



**11. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE
02.04.2014 BIS 17.04.2014**

Wohlfühlstandort Pottenstein

**GESUNDHEIT - WELLNESS
WOHLFÜHLEN**





11. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE 2014



Die Pottensteiner Gesundheitstage sind eine erstklassige Informationsmöglichkeit und „Mitmachveranstaltung“ für Jung und Alt und natürlich auch für unsere Gäste.

Bereits zum 11. Mal bietet Pottenstein dazu umfangreiche Möglichkeiten im Rahmen der Pottensteiner Gesundheitstage.

Bei über 100 Veranstaltungen und einen immer beliebter gewordenen Aktivprogramm findet jeder Anregungen für die Erhaltung und Wiederherstellung seiner Gesundheit.

Genießen Sie diese Zeit hier in Pottenstein – da gehört die Sauna-Nacht genauso dazu, wie geführte Wanderungen, Kosmetikbehandlungen, einen Bauernhof mit allen Sinnen genießen, ein kompletter Wellness-Tag, Angebote zur gesunden Ernährung, spezielles Rückentraining, zahlreiche Vorträge und vieles mehr.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie wertvolle Eindrücke und Anregungen mit nach Hause nehmen.

Stefan Frühbeißer
1. Bürgermeister Stadt Pottenstein

Gitti Gemperlein – Steffi Ribold-Büttner – Thomas Bernard
Tourismusbüro Pottenstein

PROGRAMM 2014

Beratungstage finden vom 02.04.14 bis 11.04.14 in der Sparkasse Pottenstein zu den Geschäftszeiten statt. Dabei dreht sich alles um die aktuellen Themen wie: Krankenvoll- und Zusatzversicherungen, Pflegevorsorge, Unfallfolgen finanziell sichern, Einkommenssicherung im Fall der Erwerbsminderung und finanzielle Unabhängigkeit im Ruhestand.

Auch unsere Graf-Botho-Volksschule Pottenstein macht während den Gesundheitstagen vom 07.04.2014-10.04.2014 mit folgenden Aktivitäten mit:

- Klasse 1a: 500 Runden in 5 x 45 Minuten
- Klasse 2a: Fit durch Sport (Trainieren an Stationen)
- Klasse 2b: Erste Hilfe
- Klasse 3a: Lauftraining mit den Schülern der 3a
- Klasse 3b: Fit durch rhythmisches Bewegen
- Klasse 4a/b/c: Fahrradtraining für unsere große Radtour ins Schullandheim; Sicherheitskontrolle der Räder
- Klasse 5a: Wirbelsäulengymnastik
- Klasse 6a: Abenteuer: Ernährung – Ein Tag im Leben eines Schulkindes
- Klasse 7a: Gesundes Frühstück
- Klasse 8a: Gesundes Sitzen
- Klasse 9a: Entspannungstraining als Vorbereitung auf Prüfungen

ÜBERSICHT

Gesunde Ernährung

Hotel Steigmühle
Sa. 02.04.-17.04.2014

Bio-Hofkäserei Wohlfahrt, Edelsfeld (Info: Bio Oase Pottenstein)
Sa. 12.04.2014

Maria Beck
Do. 03.04.2014
Di. 08.04.2014
Sa. 12.04.2014

Elisabeth Verein Pottenstein e.V.
Do. 03.04.2014

Wandern

geführte Wanderung

Hotel Steigmühle
Do. 03.04.-15.04.2014

Kräuterspaziergang
Christa Heinze
Sa. 12.04.2014

Meditative Wanderung
Hotel Steigmühle
Mi. 16.04.2014

Margit v. Wintzingerode
Fr. 04.04.2014

Anna Beck
07.04.2014

Sonja Kaul Looshorn
Fr. 11.04.2014
Mi. 16.04.2014

Ute Blümlein
Sa. 05.04.2014
So. 06.04.2014
Sa. 12.04.2014

Seminare

Hotel Steigmühle
Sa. 05.04.2014
So. 06.04.2014
Sa. 12.04.2014
So. 13.04.2014

Cornelia Mühlhaus
Di. 15.04.2014

Dr. med. F. Macht
Do. 10.04.2014

Meditationen

Hotel Steigmühle
Do. 03.04.-Mi.16.04.2014

Vorträge

Hotel Steigmühle
Mi. 02.04.2014
Do. 03.04.2014
Fr. 04.04.2014
Sa. 05.04.2014
Mo. 07.04.2014
Di. 08.04.2014
Mi. 09.04.2014
Do. 10.04.2014
Fr. 11.04.2014
Sa. 12.04.2014
So. 13.04.2014
Mo. 14.04.2014
Di. 15.04.2014

