

### Organisatorisches

Anmeldung unter Tel. (0201) 56305-70, per E-mail an [info@naturundmedizin.de](mailto:info@naturundmedizin.de) oder direkt vor Ort bei der Veranstaltung.

**Kostenbeitrag:**  
40 EUR inkl. Buffet

### Veranstalter

Natur und Medizin e.V., die Fördergemeinschaft der Carstens-Stiftung, hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde, Homöopathie und traditioneller Medizin aus der ganzen Welt aufzuklären.

Mit den Mitgliedsbeiträgen und Spenden werden wichtige Projekte der Carstens-Stiftung zur wissenschaftlichen Forschung und Nachwuchsförderung finanziert.

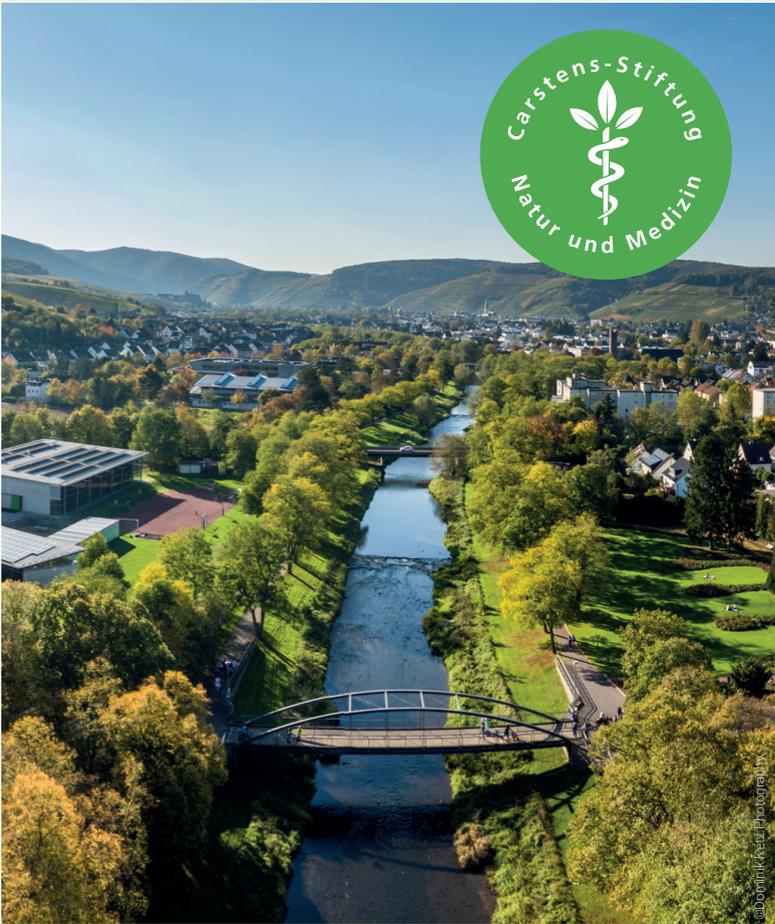
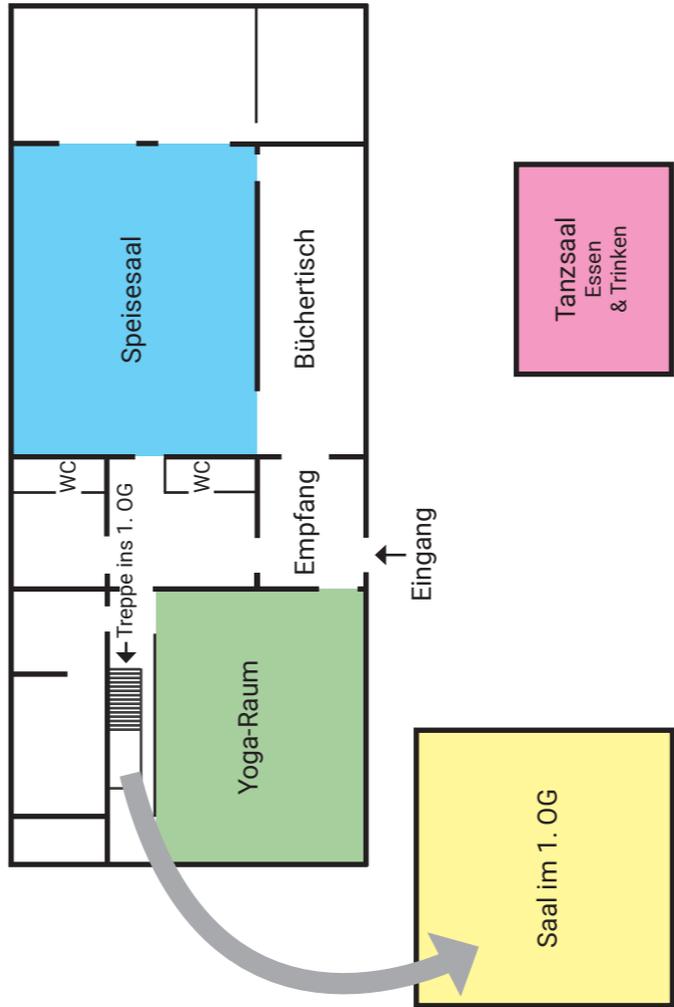
Seit 1982 sind so mehr als 40 Mio. EUR für Wissenschaft und Forschung in über 300 Projekten aufgewendet worden.



