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin

AQUADROM
Gesundheit | Sport | Wellness
im Ostseeheilbad Graal-Müritz

Tourismus- und Kur GmbH
Ostseeheilbad Graal-Müritz
Rostocker Straße 3 · 18181 Graal-Müritz
www.graal-mueritz.de



Die wichtigsten Faktoren für einen gesunden Lebensstil sind Ernährung, Bewegung, Entspannung und eine positive Lebenseinstellung. Eine bewusste Lebensweise erhöht Ihre Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

In erster Linie aber sollen in der Gesundheitswoche Neugier und Freude geweckt werden, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Gesunde Lebensweise bedeutet nicht nur Salat und Fitnesscenter. Jeder kann etwas für die eigene Gesundheit tun und wir haben dafür viele Anregungen zusammengestellt.

Eine Woche lang gibt es in Graal-Müritz für alle Interessierten Tipps, Vorträge, Mitmachangebote zu diesem Thema und einen kleinen Gesundheitsmarkt.

Doris Rosengarten

Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz

MO
19.03.

"GESUND LEBEN – GESUND FÜHLEN"

› 16:30 Uhr, Treff: Haus des Gastes

› Teil I, Breath-Walk

Kosten: 8,00 Euro (für beide Tage)

Gerburg Alich

Yoga-walking, Breath-Walk genannt, ist eine Technik, bei der bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert werden und gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit aufrechterhalten wird.

Hierzu gibt es eine Einführung, quasi eine praktische Übung, damit am nächsten Tag der Breath-Walk beginnen kann.

Teilnehmerzahl begrenzt



› 19:30 Uhr, Haus des Gastes

› Vortrag: Gesund leben – gesund fühlen

Eintritt frei

Henri Forkberg

Es gibt einiges, was wir für ein gesundes Leben tun können. Aber die Frage, die Voraussetzung für das persönliche Verhalten hinsichtlich der Gesundheit ist, lautet: „Was bin ich mir wert?“ und dann „Was ist für mich umsetzbar?“

Diesen Fragen, unter Berücksichtigung aller Einflussfaktoren, geht Henry Forkberg in einem sehr anschaulichen und praxisbezogenen Vortrag nach und lädt alle Interessierten ein, ohne dabei den moralischen Zeigefinger zu erheben.

Henry Forkberg ist Geschäftsführer von INDAO – institute for inner balance. Seine Qualifikationen und Abschlüsse füllen Seiten. Genau der Richtige, um zum Start der Gesundheitswoche einen ordentlichen Motivationsschub zu geben.



› 14.00-16.00 Uhr, Klinik Graal-Müritz, Lindenweg 16

› Fragen, Tipps, Gespräche am Infostand

Die Klinik Graal-Müritz als Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin wird während der Gesundheitswoche mit einem Informationsstand im Klinikgebäude von Montag bis Freitag in der Zeit von 14:00 bis 16:00 Uhr präsent sein.

Hier werden u.a. Fragen zur Ernährung, zu den Therapiemöglichkeiten, zum Antragsverfahren und zur ganzheitlichen Versorgung gerne beantwortet. In Gesprächen erhalten Sie Informationen zur Krebsentstehung und Vorbeugung und zur Rehabilitation.

DI
20.03.

„IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN“

› 10:30 Uhr, Haus des Gastes, Saal 1

› Vortrag: „Sport oder Bewegung?“ Was hilft, wenn ich bereits beeinträchtigt bin? (Nützliche Tipps in Theorie und Praxis)

Eintritt frei

Stephan Bartsch

Was ist, wenn sich die ersten dauerhaften Zipperlein eingestellt haben oder auch gesundheitliche Einschränkungen durch Operationen oder Unfälle vorliegen? Was kann und darf ich mir zumuten und was brauche ich, um leistungsfähig zu bleiben oder zu werden, denn „Wer rastet, der rostet“? Die positiven Effekte körperlicher Aktivität auf eine Vielzahl von Erkrankungen sind vielfältig untersucht und bestätigt. Dabei ist die hohe Wirksamkeit zur Prävention als auch zur Rehabilitation vieler chronischer Erkrankungen deutlich belegt. Was muss ich wie oft und wie lange tun, um angemessen körperlich aktiv zu sein?

› 14:00-18:30 Uhr, Haus des Gastes, Saal 3

› Kleiner Gesundheitsmarkt

Neben interessanten Produkten gib es auch praktische Anregungen zur gesunden Lebensweise.

Wie kann zum Beispiel Salz dabei behilflich sein, die eigene Lebensqualität zu steigern und warum hilft Honig bei der Heilung von Krankheiten? All dies erfahren Sie während der stündlichen Produktpräsentationen innerhalb des kleinen Gesundheitsmarktes im Haus des Gastes.