Kurse/Workshop

Bergrettungswache
Pottenstein (VHS)
Fr. 04.04.2014

Elisabeth Verein Pottenstein e.V.
Do. 05.04.2014
So. 06.04.2014

Cornelia Mühlhaus
Do. 10.04.2014
Do. 17.04.2014

Fitness

Rückenschule

Fitness-Club Pottenstein
Do. 03.04.2014
Do. 10.04.2014
Do. 17.04.2014

Wassergymnastik

Juramar Pottenstein
Mi. 02.04.2014
Mi. 09.04.2014

Musik/Gesang

Hotel Steigmühle
So. 06.04.2014

Beratungsaktionen

Sparkasse Pottenstein
Mi. 02.04.-11.04.2014

Stadtapotheke Pottenstein
Mo. 07.04.-11.04.2014

Kinderprogramm

Natur-Aktiv-Hof Thiem
Mi. 16.04.2014

Reiki

Anna Beck
Di. 08.04.2014

Sonja Kaul Looshorn
Fr. 04.04.2014
Mi. 09.04.2014

Kosmetik

Hand-und Fußpflege

Gasthof Bauernschmitt
Mi.02.04.- Do.17.04.2014

Britta Schwarzrock
Mi.02.04.- Do.17.04.2014

Manuela Bauer
Mi. 09.04.2014

Gesichtspflege

Gasthof Bauernschmitt
Mi.02.04.- Do.17.04.2014

Britta Schwarzrock
Mi.02.04.- Do.17.04.2014

Manuela Bauer
Mo. 14.04.2014

Agathe Frühbeißer
Di. 08.04.2014

Körperpflege/Massage

Manuela Bauer
Mo. 14.04.2014

Agathe Frühbeißer
Di. 15.04.2014

Gasthof Bauernschmitt
Mi.02.04.- Do.17.04.2014

Sauna

Juramar
Sa.12.04.14

Gasthof Bauernschmitt
Mi.02.04.- Do.17.04.2014

Exkursion

Bioladen Natur-Oase
Sa. 12.04.14

Atemwegstherapie

Teufelshöhle Pottenstein
Mi. 02.04. - Fr. 04.04.2014
Mo. 07.04. - Fr. 11.04.2014

AN ALLEN TAGEN FINDEN FOLGENDE VERANSTALTUNGEN STATT:

8.00 - 11.00 Uhr

Vollwert-Frühstücksbuffet mit hausgemachten Aufstrichen, selbstgebackenem Vollkornbrot, biologisch frischem Obstsalat, Frischkorngericht, u.v.m. in der „Steigmühle“, Gebühr: 13,00 EUR, Anmeldung: 09243/338

17.30 - 19.30 Uhr

Vollwert-4-Gang-Menü mit Salatbuffet, Suppe und zuckerfreiem Dessert im Hotel „Steigmühle“, 14,00 € pro Person, Anmeldung: 09243/338

ganztags

„Wellness-Wohlfühltag“ - Begrüßung: Holunder -Sekt, anschließend Whirlpool, Erholung u. Entspannung in unseren Saunen, Maniküre oder Pediküre, ein Schmankehl zur Stärkung am Mittag, Ganzkörperpeeling, Ganzkörpermassage, Heupackung und zum Abschluss ein köstliches 3-Gänge-Abendmenü im Landgasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Leitung: Frau Popp, Gebühr: 115,00 EUR, Anmeldung: 09241/809643 od. 0171933770

ganztags

Maniküre mit Handmaske und Massage, Paraffinpackung im Landgasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Leitung: Frau Popp, Gebühr: 25,00 EUR, Anmeldung: 09241/809643 od. 0171933770

ganztags

Rückenmassage mit Heupackung im Landgasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Leitung: Frau Popp, Gebühr: 30,00 EUR, Anmeldung: 09241/809643 od. 0171933770

ganztags

Saunabnutzung unbegrenzt im Landgasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Leitung: Frau Popp, Gebühr: 8,00 EUR, Anmeldung: 09241/809643 od. 0171933770

ganztags

Wellnesspaket zum Kennenlernen mit Peeling- Maske und Massage für Ihre Füße in der Wellnessoase Wolke 7 Hauptstraße 27 in Pottenstein, Leitung: Britta Schwarzrock, Gebühr: 15 EUR/60 min, Anmeldung: 09243/7014006

ganztags

Klassische Gesichtsbehandlung in der Wellnessoase Wolke 7 Hauptstraße 27 in Pottenstein, Leitung: Britta Schwarzrock, Gebühr: 15 EUR/60 min, Anmeldung: 09243/7014006