### Ablauf

- 09:00 Uhr Einlass
- 10:00 Uhr **Begrüßung**  
Dr. Anna Paul & Philipp Heubgen
- 10:15 Uhr **Eröffnungsvortrag**  
**Long-COVID verstehen: Innovative Ansätze aus wissenschaftlicher Forschung und traditioneller Naturheilkunde**  
Dr. Heidemarie Haller
- 11:00 Uhr **Vorträge und Workshops**  
Dr. Michael Elies  
Dr. Anna Paul  
Friedl Weber
- 12:00 Uhr Mittagspause
- 13:00 Uhr **Vorträge und Workshops**  
Gisela Hillert  
Dr. Michael Elies
- 14:00 Uhr **Vortrag**  
**Lange gesund Leben – gesund älter werden. Was Sie selber dafür tun können**  
Dr. Claudia Wendt
- 15:00 Uhr Kaffee und Kuchen
- 15:30 Uhr **Vorträge und Workshops**  
Franz-Josef König  
Rita Keller & Ramona Kasper
- 16:15 Uhr **Kleine Wein-Wanderung mit Weinprobe und Einblicken in die Situation im Ahrtal**  
Christian & Markus Bertram

### Lageplan



**Natur und Medizin**  
**Gesundheitstag**

**Samstag, 22. Juni 2024**  
**10:00–18:00 Uhr**

alvitha – Zentrum für Gesundheit und Bewegung  
Peter-Jansen-Straße 16  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

**Programm**

### Vorträge & Workshops, 11:00–12:00 Uhr

Schmerz, Dir zeig ich's! Bewährte Akupressurpunkte von Kopf bis Fuß in Frage und Antwort

Akupressur, die Behandlung von Akupunkturpunkten durch Druck mit dem Finger, ist eine bewährte Selbsthilfe bei akuten und chronischen Schmerzzuständen. Anhand von Krankheitszuständen der Teilnehmenden sollen die wichtigsten Akupressurpunkte und die bestmögliche Selbstbehandlungsstrategie entwickelt werden.

Dr. Michael Elies **Speisesaal**

### Wie macht mich Yoga gesund?

Dr. Anna Paul zeigt, wie der achthgliedrige Weg des Yoga die mentale und körperliche Gesundheit stärkt und was die neuere Forschung dazu sagt.

