

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

Riem

März 2020

VORTRÄGE, TREFFPUNKTE UND SEMINARE RUND UM DIE GESUNDHEIT

Termin	Zeit	Thema
Mi Es sind noch Plätze frei!	16.15 – 17.15 Uhr	<p>Senioren yoga Klassische Yoga-Haltungen werden altersgerecht abgewandelt. Yoga trainiert Streck-Muskulatur und Konzentration, stärkt die Muskulatur, hilft Spannungen loszulassen sowie Balance und Beweglichkeit zu erhalten. Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse. 10 x 60 Min. 120,- Schnupperstunde 5,- Kursleitung: Kirsten Lauterbach Info & Anmeldung: SaniPlus Apotheke Riem, Tel. 089 89 87 810 oder direkt bei der Kursleitung 089 41413373. www.yogamitkirsten.de</p>
Sa 07.03.20	15 U hr	<p>Workshop: Für Schwangere mit und ohne Partner „Singen als Ressource in Schwangerschaft und Geburt“ Dieser Kurs ist für Schwangere und auch deren Partner, die in intensiven Kontakt mit dem Baby treten möchten. Singen fördert die Bildung von Hormonen und Stoffen, die dem Körper gut tun, es stärkt die Immunabwehr, erzeugt Glücksgefühle. Singend atmest Du tiefer und tiefes Atmen hilft beim Gebären. Das Singen fördert auch die Selbst-Wahrnehmung und hilft dabei, den Geburtsprozess selbstbestimmt zu gestalten. Wir singen einfache Lieder aus aller Welt, machen Körper- und Wahrnehmungsübungen als ideale Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs. Referentin: Nika Hollmann Anmeldung und Informationen: Saniplus Apotheke Riem, Ernährungsabteilung, Tel.: 089 89 87 81 19.</p> <p style="text-align: right;">Kursgebühr 30,-€</p>

Alle Veranstaltungen finden im SaniPlus Gesundheitsforum Riem,
 Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München statt.

(Riem Arcaden, Eingang Kulturzentrum, 2. OG Büroetage)

Anmeldung und Information:

SaniPlus Apotheke Riem · Willy-Brandt-Platz 5 · 81829 München

Tel. 089 89 87 81 0 · Fax 089 89 87 81 30 · apo.riem@saniplus.de