

# Treffpunkt ganz-gesund




## Programm 1. Halbjahr 2025 - Frühjahr

Vorträge & Workshops vom Treffpunkt ganz-gesund, Schlosstr. 10 in Oettingen

Datum	Uhrzeit	Titel	Referent
Mo., 20.01. 6 Abende	19.30	<b>Geführte Meditation -</b> Die Kraft der Stille neu entdecken – geführte Meditationen zu innerem Frieden, Ruhe, Entspannung, Heilung und sprudelnder Lebensfreude 6 Abende. Info und Anmeldung: <a href="mailto:info@ganz-gesund.org">info@ganz-gesund.org</a> oder 0170-9369237	Treffpunkt ganz-gesund Ute Vieting 
Mi., 29.01.	19.30	<b>Vitamin D – die erste Geige im Orchester. Grundlagen und neueste Erkenntnisse</b> Vitamin D ist die erste Geige im Orchester der Mikronährstoffe und Vitamine. Im Körper wirkt es als Hormon auf nahezu jede Zelle und ist einer der Hauptakteure im Immunsystem. Viele Krankheiten ist auf Vitamin D Mangel zurückzuführen. Um so wichtiger ist eine gute, auf die persönlichen Bedürfnisse der Menschen bezogene Versorgung. Allerdings besteht oftmals große Verwirrung bezüglich der richtigen Dosierung und seiner vielfältigen Wirksamkeit. Gerade im Winterhalbjahr, wenn dieses „Sonnenhormon“ nicht über die dann tief stehende Sonne gebildet werden kann, sollte man Vitamin D präventiv sublimentieren. Bei Krebserkrankungen, Diabetes, Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder Hashimoto und vielem anderen mehr wirkt Vitamin D präventiv und in der Therapie. Von den Mitspielern (Co-Faktoren wie Vitamin K2, Magnesium u.a.) wird genauso berichtet wie von der Dosierung nach Gewicht und bei verschiedenen Erkrankungen. Anmeldung: <a href="http://www.vhs-gunzenhausen.de">www.vhs-gunzenhausen.de</a>	VHS- Gunzenhausen Dr. med. Claus Daumann
Die., 04.02.	19.30	<b>Die Leber - das große Entgiftungsorgan</b> Die Leber steht selten im Mittelpunkt, obwohl sie das wichtigste Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan ist. Allerdings muten wir der Leber immer mehr zu. Es gibt mittlerweile Millionen chemischer Stoffe, die erst in den letzten Jahren entstanden sind und die Leber be- bzw. überlasten. Ist die Leber überlastet, äußert sich dies nicht durch Schmerz. Vielmehr ist Müdigkeit der Schmerz der Leber. Erfahren Sie, wie Sie mit naturheilkundlichen Maßnahmen der Leber und damit Ihrem ganzen Körper Gutes tun können. Anmeldung unter <a href="http://www.vhs-oettingen.de">www.vhs-oettingen.de</a>	VHS-Oettingen Dr. Claus Daumann
Mi., 12.02.	19.30	<b>Was hat mich aus dem Gleichgewicht geworfen?</b> Im Laufe des Lebens begegnen wir immer wieder Herausforderungen, die uns aus unserer Mitte bringen. Traumatische Erfahrungen, Unfälle, Kündigungen, Trennung oder Todesfälle können unser inneres Gleichgewicht stark beeinflussen. Diese Erlebnisse hinterlassen nicht nur seelische Spuren, sondern zeigen sich auch auf körperlicher Ebene als Symptom. Beckenschiefstand, Beinlängenunterschiede und Veränderungen der Wirbelsäule können die Folge sein, mit zum Teil heftigen Schmerzen. Anmeldung unter <a href="http://www.vhs-oettingen.de">www.vhs-oettingen.de</a>	VHS-Oettingen Ute K. Vieting
Sa., 15.02.	10.00 - 16.00	<b>Frühjahrsputz für die Zellen – entgiften &amp; reinigen deiner Organe und Zellen</b> Der Körper ist der Tempel, in dem deine Seele wohnt. Für die Gesunderhaltung unseres Körpers können wir viel tun. Es wird zunächst aufgezeigt, worin die Ursachen für die schleichende Vergiftung liegen. Oftmals werden diese durch unseren Lebensstil oder unser Lebensumfeld verursacht. Dies kann zu vielfältigen Belastungs- und Ermüdungserscheinungen führen, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen oder Darmproblemen. Es gibt viele Möglichkeiten, den Körper zu entlasten. Vorschläge für Vermeidungsstrategien und Therapien werden aufgezeigt. Insbesondere ist die gezielte Versorgung unseres Körpers mit Lebenselementen /	Treffpunkt ganz-gesund Ute K. Vieting Dr. med. Claus Daumann u.a. 