Mittwoch, 02.04.14

10.00 - 12.00 Uhr

Atem holen aus der Tiefe - Atemwegstherapie mit medizinischer Betreuung in der Teufelhöhle Pottenstein, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Zweckverband Teufelhöhle, Steffi Ribold-Büttner, Anmeldung: 09243/70841

18.30 - 19.30 Uhr

Kostenlose Wassergymnastik im Familien- und Freizeitbad "Juramar", Info unter 09243/903166

19.30 Uhr

Eröffnung der Gesundheitstage durch Bürgermeister Stefan Frühbeißer im Hotel "Steigmühle" in Pottenstein

20.00 Uhr

Vortrag „Die 12 Salze des Lebens“ – alles Wissenswerte über Schüßler-Salze und ihre Anwendung, im Hotel „Steigmühle“, Leitung: Helmut Zimmermann, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Donnerstag, 03.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4-5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 12.00 Uhr

Atem holen aus der Tiefe - Atemwegstherapie mit medizinischer Betreuung in der Teufelhöhle Pottenstein, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Zweckverband Teufelhöhle, Steffi Ribold-Büttner, Anmeldung: 09243/70841

19.00 Uhr

Rückenschule an den Geräten. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 7,00 EUR/ Person inkl. 1 Mineralgetränk, Anmeldung: 09243/700868

19.00 Uhr

Vortrag „Ernährung – mit Leichtigkeit abnehmen“ im Bürgerhaus Pottenstein, Leitung: Maria Beck, Info und Anmeldung: 09194/4976

20.00 Uhr

Vortrag „Eine Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz – Erfahrungen einer gelungenen Alternative zum Heim“ im Gasthof Goldene Krone Pottenstein, Referentin: Rosi Schmitt, Leitung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V. , Info: Andrea Eichenmüller, 09243/ 7017540

20.00 Uhr

Einführung in die Traumarbeit: „Träume – Lockruf des Lebens“, im Hotel „Steigmühle“, Leitung: Sonja Hübner, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Freitag, 04.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 12.00 Uhr

Atem holen aus der Tiefe - Atemwegstherapie mit medizinischer Betreuung in der Teufelhöhle Pottenstein, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Zweckverband Teufelhöhle, Steffi Ribold-Büttner, Anmeldung: 09243/70841

10.00 - 18.00 Uhr

Reiki – universelle Lebensenergie – natürliche Selbstheilung durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte in der Praxis für Körper, Geist und Seele im OT Elbersberg, Kapellenweg 20, Reikibehandlung: 20,00 EUR/Std, Leitung: Sonja Kaul-Looshorn, Anmeldung: 09243/700844

16.00 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs: Im Rahmen der Pottensteiner Gesundheitstage bietet die VHS in Zusammenarbeit mit der Bergwacht Pottenstein einen Auffrischkurs für Erste-Hilfe-Maßnahmen an. Mal ehrlich, wird es nicht auch bei Ihnen Zeit, Ihre Kenntnisse in Punkto Unfallhilfe, Notruf, Schocklage, Defibrillator etc. aufzufrischen? Gerne wird gezielt auf Teilnehmer-Fragen eingegangen. Für Getränke ist gesorgt. Bergrettungswache Pottenstein, Hauptstr. 43, Gebühr: 5,00 EUR, Leitung: RA Andreas Lodes, Anmeldung: Frau Eckert/Wickles 09243/7080

19.30-20.30 Uhr

Vortrag "Chancen und Wirkungen der Selbsthypnose zur Selbstheilung" mit anschließender Gesprächsmöglichkeit im Bürgerhaus Pottenstein, Leitung: Margit von Wintzingerode

