



Eifel Vital Tag

am Sonntag, 5. Mai 2019, 10 bis 17 Uhr,
in und am Naturzentrum Eifel in Nettersheim

Auf geht's! Wir bringen Sie in Bewegung!

Gute Luft, sauberes Wasser, beeindruckende Naturkulissen, idyllische Wege und Plätze – unsere Eifel ist ein Refugium für gesundes, stressfreies und erholsames (Er-)Leben. Wir genießen täglich das Privileg, Teil eines intakten Lebensraumes zu sein, aber auch immer mehr Gäste suchen für einige Tage oder Wochen Erholung in der Eifel. Wandern und Fahrradfahren liegen im Trend. Familien mit Kindern schätzen das Urlaubsabenteuer in noch unberührter Natur.

Hier bei uns gibt es Auszeiten, in denen man Hektik und Stress des Alltags hinter sich lässt, zur Ruhe kommt, zu sich selbst findet und tief durchatmen kann. Das ist Lebensqualität und eine ideale Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Wunsch, Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen, schlummert in jedem von uns. Und selten gab es so viele Möglichkeiten wie heute. In unseren Kommunen arbeiten Experten, die sich mit natürlichen Heilmethoden beschäftigen: Therapeuten, Ärzte und Apotheker, Ernährungswissenschaftler, Sportler, Kräuter- und Naturpädagogen. Unsere gastgebenden Betriebe sorgen für den passenden Rahmen, mit dem sie den Urlaubsaufenthalt der Gäste, aber auch das Leben von uns Bürgerinnen und Bürgern bereichern.

Schon im Jahr 2012 haben wir uns in Bad Münstereifel, Blankenheim und Nettersheim im Projekt Eifel Vital gemeinsam auf den Weg gemacht. Seither ist es unser Ziel, mit den Betrieben in einem großen Eifel Vital Netzwerk Gesundheits- und Aktivangebote, drinnen und draußen, für Touristen und die Bevölkerung zu gestalten. Beim Eifel Vital Tag möchten wir Ihnen einen umfassenden Überblick dessen geben, was unsere Region mit ihrer einzigartigen Kulturlandschaft und engagierten Menschen im Bereich „Gesund sein – Gesund bleiben – Gesund werden“ zu bieten hat.

Wir laden Sie ganz herzlich zum Eifel Vital Tag ins Naturzentrum Eifel nach Nettersheim ein. Sie werden staunen über die Vielfalt! Machen Sie mit – bleiben Sie fit – seien Sie uns **herzlich willkommen!** Eifel Vital tut einfach gut!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



W. Spillmann



S. Preiser-Horani



Prof. Dr. Thum



Eifelgemeinde
Nettersheim



Aktionen und Informationsstände der beteiligten Betriebe:

- Vorführung der Energieheilung – *Irmtraud Schneider „Reise der Heilung“*
- Joint-Release-Massagen – *Daniela Bergrath „Raum zum Dasein“*
- Übernachtungsangebote, Basische Produkte und handgefertigte Seifen – *Gästehaus am Hahnenberg*
- Gesundheitspraktische Fußmassagen – *Monika Fischer „Hand & Fuß“*
- Intuitives Malen und Vorstellung der Malschule – *Lisa Zimmermanns*
- Gemeinschaftsangebotes „Wohlfühltag für alle Sinne in der Eifel“ – *Ulrike Schlüter gemeinsam mit Lisa Zimmermanns*
- „Erste-Hilfe Outdoor“ Was benötige ich? *Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Ortsverband Nettersheim*
- Heilungsmöglichkeiten mit Klanginstrumenten – *Nicole Lehnhoff*
- Bewegungsanalysen auf dem Laufband und Infos zu „Slow Jogging“ – *Sport Brang*
- Mountainbikes, Trekkingräder, „E-Bikes“ und mehr – *Fahrradshop Nettersheim*
- Fußreflexzonenmassage, Antistress-Gesichtsmassage, Büromassage und elektro-nischer Massage-Stuhl – *Rita Olzem*
- Büchertisch „Gesund & Aktiv“ – *Buchhandlung Backhaus, Nettersheim*
- Tibetisches Heilyoga – KUM NYE – *Silke Honert*
- Wie leite ich Angriffe mit Humor und Empathie um? – *Corinna Czarnowski „Villa-flori“*
- Reiki – *Birte Bornemann*
- Informationen zu Hypnosetherapien, Heil-praktikerin, Psychotherapie – *Ilona Scheer*
- Suppen, Quiche, Pizzen, Snacks, Salate und gegrillte Römerwürstchen – *Naturale der Bioladen*
- Informationen rund um das Familien-zentrum Nettersheim
- Selbstheilungscoaching – *Katja Neuhof*
- Verschiedene Kräuter und Stauden, Jungpflanzen alter Tomatensorten – *Annemie & Michael Schnichels*
- Beratung und Coaching „Mehr Freude – Lebensqualität – Wachstum“ – *Lebensfreude-Akademie*
- Walderleben, Energie- und Heilarbeit, Entspannungstechniken, Beratung – *Regine Grümmer*
- Stressbewältigung – *Heidrun Müller-Bothen „Motivierter-Arbeiten“*
- *Tanzoffensive Nettersheim* – Informationen zur Schule für Tanz, Theater und Gesang
- Achtsamkeit im Alltag, Stabilität und Balance im Körper stärken – *Bettina Thormann*
- Fahrradvermietung und Verkauf – *Elektro-Fahrradverleih-Eifel, Silvia Buchmann*
- *Der Hochseilgarten Nettersheim und der Arboretum Naturparcours Nettersheim* präsentieren sich im Außenbereich.

