



Der Gesundheitstag wird organisiert und unterstützt:

Veranstalter:

Förderkreis Schloss Höchstädt

Orga Team:

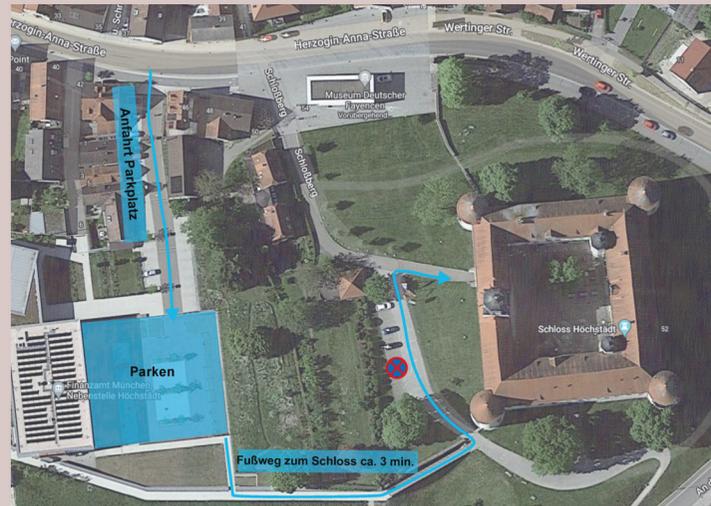
Roswitha Riedel, Natascha Kirner, Kristina Reicherzer,
Charlotte Rossmeisl

Mit freundlicher Unterstützung von:

Bayerische Schlösserverwaltung
Bezirk Schwaben
Schlosscafe Höchstädt

Höchst@ in Balance

Ihr Tag für Gesundheit, Energie
und Wohlbefinden



Bitte beachten Sie:

Rund um das Schloss Höchstädt und dem Bauhof stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung. Weitere Parkplätze finden Sie am Finanzamt München, Nebenstelle Höchstädt, Traubenberg 9, Zufahrt über Herzogin-Anna-Straße zwischen Hausnummer 42 und 46. Von dort barrierefreier Fußweg zum Schloss, Dauer ca. 3 min.

Kontakt

Roswitha Riedel, Förderkreis Schloss Höchstädt,
Tel. 09074 3505, veranstaltung.riedel@web.de oder
Kristina Reicherzer, Bezirk Schwaben, Tel. 0821 3101-4613,
kristina.reicherzer@bezirk-schwaben.de



Samstag, 22.03.2025 10 bis 17 Uhr Schloss Höchstädt

Eintritt 6,- €
Kinder bis 14 Jahre frei

Infobox

- Für die Sportkurse benötigen Sie bequeme Sportkleidung
- Matten sind vorhanden
- Umkleidemöglichkeiten vor Ort
- das Schlosscafe verwöhnt sie an diesem Tag mit einer Auswahl an leckeren Gerichten und Kuchen





Liebe Gäste,

herzlich willkommen bei "Höchst@ in Balance"!

Tauchen Sie ein, in einen Tag **voller Energie** und **Entspannung** mit **Vorträgen, Workshops und Mitmach-Aktionen**.

Entdecken Sie an den zahlreichen **Infoständen** der Aussteller neue Perspektiven für ein ausgewogenes Leben, tauschen Sie sich aus und starten Sie Ihre Reise zu mehr Wohlbefinden.

Unser Programm bietet u.a. Yoga, Meditation, Ernährungstipps und Frauengesundheit. Selbst kleine Veränderungen im Alltag machen einen großen Unterschied für Ihre Lebensqualität.

Seien Sie dabei, wenn Höchst@ in Balance zum Treffpunkt für Gesundheit und Lebensenergie wird.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Tag mit Ihnen!

Ihr Orga-Team

Erlebnisvorträge & Mitmachkurse: Frische Impulse für Körper und Geist!

Großer Seminarraum

- 10.15 Uhr Was kann ich in meinen Wohnräumen gegen Allergien tun? mit Karin Lenz
- 11.00 Uhr Präventiv gesund bleiben mit Landärztin Dr. Iris Roos
- 12.00 Uhr Resilienz und Kinesiologie mit Christine Knöpfle
- 13.00 Uhr Seelisch und körperlich gesund durch Aktivieren der Reparaturkraft (Theorie und Tests) mit Rita Peter-Mayer
- 14.00 Uhr Kraft der Gedanken - positive Impulse durch Hypnose mit Marion Wölfle
- 15.00 Uhr Natürliche Hormontherapie beim PMS und Wechseljahrsbeschwerden mit Dr. Anja Bonk
- 16.00 Uhr Tipps & Tricks Erste Hilfe mit Sabine Jahrish, BRK

Kleiner Seminarraum

- 10.30 Uhr Faszination Faszien mit Charlotte Rossmeisl
- 11.30 Uhr Selbstheilungstechnik (SHT) nach Roberto Antela Martinez mit Manuela Ganz
- 12.30 Uhr Zurück in deine Balance/Zellgesundheit mit Sabrina Seelos
- 13.30 Uhr Durch den Alltag mit ätherischen Ölen mit Johanna Ortner
- 14.30 Uhr Im Säure-Basen-Gleichgewicht: Der Schlüssel zu Vitalität und Wohlbefinden mit Kerstin Hiemer
- 15.30 Uhr In Kraft und Balance kommen: Wie deine inneren vier Anteile dich stärken mit Marion Lauter

Schlosskeller

- 10.45 Uhr Feld der Liebe - Gebet für die Erde mit Trommel mit Sybille Wegener
- 11.45 Uhr Liebscher & Bracht mit Elke Stadler-Strecker
- 12.45 Uhr Nachhaltiger Aufbau von Lebenskräften mit Yoga mit Arno Sailer
- 13.45 Uhr Raum für Klang - Klangschalenmeditation mit Anette Händle
- 14.45 Uhr Bring die Energie in dir ins Fließen - Reiki mit Lidia Glas
- 15.45 Uhr Yinyasa Yoga mit Ina Huber

max. 15 Teilnehmer

Museumspädagogik, 1. Stock

- 10.30 Uhr Hustenkraut Hufblattch mit Brigitte Huber

max. 15 Teilnehmer

Für alle Kurse ist **keine** vorherige Anmeldung erforderlich. Bitte seien Sie rechtzeitig vor Beginn der Kurse vor Ort.

Die Kursgebühr ist bereits im Eintrittspreis enthalten.