20.00 Uhr

Vortrag „Lass deinen Lichtkörper strahlen! Dein Leben in Freude und Freiheit“ im Hotel „Steigmühle“, Leitung: Cornelia Maria Mohr, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Samstag, 05.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 18.00 Uhr (mit Mittagspause)

Tagesseminar „Lass deinen Lichtkörper strahlen“. Während des Seminars wird man geführt, sich auf den Lichtweg zu begeben oder ihn weiter zu schreiten. Man lernt gute Voraussetzungen, stetig seine Lichtfrequenz zu erhöhen um sein Leben mit Freude und Freiheit auszufüllen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Hausschuhe, Schreibutensilien. Hotel Steigmühle, Leitung: Cornelia M. Mohr, Gebühr: 90,00 EUR/P, Anmeldung: 09243/338 oder 0 91 20 / 82 85

17.00 – 20.00 Uhr

Open hands - Grundlagen und Praxis des Handauflegens - „Die göttliche Kraft wirkt heilend und ordnend, und das Handauflegen ist eine praktische Möglichkeit, dies zu erfahren.“ (Anne Höfler) An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen eine kleine Hinführung geben, zu dem, was sich hinter diesem Titel verbirgt: eine Geisteshaltung, die einzuüben unser Leben unglaublich reicher macht und uns letztendlich „heil“ werden lässt. Der Nachmittag gliedert sich in einen theoretischen Teil (Vortrag) und in einen praktischen, wo Sie das Handauflegen an sich selbst erfahren können, Kath. Pfarrheim Pottenstein, Referentin: Julia Steinbeck, Andrea Eichenmüller, kostenfrei, Leitung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Info Andrea Eichenmüller: 09243/7017540

18.00 Uhr

Vortrag „Tibetisch Energetische Heilmassage“ im Bürgerhaus Pottenstein. Diese Heilmassage zählt in der Tibetischen Medizin zu den aufbauenden Körper-

therapien und ist eine sehr sanfte Rückenmassage mit warmem Sesamöl. Es werden körperliche, emotionale und mentale Blockaden gelöst. Leitung: Ute Blümlein, Gebühr: 3,00 EUR, Info und Anmeldung Praxis Heilsame Berührung: 09245/412

20.00 Uhr

Vortrag mit Übungsteil „Augentraining – so bleiben ihre Augen jung“ im Hotel „Steigmühle“, Leitung: Monika Wolf, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Sonntag, 06.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4-5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 – 16.00 Uhr (mit kleiner Mittagspause)

Traum - Gespräche „Träume – Lockruf des Lebens“. Gemeinsam wird mit Träumen gearbeitet und Antworten gefunden. Mitzubringen: eigene Träume, Notizen, Traum-Bruchstücke, Bilder, Gefühle “ Hotel Steigmühle, Leitung: Sonja Hübner, Gebühr: 20,00 EUR, Anmeldung: 09243/338

11.00 – 15.00 Uhr

„Wenn ich an DICH denke ... “ – für trauernde Kinder und Jugendliche, In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Bayreuth und der Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ laden wir Kinder und Jugendliche ein, die um einen lieben Menschen trauern. Zur Erinnerung und im Gedenken an den Menschen, der verstorben ist, kann jede/r ein ganz persönliches „Seelenbrett“ gestalten. Nähere Infos bei uns. Für Kinder (ab Schulalter) und Jugendliche, nur mit Anmeldung, kostenfrei, Leitung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Info Andrea Eichenmüller: 09243/ 7017540

18.00 Uhr

Vortrag über die Heilmethode „Psycho-Kinesiologie“ im Bürgerhaus Pottenstein. Diese Heilmethode ist eine einfache und wirkungsvolle Verbindung von Körperarbeit und Psychotherapie. Krankheiten und sozialen Problemen liegen meist ungelöste seelische Konflikte zugrunde, die mit früheren traumatischen Ereignissen zusammenhängen. Mittels kinesiologischen Tests werden die seelischen Ursachen erfasst, können dann "abgekoppelt" werden und verlieren somit ihren Einfluss. Leitung: Ute Blümlein, Gebühr 3,00 EUR, Info und Anmeldung Praxis Heilsame Berührung: 09245/412

20.00 Uhr

Meditatives Singen von spirituellen Liedern und Mantras. Balsam für Körper, Geist und Seele, heilsame Entspannung, Kraft tanken für den Alltag, Geborgenheit und Herzenswärme erleben im Hotel „Steigmühle“ Leitung: Karl-Heinz Vogt, Gebühr 9,00 EUR/P, Anmeldung: 09243/338

