

Bewegung verbindet

Gabi Schönbeck

Panketal (e.b.). Liebe Leser, danke für die große Resonanz meines Artikels vor einigen Wochen über das „Älterwerden“! Ihr Interesse zu diesem Thema gibt mir den Anstoß, eine Fortsetzung zu schreiben. Sie erinnern sich, ich sprach von der Schönheit älterer Menschen, von ihrem inne-

ren Glanz, der nach außen strahlt und anziehend auf andere wirkt. Dieses Geschenk des Reifens gibt es für ein bewusstes, klares Leben, angefüllt mit maßvoller BEWEGUNG, körperlich wie geistig. Ein Leben geführt in Zufriedenheit und Freude.

Bitte nehmen Sie an dieser Stelle erst einmal einen tiefen Atemzug. Was haben Sie gerade gedacht? Logisch hört sich das an, nicht wahr? Aber... und da kommen all die vielen äußeren Gegebenheiten, die uns von so einem Leben ständig abhalten! Wer oder was ist Ihnen alles eingefallen?

Ihre Arbeit, Ihr Chef, Kollegen, Kinder, das Bildungssystem, das Gesundheitswesen, die Politik, vielleicht sogar Ihre Ehefrau oder Ihr Ehemann, das liebe Geld usw. usw. Ich könnte diese Liste ewig fortsetzen. Oft tummeln wir uns viel zu lange auf der „Hätt ich, würd ich - Insel“! Hätte ich eine andere Arbeit, ja dann wäre ich zufrieden. Ein anderer sagt, hätte ich überhaupt erst einmal Arbeit usw. usw.

Ich möchte Sie einladen aus dieser Tretmühle heraus zu kommen.



Nordic Walking weg von Zuhause. Gabi Schönbeck führte ihre Gruppe nach Binz. Foto: privat

Aktiv zu werden und Ihre zur Verfügung stehende Kraft auf den Teil zu lenken, den Sie beeinflussen können. Sie selbst! Einen aktiven Beitrag zur Verbesserung zu leisten, indem Sie sich verbessern. Bitte beobachten Sie es. Wie erleben Sie Ihr Umfeld, wenn Sie sich gut fühlen?!

Probieren Sie es aus und machen Sie den ersten Schritt, immer und immer wieder und erlernen Sie, was Ihnen wirklich gut tut, dauerhaft gut tut. Und dann: Tun Sie es und Sie bekommen ei-

nen charmannten und humorvollen Blick auf Ihr „Älterwerden“! Ich freue mich, wenn Sie meine Internetseite besuchen. Eine Seite voller Glückskurse! www.nordic-walking-mit-gabi.de. Rufen Sie mich, vereinzelt sind noch Plätze frei.

Ihre Gabi Schönbeck (Dipl. Sportlehrerin, Trainerin für NordicWalking/Wirbelsäulengymnastik/Tiefenentspannung/ Yoga) 030/944 18 444

Leichter werden

(djd). Eine dauerhafte Gewichtsabnahme gelingt über eine Ernährung mit wenig Fett und Zucker, aber vielen Nähr- und Ballaststoffen, wie sie in Gemüse, Obst, Salat, Getreide- und Milchprodukten sowie magerem Fleisch und Fisch enthalten sind.

Des Weiteren sollten eine ungünstige ergonomische Ge-

staltung des Arbeitsplatzes, die falsche Handhabung von Arbeitsgeräten oder das Tragen von schweren Lasten rechtzeitig erkannt und die Gegebenheiten geändert werden, um die Gelenke gesund zu erhalten. Unter www.ch-alpha.de gibt es weitere Informationen zur Gelenkgesundheit.

Tag der offenen Tür ...

... in der Residenz Kaisergarten



Am 26. Juni 2010 sind Besucher im Kaisergarten zum Tag der offenen Tür willkommen. Foto: privat

Bernau (e.b.). Im Oktober 2009 hatte die Residenz Kaisergarten ihr neues Domizil in Bernau bezogen. Seitdem hat sich viel getan. Frisch gestrichene Wände und atmosphärische Details lassen das Haus im neuen Glanz erstrahlen.

Am Samstag, dem 26. Juni 2010, können sich Interessierte davon überzeugen, denn die Residenz lädt zum Tag der offenen Tür in der Zeit von 10 bis 16 Uhr ein.

Unter dem Motto „Ganzheitliche Pflege – Mit allen Sinnen genießen“ wartet ein vielfältiges Programm auf die Besucher.