Programm Eifel Vital Tag

Sonntag, 5. Mai 2019 / 10 bis 17 Uhr

Workshops und Kurse im großen Seminarraum (1):

- 10.30 Uhr** Einführung Stressbewältigung mit *Heidrun Müller-Bothen*
- 12.00 Uhr** Schnupper-Tanzkurs mit *Andre Schweers*
- 12.30 Uhr** Einführung Stressbewältigung mit *Heidrun Müller-Bothen*
- 13.00 Uhr** Schnupper-Tanzkurs mit *Andre Schweers*
- 13.30 Uhr** Achtsamkeit im Alltag – *Bettina Thormann*
- 14.00 Uhr** Stabilität und Balance im Körper stärken – *Bettina Thormann*
- 14.30 Uhr** Stress im Alltag in Freude verwandeln mit *der Lebensfreude-Akademie*
- 15.30 Uhr** Einführung Stressbewältigung *Bettina Thormann*
- 16.00 Uhr** Intuitives Malen mit *Lisa Zimmermanns (Kostenbeitrag 3 €)*

Vorträge im kleinen Seminarraum (2):

- 10.30 Uhr** 5 Lebensgrundsätze des Mikao Usui – Gebrauchsanweisung um das Glück mit *Birte Bornemann*
- 12.00 Uhr** Hypnosetherapien mit *Ilona Scheer (ca. 45 Minuten)*
- 13.00 Uhr** Einblicke in die Gartentherapie mit *Ulrike Kreuer*
- 14.00 Uhr** Selbstheilungscoaching mit *Katja Neuhof*
- 15.00 Uhr** Landkarte der Gesundheit mit *Irmtraud Schneider*

Workshops und Aktionen auf der Veranstaltungsfläche außen:

- 10.30 Uhr** Das Denken zur Ruhe bringen & entspannt Aufmerksamkeit gewinnen mit *der Lebensfreude-Akademie*
- 11.00 Uhr** Performance der *Tanzoffensive Nettersheim*
- 11.30 Uhr** Klanginstrumente-Workshop mit *Nicole Lehnhoff*
- 12.30 Uhr** Das Denken zur Ruhe bringen & entspannt Aufmerksamkeit gewinnen mit *der Lebensfreude-Akademie*
- 13.30 Uhr** KUM NYE – Tibetisches Heilyoga mit *Silke Honert*
- 13.00 Uhr** Performance der *Tanzoffensive Nettersheim*
- 14.30 Uhr** Klanginstrumente-Workshop mit *Nicole Lehnhoff*
- 15.00 Uhr** Performance der *Tanzoffensive Nettersheim*
- 15.30 Uhr** Das Denken zur Ruhe bringen & entspannt Aufmerksamkeit gewinnen mit *der Lebensfreude-Akademie*
- 16.00 Uhr** KUM NYE – Tibetisches Heilyoga mit *Silke Honert*

(Geringfügige Programmänderungen sind möglich!)

Überdies bieten an:

- *Regine Grümmer* – 11.30 Uhr und 13.30 Uhr, Workshop: Spaziergang zu Bäumen (Dauer ca. 30 Minuten)
- *Sport Brang* – mehrere Workshops zu „Slow Jogging“: Der Beweis, dass richtiges Laufen tatsächlich gelenkschonender als Walking ist. Die Dauer je Workshop beträgt etwa 20 Minuten. Die Startzeiten erfahren Sie am Informationsstand von Sport Brang.

Weitere Informationen:

Eifelgemeinde Nettersheim | Projektbüro Eifel Vital

Uschi Mießeler (02486) 7 89 30 | Silvia Mostert-Reiferscheid (02486) 7 84 30
info@eifel-vital.de | Zingsheim, Krausstraße 2, 53947 Nettersheim