Montag, 07.04.14

ganztags

Soforttest für die Venenfunktion, kostenlose Venenfunktionsmessung während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Leitung: P. Tiefenböck, Info und Anmeldung: 09243/220

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 12.00 Uhr

Atem holen aus der Tiefe - Atemwegstherapie mit medizinischer Betreuung in der Teufelshöhle Pottenstein, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Zweckverband Teufelshöhle, Steffi Ribold-Büttner, Anmeldung: 09243/70841

19.00 Uhr

Informationsabend über Reiki, in Soranger 6, Leitung: Anna Beck, Anmeldung: 09244/1591

20.00 Uhr

Vortrag "Heilige Haine – Der Geist der Bäume. Mythos-Geschichte-Heilkraft" im Hotel „Steigmühle“ Leitung: Heidi Rhöse, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Dienstag, 08.04.14

ganztags

Soforttest für die Venenfunktion, kostenlose Venenfunktionsmessung während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Leitung: P. Tiefenböck, Info und Anmeldung: 09243/220

ganztags

Diamant-Microdermabrasion - abgestorbene Hautzellen werden schonend und effektiv entfernt, Narben werden flacher, die Poren feiner, Verhornungen entfernt, Pigmentstörungen werden aufgehellt, für eine spürbar glattere, weichere und strahlendere Haut, Gebühr: 60min/39,00 EUR oder mit anschließender Ultraschallanwendung: hauttypentsprechende Wirkstoffe werden tief und nachhaltig in die Haut eingeschleust, Gebühr: 75 min/ 49,00 EUR im Wellness-Studio und Kosmetikinstitut Agathe Frühbeißer, Termine nur nach Vereinbarung: 09243/700770

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

09.00-17.00 Uhr

Reiki, halber Preis, Gebühr: 20,00 EUR/Behandlung (60 min), Leitung: Anna Beck, Anmeldung und Infos unter: 09244/1591

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 12.00 Uhr

Atem holen aus der Tiefe - Atemwegstherapie mit medizinischer Betreuung in der Teufelshöhle Pottenstein, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Zweckverband Teufelshöhle, Steffi Ribold-Büttner, Anmeldung: 09243/70841

10.30 Uhr

Vortrag „Ernährung – mit Leichtigkeit abnehmen“ im Bürgerhaus Pottenstein, Leitung: Maria Beck, Info und Anmeldung: 09194/4976

20.00 Uhr

Vortrag: „Mister Sanddorn und Co!“ im Hotel „Steigmühle“, Leitung: Helmut Zimmermann, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Mittwoch, 09.04.14

ganztags

Soforttest für die Venenfunktion, kostenlose Venenfunktionsmessung während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Leitung: P. Tiefenböck, Info und Anmeldung: 09243/220

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

8.00 – 12.00 Uhr

Fußpflege mit Fußzonenmassage im Kosmetik-Studio Wellness im Mariental 33, Leitung: Manuela Bauer, Gebühr: 25,00 EUR/90 min, Anmeldung: 09243/700329

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 12.00 Uhr

Atem holen aus der Tiefe - Atemwegstherapie mit medizinischer Betreuung in der Teufelhöhle Pottenstein, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Zweckverband Teufelhöhle, Steffi Ribold-Büttner, Anmeldung: 09243/70841

10.00 - 18.00 Uhr

Reiki – universelle Lebensenergie – natürliche Selbstheilung durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte in der Praxis für Körper, Geist und Seele im OT Elbersberg, Kapellenweg 20, Reikibehandlung: 20,00 EUR/Std, Leitung: Sonja Kaul-Looshorn, Anmeldung: 09243/700844

18.30 - 19.30 Uhr

Kostenlose Wassergymnastik im Familien- und Freizeitbad "Juramar", Info unter 09243/903166, Eintritt frei!