Eröffnung mit Sektempfang ist um 10 Uhr. Musikalische Unterhaltung bieten das Barock-Trio „Ars Vivendi“ und die Band „Swing Time“. Der Kneipp-Verein Niederbarnim lädt Sie ein, Ihre Sinne zu schärfen. Mittags wartet ein deftiges Mahl im Wintergar-

ten auf die Gäste.

Nach einer Hausbesichtigung können sich Interessierte über den Bereich für Demenzerkrankte informieren, der im Herbst 2010 eröffnet wird. Besuchen Sie die Residenz Kaisergarten und lernen Sie

das Haus und das Team kennen. Die Mitarbeiter freuen sich auf Sie und auf einen schönen Tag.

Residenz Kaisergarten, Breitscheidstr. 32, 16321 Bernau. Telefonische Auskünfte erhalten Sie unter: 03338/398580.

Statt Magenband lieber HYPOXI – Therapie

HYPOXI Figurzentrum Bernau

Bernau (e.b.). Ich habe wirklich einige Versuche unternommen, mein Gewicht zu reduzieren, nichts hat mir etwas gebracht. Diäten sind sehr anstrengend und leider muss ich gestehen, dass Sport auch nicht unbedingt zu meinen Hobbys zählt.

Mein Arzt hat mir bei jedem Besuch regelmäßig eine Hirnwäsche verpasst. Ich sollte unbedingt meinen viel zu hohen Blutdruck senken und etwas gegen meine Diabetes tun. Sein verzweifelter Vorschlag: eine Magenband – Operation! Die Aussicht auf diese Operation ließen die Alarmglocken

schallen, das wollte ich auf gar keinen Fall. Zu etwa demselben Zeitpunkt warb das HYPOXI – Figurzentrum Bernau in einer Anzeige im Blitz. Ich hatte nichts zu verlieren und ließ mich ausführlich über Methode und Wirkung der Therapie beraten.

Am 3. März 2010 begann ich mit meinem Training. Heute, sechs Wochen später, trage ich statt Größe 56 die Kleidergröße 48/50! Mein Fettgehalt hat sich nach 12 Behandlungen um 4,3 kg verringert und mein Umfang hat sich um sagenhafte 51 cm verkleinert. Allein am Bauch waren es 16 cm. Mein Arzt war freudig über-

rascht, er konnte sowohl einige meiner Blutdrucktabletten als auch das Insulin heruntersetzen.

Ich fühle mich pudelwohl, um Jahre jünger und ohne mein HYPOXI würde mir schon direkt etwas fehlen. Deshalb werde ich mich nach Beendigung der Intensivtherapie wohl für eine Mitgliedschaft im Studio entscheiden.

Ich kann jedem, der eine Zeit sparende, leichte und trotzdem sehr effektive Trainingsmethode sucht und etwas für sein Wohlbefinden tun möchte, HYPOXI nur empfehlen.

Ilona F. aus Z. 42 Jahre



Bewegung verbindet

Wirbelsäulenkurse mit Elementen aus dem Yoga

Yoga Sommerintensiv im August

Gesundheitsreise nach Zudar auf Rügen vom 23. bis 26.09.2010

Teilrückstattung durch die Krankenkassen möglich! Bei Interesse Anmeldung unter:

Gabi Schönbeck Panketal 030/94 41 84 44 www.nordic-walking-mit-gabi.de

Heute!

Tag der offenen Tür am Samstag, den 26. Juni 2010 von 10 bis 16 Uhr

Telefon: 03338 / 39 85 80 Breitscheidstr. 32, 16321 Bernau www.residenz-kaisergarten.de

LAST MINUTE CHANCE FÜR DIE BIKINIFIGUR!

Zufrieden und glücklich in den Urlaub starten.

Jetzt schnell noch die Winterfigur an den Nagel hängen. Mit der Hypoxi-Methode zur Sommerfigur. Und der Lieblingsbikini sitzt wie angegossen.

Wenn Sie sich innerhalb der nächsten 14 Tage anmelden, dann erhalten Sie unter Vorlage des Gutscheines unser Starthilfe-Paket im Wert von 49,95 Euro kostenfrei.

GUTSCHEIN für den ersten Schritt zur WUNSCHFIGUR*

*gültig für eine Beratung, Körperanalyse und 1 Vakuumbehandlung



Bringen Sie Ihre Figur in nur 4 Wochen in Urlaubsform!

Jetzt zur HYPOXI-Sommertherapie anmelden

HYPOXI
design your body

HYPOXI Figurzentrum
Qualitätsstudio Bernau

Jahnstrasse 50 | 16321 Bernau

Hotline: 03338 – 604180

www.hypoxistudio-berna.de
info@hypoxistudio-berna.de