# Treffpunkt ganz-gesund



		<p>Mikronährstoffen wichtig, damit die Zellreinigung und Ausscheidung gut gelingt.</p> <p>Erfahren Sie im Seminar, was Sie tun können.</p> <p>Anschaulich bekommen Sie Vorschläge an die Hand, wie Sie Ihre Zellen und insbesondere Ihre Ausscheidungsorgane wie Leber und Nieren gut unterstützen können.</p> <p>Info und Anmeldung: <a href="mailto:info@ganz-gesund.org">info@ganz-gesund.org</a> oder 0170-9369237</p>	
<b>Die., 18.02.</b>	<b>19.30</b>	<p><b>Schmerz lass nach!</b> <b>Was tun bei Dauerschmerz?</b></p> <p>Bis zu 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischen Schmerzen. Oftmals scheinen die klassischen Wege den Menschen nicht ausreichend bzw. nicht dauerhaft zu helfen. In diesem Vortrag schauen wir nach den tieferen Ursachen des Schmerzes - ganz abseits der unmittelbaren körperlichen Symptome.</p> <p>Sind die Ursachen entdeckt und angeschaut, kann der Körper darin unterstützt werden, in Heilung zu kommen. Sie erfahren verschiedene Wege unterstützender Heilverfahren und darüber, was Sie selbst zu einem Leben mit weniger bzw. ohne Schmerz beitragen können. Leichtigkeit und Freude kehren in Ihr Leben zurück.</p> <p>Anmeldung unter <a href="http://www.vhs-oettingen.de">www.vhs-oettingen.de</a></p>	VHS Oettingen Ute K. Vieting
<b>Mi., 26.02.</b>	<b>19.30</b>	<p><b>Wechseljahre – und was nun?</b></p> <p>Wie kommt frau nur gut durch diese „heiße Zeit“ der Wechseljahre? Was physisch und psychisch in dieser Zeit passiert, welche Möglichkeiten der Beeinflussung es gibt, von der Naturheilkunde bis zur bioidentischen Hormontherapie erfahren Sie in diesem Vortrag.</p> <p>Anmeldung: <a href="http://www.vhs-gunzenhausen.de">www.vhs-gunzenhausen.de</a></p>	VHS- Gunzenhausen Dr. med. Claus Daumann
<b>Fr.-Sa., 07.- 08.03.</b>	<b>10.00 – 14.30</b>	<p><b>Zeit für DICH</b> <b>2-Tage-Retreat zum Thema LOSLASSEN</b></p> <p>... von Druck und Stress, von Altem und Verbrauchtem, vom Gedankenkarussell, von Verbindungen und Gedanken-/Glaubenssätzen die nicht guttun, um Platz zu schaffen für Neues in Deinem Leben.</p> <p>Info und Anmeldung: <a href="mailto:info@ganz-gesund.org">info@ganz-gesund.org</a> oder 0170-9369237</p>	Treffpunkt ganz-gesund Ute K. Vieting Stefanie Schnier 
<b>Die., 18.03.</b>	<b>19.30</b>	<p><b>Mikronährstoffbedarf der Frau in ihren verschiedenen Lebensphasen</b></p> <p>Mikronährstoffe sind die Lebens Elemente, ohne die nichts geht. Und weil Frauen anders „ticken“ als Männer, hat ihr Körper andere Anforderungen an die Versorgung mit Mikronährstoffen. Darüber hinaus haben Frauen im Lebensverlauf wechselnde Anforderungen an die Nährstoffversorgung; von der Pubertät bis ins Alter. Der Vortrag stellt sehr anschaulich dar, was Sie tun können, um immer gut mit Nährstoffen versorgt zu sein.</p> <p>Anmeldung unter <a href="http://www.vhs-oettingen.de">www.vhs-oettingen.de</a></p>	VHS-Oettingen Dr. Claus Daumann
		<p><b>Gesundheitstag im Treffpunkt ganz-gesund</b> <b>Hierzu wird gesondert eingeladen</b></p>	Treffpunkt ganz-gesund

\*Anmeldung erforderlich, ein Wertschätzungsbeitrag wird erbeten.

