

Singen hilft Körper, Geist und Seele.

Wer viel singt, tut aktiv etwas für seine Gesundheit. Das Singen hat - durch viele Studien belegt - gemütsaufhellende und gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele:

- Das Herz-Kreislauf-System wird positiv angeregt
- die Atmung intensiviert sich
- der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt
- Abwehrkräfte werden gestärkt
- Glückshormone werden ausgeschüttet
- Stresshormone abgebaut
- Das Energielevel erhöht sich
- Verspannungen im Körper lösen sich
- Kopfschmerzen können verschwinden
- Bei regelmäßigem Singen vernetzt sich das Gehirn neu

Menschen, die viel und vor allem auch in der Gemeinschaft singen, sind oft lebenszufriedener, ausgeglichener und nehmen sich selbst und ihre Mitmenschen besser wahr. Sogar die Lebenserwartung kann sich – wie schwedische Forscher herausgefunden haben – signifikant erhöhen.

Wir können durch das Singen unsere Gefühle und Emotionen zum Ausdruck bringen und dadurch auch unser Gegenüber emotional berühren; Singen ist ein Sprachrohr für die Seele und Balsam für unseren Körper.

Termine & Gebühr: 14.3., 21.3., 4.4.2019, 19.00 bis 20.00 Uhr,
Euro 45,- / 3 Abende, Dozentin : Susanne Ott, Seifen

Lösung im Einklang mit der Seele.

Wir alle sind Teil eines Ursprungsystems – unseres Familiensystems - und auch generationsübergreifend sind wir miteinander verbunden. Unsere Familie und unsere gemachten Familienerfahrungen sind Ausgangspunkt dafür, wie wir unser Leben gestalten. Ist die Ordnung innerhalb unseres Familiensystems intakt, fühlen wir uns in Zuneigung und Liebe verbunden, sind voller Kraft, unser Leben verläuft leicht und stimmig: Wir sind am richtigen (Lebens-) Platz.

Probleme wie Spannungen in der Beziehung zwischen Eltern und Kind, Orientierungslosigkeit der Kinder, Abhängigkeiten, Schulproblematiken der Kinder, Verhaltensauffälligkeiten, ungewollte Kinderlosigkeit, Krankheiten, und vieles mehr... gehen vielfach auf systemische Ursachen zurück – sie können ihren Ursprung im Familiensystem haben und in unseren Alltag wirken. Die Aufstellungsarbeit hat zum Ziel, Lösungen im Einklang zu finden und zu erarbeiten, damit Sie Zugang zu Ihrer „Seelen-Tür“ sowie Antworten und Lösungsansätze für Ihre Themen bekommen.

Termine & Gebühr: 24.1., 21.2., 26.3., 30.4., 23.5., 27.6., 23.7.2019,
Beginn 19.00 Uhr, Euro 25,- / pro Abend

dr.^{phil.} **b.hunecke**

naturheilverfahren.
beratung. vorträge.



PRAXISPROGRAMM

Januar 2019 – Juli 2019

Wir freuen uns, Ihnen das neue Praxisprogramm vorstellen zu dürfen. Bis zu den Sommerferien haben wir dieses Jahr einen ganz besonderen Schwerpunkt: Körper und Gesang. Wie viele Studien belegen, hat Singen einen überaus positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und ich freue mich die Dipl. Gesangslehrerin Susanne Ott, Seifen, für diesen Schwerpunkt gewinnen zu können. Sie wird mit uns singen und uns die Vorzüge des Gesangs näher bringen, so dass Sie beschwingt und gestärkt das Frühjahr begrüßen können. Darüber hinaus finden Sie im Programm die neuen Aufstellungstermine. Die Angebote finden alle in meiner Praxis, Hohenstadt, statt.

Vorträge, die ich als Gastreferentin zu Gesundheitsthemen halte, entnehmen Sie bitte meiner Homepage, www.drhunecke.de, oder rufen uns an. Besten Dank.

Sollten Sie darüber hinaus Fragen zu den Angeboten haben oder ein Angebot vermissen, so rufen Sie gerne an oder schreiben uns eine Mail. Anmeldungen zu den Veranstaltungen werden erbeten unter Telefon 07335 / 9249791 oder per Mail an info@drhunecke.de.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Dr. phil. Bettina Hunecke & Team

Praxis für Naturheilverfahren. Dr. phil. Bettina Hunecke. Wiesensteiger Str. 4. 73345 Hohenstadt