› 14:00-16:00 Uhr, Klinik Graal-Müritz, Lindenweg 16

› Fragen, Tipps, Gespräche am Infostand

› 14:00-18:00 Uhr, Haus des Gastes, Saal 2

BIOIMPEDANZANALYSE

Kosten: 6,00 Euro

Med. Ernährungsberatung Hofmann

Ein ausgewogenes Verhältnis der Körperstrukturen, also von stoffwechselaktiver Zellmasse, Körperwasser und- fett, ist der Schlüssel zu mehr physischer Fitness und Leistungsfähigkeit. Die frühzeitige Erfassung einer Fehl- oder Mangelernährung ist sehr wichtig. Die Analyse von Körpergewicht und BMI allein reichen zur umfassenden Interpretation des Ernährungszustandes nicht aus. Eine genaue Methode ist die „Bioelektrische Impedanz Analyse“. Damit erhalten Sie qualitative Aussagen der Zellarchitektur, Typisierung zur Wahl von Sportarten, Aussagen über Muskulatur, Fett-, Wasser- und stoffwechselaktiver Körpermasse und individuelle Ernährungsempfehlungen.

Einzelidiagnose: ca. 15 Min.

› 15:30 Uhr, Treff: Haus des Gastes

› Teil II, Breath-Walk

Kosten: 8,00 Euro (für beide Tage)

Gerburg Alich

Yoga-walking, Breath-Walk genannt, ist eine Technik, bei der bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert werden und gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit aufrechterhalten wird. Verbunden mit einigen auf das Laufprogramm abgestimmten Yogaübungen bringt BreathWalk körperliche Fitness und gibt uns die Möglichkeit, unsere Energie, unsere Stimmungen und unsere geistige Verfassung positiv zu beeinflussen. Das Laufen und Üben in der salzhaltigen Seeluft verstärken diese Wirkungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, das Programm zu Hause selbstständig durchführen zu können. Bitte an bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung denken.



› 17:00 Uhr, Treff: Haus des Gastes

› Straßensport

Outdoor Fitness-Workshop

Kosten: 6,00 Euro

Dennis Pelikan, Straßensport e.V.

Die Jungs vom "Straßensport e.V." zeigen, wie man ganz ohne Geräte, aber mit viel Spaß und dem eigenen Körpergewicht, gesund und effektiv Sport treiben kann. Hier kann sich jeder unabhängig von Alter oder Leistungsstand einmal richtig an der frischen Luft austoben und bekommt erste Einblicke in die Welt des funktionellen Fitnessstrainings. Die Motivation in der Gruppe und die Betreuung durch einen erfahrenen Fitnesstrainer sorgen garantiert für gute Laune und die eine oder andere kleine Schweißperle. In diesem Sinne: Sport frei!



MI
21.03.

"BESSER ESSER!"

› 10:00-15:30 Uhr, Haus des Gastes, Saal 3

› Kleiner Gesundheitsmarkt

› 14:00-16:00 Uhr, Klinik Graal-Müritz, Lindenweg 16

› Fragen, Tipps, Gespräche am Infostand

› 16:30 Uhr, Haus des Gastes, Saal 1

› „Aufgetischt“ –

Vortrag rund um gesunde Nahrung

Eintritt frei

Med. Ernährungsberatung Hofmann

„Aeten und Trinken holt Lief und Seel tausamen“, dieses zentrale Thema ist unter dem Aspekt gesunde Lebensweise nicht wegzudenken. Aber das ist nicht immer einfach, oft fehlt Zeit für entspanntes Essen oder wir sind nicht mehr sicher, „Was ist wirklich gesund, woraus besteht unser Essen, wo kommt es her?“ wir werden überflutet mit Kochshows, Diät Tipps und Werbeversprechen, dabei erliegen wir oft kulinarischen Verlockungen.

Dieser Vortrag von Jens Hofmann, Medizinische Ernährungsberatung Rostock, beantwortet viele Ernährungsfragen, praktische Tipps für den Alltag von „nachhaltig einkaufen“ bis „kleine Lebensmittelkunde“.

› 19:30 Uhr, Küche Haus des Gastes

› Kleiner Kochkurs „Gesund, lecker und umsetzbar“

Kosten: 10,00 Euro

Med. Ernährungsberatung Hofmann

Herzlich willkommen zum Vollwertseminar im Haus des Gastes. Sie werden Gerichte aus der Welt der Vollwerternährung kennen lernen, selbst zubereiten und natürlich auch probieren. Wir werden ein Vollkornbrot backen, süße und herzhaft Brotaufstriche herstellen, frische Vollkornwaffeln als Snack für einen Nachmittag backen, schnelle Salate testen und Suppen für den Abend kochen. Für jede Geschmacksrichtung gibt es etwas zum Probieren.

Teilnehmerzahl begrenzt

Beide Aktionen werden unterstützt durch den Edeka Schlickeisen Graal-Müritz.