20.00 Uhr

Vortrag „Retterspitz – innerlich und äußerlich“ im Hotel „Steigmühle“. Leitung: Helmut Zimmermann, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Donnerstag, 10.04.14

ganztags

Soforttest für die Venenfunktion, kostenlose Venenfunktionsmessung während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Leitung: P. Tiefenböck, Info und Anmeldung: 09243/220

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 12.00 Uhr

Atem holen aus der Tiefe - Atemwegstherapie mit medizinischer Betreuung in der Teufelhöhle Pottenstein, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Zweckverband Teufelhöhle, Steffi Ribold-Büttner, Anmeldung: 09243/70841

15.30

Vortrag „Chronische Erkrankungen mit ungünstigem Verlauf unter besonderer Berücksichtigung des Lebensalters“ im Gasthof Mager Pottenstein, Referent: Dr. Macht, Leitung: Senioren Pottenstein

15.45 – 16.45 Uhr

Psychomotorik-Schnupperstunde für Kinder von 3-12 Jahre in der Turnhalle der Graf-Botho-Schule Pottenstein. Die Psychomotorik nutzt den engen Zusammenhang von Wahrnehmen, Erleben und Handeln für Lernprozesse und fördert damit den natürlichen Bewegungsdrang und die Entwicklung der Kinder. Ausführliche Flyer im Tourismusbüro oder in der Schule. Leitung: Cornelia Mühlhaus (Heilpädagogin, Dipl. Legastenie- u. Dyskalkulietrainerin), Gebühr: 5,00 EUR, Anmeldung und Info: 09243/1210

19.00 Uhr

Rückenschule an den Geräten. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 7,00 EUR/ P inkl. 1 Mineralgetränk, Anmeldung: 09243/700868

20.00 Uhr

Vortrag: „Himmliche Essenzen – Luxuriöse Verführer – Heilsame Begleiter. Eine Duftreise durch die Jahrtausende“ im Hotel Steigmühle, Leitung: Gisela Leinberger, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Freitag, 11.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 12.00 Uhr

Atem holen aus der Tiefe - Atemwegstherapie mit medizinischer Betreuung in der Teufelhöhle Pottenstein, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Zweckverband Teufelhöhle, Steffi Ribold-Büttner, Anmeldung: 09243/70841

19.00 Uhr

Informationsabend über Reiki – universelle Lebensenergie – natürliche Selbstheilung durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte in der Praxis für Körper, Geist und Seele im OT Elbersberg, Kapellenweg 20, Gebühr: 2,00 EUR, Leitung: Sonja Kaul-Looshorn, Anmeldung: 09243/700844

20.00 Uhr

Vortrag „Der Rummelplatz des Lebens“ im Hotel Steigmühle, Leitung: Ingrid Lipowsky, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Samstag, 12.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4-5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

10.00 - 16.00 Uhr (mit Mittagspause)

Seminar „Die goldene Mitte, der Sitz der Weisheit“. Einladung, gemeinsam die „goldene Mitte“ zu finden. Hotel Steigmühle, Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, bequeme Schuhe, Schreibutensilien, Leitung: Ingrid Lipowsky, Gebühr: 20,00 EUR, Anmeldung: 09243/338

10.30 Uhr

Vortrag „Ernährung – mit Leichtigkeit abnehmen“ im Bürgerhaus Pottenstein, Leitung: Maria Beck, Info und Anmeldung: 09194/4976

14.00 – 15.30 Uhr

Kräuterspaziergang/Kräutererwachen – Die ersten essbaren wilden Kräuter finden, bestimmen, kosten und wie sie im täglichen Essensplan integriert werden können. Treffpunkt: Schullandheim Pottenstein, Leitung: Christa Heinze, Gebühr: 8,00 EUR, Anmeldung: 09245/578

13.00 – 17.00 Uhr

„Von der Milch zum Käse“ – eine Führung durch die Bio-Hofkäserei Wohlfahrt, Edelsfeld. Wie wird aus Milch Käse? Und wie entstehen die verschiedenen Käsesorten? Frau Heidi Wohlfahrt wird uns an diesem Nachmittag einen Einblick in das „Käsen“ geben und unsere Fragen beantworten. Seit 22 Jahren stellt die Familie Wohlfahrt auf ihrem Hof vielfältige Käse aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch her, max. 20 Personen, nur mit Anmeldung, kostenfrei, Abfahrt: 13 Uhr (Fahrgemeinschaften), Leitung: Bioladen Natur-Oase Pottenstein, Info Andrea Eichenmüller: 09243/7017540

18.00-24.00 Uhr

Sauna-Nacht im Familien- und Freizeitbad "Juramar", Info unter 09243/903166. Wer schon einmal über den Winter regelmäßig in die Sauna gegangen ist, hat vielleicht festgestellt, dass er von Erkältungen verschont geblieben ist. Aber nicht nur für die Gesundheit ist die Sauna gut, auch für die Schönheit ist sie optimal. Sauna-Nacht mit wohltuenden Gesundheits-Aufgüssen inklusive Schwimmbadbenutzung bis 23.30 Uhr komplett nur 7,00 EUR/P. An diesem Tag bieten wir Salate und Vitamincocktails (zusätzlich 6,00 EUR) an.

