

# Happy Hour GESUNDHEIT



**Happy Hour Gesundheit lädt Sie ein, Gesundheit zu erleben!**  
Jeden zweiten Montag im Monat greifen wir ein anderes  
Thema auf, das wir aus ganzheitlicher Sicht beleuchten ...

## Neue Veranstaltungen 2019

Ihr Beitrag  
ab 8,00 € \*



11. Februar 2019, 20.00 Uhr

### Heilkraft der Mandalas

Entspannung, Zentrierung, Selbsterkenntnis,  
Selbsteilungskräfte und mehr ...



11. März 2019, 20.00 Uhr

### Fasten – Entgiften – Entschlacken

Ernährungsberatung fürs Abnehmen  
und um unseren Körper zu kräftigen ...



8. April 2019, 20.00 Uhr

### Stressbewältigung

Mit Klangschalen weg vom Gefühl des  
„Gejagt-seins“ ...



13. Mai 2019, 20.00 Uhr

### ViniYoga gegen Nackenprobleme

Wirksame Übungen auf dem Stuhl, leicht  
integrierbar im Berufsalltag ...

Veranstaltungsort: Health & Wellness Center „Reich der Sinne“

Donnersberger Straße 18, München-Neuhausen

\* Frühbucher: 30 Tage vorher € 8,00/Person; 7 Tage vorher € 12,00/Person;

Abendkasse: € 15,00/Person.

Infos, Anmeldung, alle Termine auf der Website oder telefonisch: 0179 5998058

[www.happyhour-gesundheit.de](http://www.happyhour-gesundheit.de)

## Jeden Monat Gesundheit anders erleben

Wir sind 4 Frauen mit ganz unterschiedlichen Lebenswegen, Erfahrungen und Ausrichtungen. Was uns verbindet, ist die Überzeugung, dass es viele Wege gibt, die eigene Gesundheit zu unterstützen. Das haben wir selbst erlebt. Deshalb haben wir das Netzwerk „Happy Hour Gesundheit“ gegründet.



**Maria C. Brunetti**

Klangmassagen · Peaceful Mind · Kreativtherapie

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – für mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Selbstbestimmung ...

[www.sehnsuchtsraum.de](http://www.sehnsuchtsraum.de)



**Christine Haider**

Ernährungsberatung · Gehirnfittesstraining

Für Geist und Körper – Bewegung und ausgewogene Ernährung ...

[www.naturundleben.com](http://www.naturundleben.com)



**Ulrike Holtzem**

Raumenergetische Beratung  
Raumgesundheit · Urprinzipien-Wissen  
Bilder- und Wassertherapie | Meditation

Impulse für Lebensräume, Mensch und Gesundheit ...

[www.lebenskraft-gestaltung.de](http://www.lebenskraft-gestaltung.de)



**Monika Rodermund**

Yogalehrerin · Yoga Coaching ·  
Ayurveda Lifestyleberatung

Individueller, achtsamer Yoga – Bewegung, Atem und Meditation – stärkt und entspannt ganzheitlich Körper, Geist und Psyche.

[www.vini-yoga-muenchen.de](http://www.vini-yoga-muenchen.de)

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen!

[www.happyhour-gesundheit.de](http://www.happyhour-gesundheit.de)