



YOGA GESUNDHEITSTAG

25.01.26 | 10 – 16 UHR

Ein Tag für das Wertvollste, was du besitzt:



deine Gesundheit!

YOGASCHULE KARMA, LOOKENSTRASSE 23, LINGEN

PROGRAMM



GROSSER KURSRAUM

10:15 - 10:45 Vortrag von Dr. Ralf Kartzinski

„Wie Yoga unsere Resilienz unterstützen kann“

Anhand des klassischen Modells des Resilienzbegriffes werden Yogainhalte zur Stärkung unserer Widerstandskräfte erläutert.

11:30 - 12:00 Vortrag von Karsten Hilker & Michael Wehmann

Thema: Mehr Balance im Alltag: die Verbindung von Yoga und bewusster Nährstoffversorgung für Immunsystem, Stoffwechsel und Darm

12:30 - 13:00 Vortrag von MTO Medi-Technik Ortho GmbH

„Haltung korrigieren, Laufstil optimieren, Belastung reduzieren“

13:30 - 14:00 Vortrag von Dr. Claus Dieter Asche

Thema: Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben! Was Yoga alles kann!

15:00 - 15:30 Vortrag von Karsten Hilker & Michael Wehmann

Thema: Mehr Balance im Alltag: die Verbindung von Yoga und bewusster Nährstoffversorgung für Immunsystem, Stoffwechsel und Darm

KLEINER KURSRAUM

10:00 - 10:30 Vortrag von MTO Medi-Technik Ortho GmbH

„Haltung korrigieren, Laufstil optimieren, Belastung reduzieren“

10:45 - 11:15 Übungen zur Unterstützung der Resilienz

Resilienz bedeutet die Fähigkeit, Herausforderungen und Krisen zu bewältigen.

14:00 - 14:30 Übungen passend zum Vortrag von Dr. Asche

BERATUNGEN

10:00 - 16:00 Stand von Karsten & Michael

Vor und nach dem Vortrag: Beratung & Austausch - hier kannst du gerne Produkte probieren. Wir freuen uns auf dich!

11:00 - 15:00 Looke-Apotheke

Messung von Blutdruck, Blutzucker, BMI und Knochendichte

10:00 - 16:00 Sonja von der Haar & Elke Kartzinski:

kleine, gesunde Leckereien aus dem Thermomix, Ayurveda & Co.

10:00 - 16:00 Yogaschule Karma / Yoga-Akademie Emsland

Beratung / Schnupperangebote

10:00 - 14:00 Stand MTO Medi-Technik Ortho GmbH

Vor und nach den Vorträgen kann man sich dort am Stand ausführlicher informieren