18.00 Uhr

Vortrag „Metamorphische Methode“ im Bürgerhaus. Bei dieser Behandlungsmethode werden die Reflexzonen der Wirbelsäule an Füßen, Händen und Kopf sanft berührt. Dadurch wird vielfältige Wandlung möglich und persönliche Potentiale werden freigesetzt. Leitung: Ute Blümlein, Gebühr: 3,00 EUR, Info und Anmeldung Praxis Heilsame Berührung: 09245/412

20.00 Uhr

„Wechseljahre – Wie sind sie für sie aufgestellt? Symptome, Erklärung und Bedeutung für Mann und Frau“ im Hotel Steigmühle, Leitung: Karin und Horst Engelhardt, 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Sonntag, 13.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

11.00 - 15.00 Uhr

Seminar mit zahlreichen Duftproben „Heilsame Essenzen, Entspannungsdüfte und Raumparfüms“. Ätherische Öle und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Hotel Steigmühle, Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, bequeme Schuhe, Schreibutensilien, Leitung: Gisela Leinberger, Gebühr: 50,00 EUR, Anmeldung: 09243/338

20.00 Uhr

Vortrag „Alzheimer und Demenz – wie geht man damit um?“ im Hotel Steigmühle, Leitung: Helmut Zimmermann, 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Montag, 14.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

14.00 – 19.00 Uhr

Kosmetik mit Augenbrauen und Wimpern färben im Kosmetik-Studio Wellness im Mariental 33, Leitung: Manuela Bauer, Gebühr: 35,00 EUR, Anmeldung: 09243/700329

14.00 – 19.00 Uhr

Tuinamassage im Kosmetik-Studio Wellness im Mariental 33, Leitung: Manuela Bauer, Gebühr: 18,00 EUR/30 min, Anmeldung: 09243/700329

20.00 Uhr

Vortrag "Aufatmen – im Atemfluss sein" im Hotel „Steigmühle“ Leitung: Gertrud Wiesheier, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Dienstag, 15.04.14

ganztags

Relax-Time: Einfach loslassen - durch diese Wohlfühlbehandlung entspannt Körper, Geist und Seele! Genießen Sie individuelle Anwendungen, die ganz nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt werden. Gebühr: ab 60 min/ab 39,00 EUR im Wellness-Studio und Kosmetikinstitut Agathe Frühbeißer, Termine nur nach Vereinbarung: 09243/700770

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.30 Uhr

kostenlose geführte Wanderung vom Hotel Steigmühle, Gehzeit ca 4 - 5 Stunden, Leitung: Helmut Zimmermann, Anmeldung: 09243/338

19.30 Uhr

Vortrag „Mein Kind hat Probleme beim Lernen! Wie kann ich es unterstützen, die schulischen Anforderungen zu meistern?“ in der Graf Botho Schule Pottenstein, Leitung: Cornelia Mühlhaus (Heilpädagogin, Dipl. Legastenie- u. Dyskalkulietrainerin), Gebühr 3,00 EUR, Anmeldung und Info: 09243/1210

20.00 Uhr

Vortrag: „Pilze im Körper – krank ohne Grund“ im Hotel „Steigmühle“ Leitung: Helmut Zimmermann, Gebühr 3,00 EUR/P, Hausgäste frei, Anmeldung: 09243/338

Mittwoch, 16.04.14

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen nach Robert Betz im Hotel Steigmühle. Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.15 – 10.45 Uhr

Für Kinder: Auf den Spuren des Frühlings- wir bereiten eine Frühlingskräuterbutter. Rund ums Ei – Woher nimmt der Osterhase seine Eier? Mit Kreativteil rund um Ostern, Natur-Aktiv-Hof Thiem im OT Haselbrunn 8, Anmeldung einen Tag vorher unbedingt erforderlich: 09243/1621