Dr. Anna Paul **Yoga-Raum**

### Das Glück in Deiner Hand – Die Kunst des JIN SHIN im Alltag

Sie können nur staunen, was Sie an Wohlbefinden über das bloße Berühren einzelner Finger bzw. der ganzen Hand erreichen. Unsere Hände bieten uns eine bunte Vielfalt von Möglichkeiten an, sein Glück selbst in die Hand zu nehmen. Ganz wörtlich betrachtet erreichen Sie über jeden einzelnen Finger gezielt und wirkungsvoll einzelne Körperschichten, Gewebestrukturen, Wirbel, Emotionen u.v.m. Gerne teilt Friedl Weber mit Ihnen ihre 40-jährige Erfahrung und ihr Wissen darüber in diesem Mini-Workshop. Sie erhalten zu den Übungen ein Begleitblatt.

Friedl Weber **Saal im 1. OG**

### Vorträge & Workshops, 13:00–14:00 Uhr

Rhythmus und Balance im Alltag – wie ätherische Öle bei der Stressbewältigung helfen können

Die Aromaexpertin Gisela Hillert geht in Ihrem Vortrag auf die gesundheitlichen Gefahren und Folgen von Stress ein und zeigt, in welcher Weise ätherische Öle einen positiven ausgleichenden Effekt erzielen können. Verschiedene Anwendungsformen wie Einreibungen, Massagen, Auflagen oder eine duftende Meditationsbegleitung mit entspannenden und beruhigenden oder stimmungsaufhellenden und motivierenden Aromamischungen werden besprochen. Duftproben ermöglichen den Teilnehmenden einen eigenen Eindruck zu gewinnen.

Gisela Hillert **Yoga-Raum**

### Alles nur Einbildung?! Bewährte Selbsthilfetechniken aus der Hypnotherapie

Unser Gehirn erzeugt ständig Erwartungen und gleicht diese mit den eingehendenden äußeren und inneren Informationen ab. Speziell in akuten stressbeladenen Gefahren-Situationen ist dies mitunter überlebenswichtig, bei chronischem Gestresst-Sein allerdings kann dadurch auch eine Gesundheitsstörung verstetigt werden. Das vegetative Nervensystem ist daran maßgeblich beteiligt. Die Hypnotherapie nutzt das vegetative Nervensystem, um stimmigere Erwartungen anzustoßen und das Gefühl von Gestresst-Sein umzuwandeln in Kreativität für neues, befreites Verhalten. Bewährte Selbsthilfetechniken werden in der Gruppe erprobt.

Dr. Michael Elies **Saal im 1. OG**

### Vorträge & Workshops, 15:30–16:15 Uhr

KlangGespür – Erlebe die heilsame Wirkung des Klangs Die Wirkung von Klängen zeigt sich nicht nur im Hören, sie zeigt sich vor allem auch im Spüren und Fühlen. In dieser Klangperformance erfahren sie die heilsame Wirkung der Klänge und Rhythmen von Gongs, Klangschalen, Flöten, Handpans und weiterer Klanginstrumente.

Franz-Josef König **Speisesaal**

### Yoga kennt kein Alter – Einfache Übungen

Wir werden gemeinsam Sequenzen zur Gesunderhaltung bzw. Stärkung und Kräftigung des Körpers erarbeiten. Grundlage dafür ist das Buch „Aufrecht, heiter und gelassen – Yoga kennt kein Alter“, das Rita Keller für Natur und Medizin geschrieben hat, sowie die erweiterte Fassung: „Iyengar Yoga für Gesundes Altern“.

Rita Keller & Ramona Kasper **Yoga-Raum**

### Wanderung, 16:15–18:00 Uhr

Kleine Wein-Wanderung mit Weinprobe und Einblicken in die Situation im Ahrtal Christian & Markus Bertram, Weinhaus Gebrüder Bertram

### Gesundheit vererben 10:00–12:00 Uhr & 13:00-15:00 Uhr

Während des Gesundheitstages gibt es die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch mit RA Benjamin Weber über die Gestaltung von Testament und Vorsorgevollmacht. Die Terminvergabe erfolgt vor Ort bei der Anmeldung.

**Tanzsaal**