10.00 Uhr

Ausklang der Gesundheitstage mit einer meditativen Wanderung, geführt von Gertrud Wiesheier ab Hotel Steigmühle, Anmeldung: 09243/338

19.00 Uhr

Informationsabend über Reiki – universelle Lebensenergie – natürliche Selbstheilung durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte in der Praxis für Körper, Geist und Seele im OT Elbersberg, Kapellenweg 20, Gebühr: 2,00 EUR, Leitung: Sonja Kaul-Looshorn, Anmeldung: 09243/700844

Donnerstag, 17.04.14

15.45 – 16.45 Uhr

Psychomotorik-Schnupperstunde für Kinder von 3-12 Jahren in der Turnhalle der Graf-Botho-Schule Pottenstein. Die Psychomotorik nutzt den engen Zusammenhang von Wahrnehmen, Erleben und Handeln für Lernprozesse und fördert damit den natürlichen Bewegungsdrang und die Entwicklung der Kinder. Ausführliche Flyer im Tourismusbüro oder in der Schule. Leitung: Cornelia Mühlhaus, (Heilpädagogin, Dipl. Legastenie- u. Dyskalkulietrainerin) Gebühr: 5,00 EUR, Anmeldung und Info: 09243/1210

19.00 Uhr

Rückenschule an den Geräten. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 7,00 EUR/Person inkl. 1 Mineralgetränk, Anmeldung: 09243/700868



**GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH**



Forellenhof

Hotel-Restaurant
"Forellenhof"
Familie Markus Malter
Am Kurzentrum 3
91278 Pottenstein
Tel.: 0 92 43 / 9 24 20

In unserem Restaurant servieren wir Ihnen täglich frische Fischspezialitäten wie z.B. Forelle, Bachsaibling, Lachsforelle und unsere Spezialität "frisch wacholdergeräucherte Forelle".



SPORTGASTSTÄTTE ZUM GRIECHEN

Griechisches Spezialitätenrestaurant
Familie Archontaki
Jugendherbergsstraße 4
(am TSC Pottenstein-Sportgelände)
91278 Pottenstein • Tel.: 0 92 43 / 16 11

Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag ab 17:00 Uhr,
warme Küche von 17:30 Uhr bis 22:00 Uhr
Sonntag ab 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr, warme Küche
von 11:30 Uhr - 13:30 Uhr und von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr



Sportheim Pizzeria bei Angelo

Familie Di Maria
Weinstraße 55
91278 Pottenstein
OT Regenthal
Tel.: 0 92 43 / 71 87

Öffnungszeiten:
Di. - Fr.: 16:00 - 24:00 Uhr
Sa.: 10:00 Uhr - 24:00 Uhr • So.: 10:00 Uhr - 24:00 Uhr

Lieferservice:
Di. bis So. von 17:00 Uhr - 23.30 Uhr
Jeden Mittwoch große Pizza nach Karte 5,00 EUR
(außer Nr. 1, 4, 22)
Auf Ihren Besuch freut sich Familie Di Maria!

Es werden folgende Preise verlost:



1. Preis

ein Verwöhnwochenende im Hotel "Steigmühle"
incl. Frühstück (bis 31.10.14 einlösbar)

2. Preis

ein Essen für 2 Personen im „Landgasthof Bauernschmitt“

3. Preis

eine Kulturveranstaltung Ihrer Wahl aus der Reihe
„Kultur in der Teufelhöhle 2014“

4. Preis

ein Gesundheitskurs der VHS Pottenstein Ihrer Wahl
für das Herbstsemester 2014

5. Preis

Einkaufsgutschein im Wert von 15,00 Euro
von der Bio-Oase Andrea Eichenmüller Pottenstein

6. Preis

eine Saisonkarte Sauna im "Juramar"

**Zurück an die Stadt Pottenstein,
Forchheimer Str. 1, 91278 Pottenstein**

Barablösung der Preise ist nicht möglich.

Verlosung

Name: _____

Anschrift: _____

Tel./E-Mail: _____





TOURISMUSBÜRO POTTENSTEIN

Forchheimer Straße 1 • Rathaus • 91278 Pottenstein

Tel.: 0 92 43 / 7 08 41 • Fax: 0 92 43 / 7 08 40

E-Mail: info@pottenstein.de

Internet: www.pottenstein.de

www.freizeitzentrum-nordbayern.de



Die vorliegenden Angaben sind ohne Gewähr – Änderung vorbehalten