



IMPRESSIONEN AUS SCHWIELOWSEE

PARTNER DER GESUNDHEITSWOCHEN

CAPUTH

- [1] **CapuVita Therapiezentrum**
Physiotherapie - Mirka Just-Kuchenbuch
Weinbergstraße 9, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
033209 - 726 52, capuvita@gmail.com
www.capuvita.de
- [2] **CapuVita Therapiezentrum**
Naturheilpraxis - Angela Borack
Weinbergstraße 9, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
0331 - 879 076 28, ab@ab-naturheilpraxis-potsdam.de
www.ab-naturheilpraxis-potsdam.de
- [3] **Heilkunst Praxis - Rosemarie Elisabeth Worsack**
Weberstraße 38, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
0163 - 980 51 21, info@heilkunst-yoga.de
www.heilkunst-yoga.de
- [4] **Kochtöpfer Birk Töpfer**
Gastro- und Ernährungsberatung
0163 - 897 47 45, info@kochtöpfer.de
www.kochtöpfer.de
- [5] **Sabine Kugler QIGONG Lehrerin / Keramik-Werkstatt**
Weinbergstr. 31, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
0171 - 325 37 47, sabine-kugler@gweb.de
- [6] **Catrin Clemens Kosmetikstudio**
Straße der Einheit 89, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
033209 - 721 10, info@kosmetik-caputh.de
www.kosmetik-caputh.de
- [7] **Schloss Caputh**
Petra Reichelt
Schlossbereichsleiterin Caputh SPSG
Straße der Einheit 2, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
033209 - 726 52, p.reichelt@spsg.de, www.spsg.de
- [8] **Landhaus Haveltreff**
OUR Hotel GmbH, Uta Lucas
Weinbergstraße 4, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
033209 - 780, info@haveltreff.de
www.haveltreff.de
- [9] **Familienzentrum Schwielowsee**
Mirka Hentschel (HP/Physiotherapeutin)
Caputher Chaussee 8, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
033209 - 203 911, mirka.hentschel@gmx.de
www.familienzentrum-schwielowsee.de

FERCH

- [10] **Khalifa-Praxis**
Gabriele Khalifa
Burgstraße 9, 14548 Schwielowsee, OT Ferch
033209 - 874 900, info@khalifa-praxis.de
www.khalifa-praxis.de
- [11] **Naturheilpraxis Anja Scholze**
Burgstraße 9, 14548 Schwielowsee, OT Ferch
033209 - 492 07 (AB), seelenvogel24@gmx.de
www.naturheilpraxis-anja-scholze.de
- [12] **Naturheilpraxis Gyburg Kostka**
Fercher Bergstr. 8, 14548 Schwielowsee, OT Ferch
033209 - 710 41, info@naturheilpraxis-kostka.de
www.naturheilpraxis-kostka.de
- [13] **Kräuter-Werkstatt / Kräuter-Heidi**
Heidi Knappe
Kammeroder Weg 4, 14548 Schwielowsee, OT Ferch
0173 - 723 80 96, info@kraeuter-heidi.de
www.kraeuter-heidi.de
- [14] **Japanischer Bonsaigarten**
Tilo Gragert
Fercher Str. 61, 14548 Schwielowsee, OT Ferch
033209 - 721 61, bonsai-haus@gmx.de
www.bonsai-haus.de

GELTOW

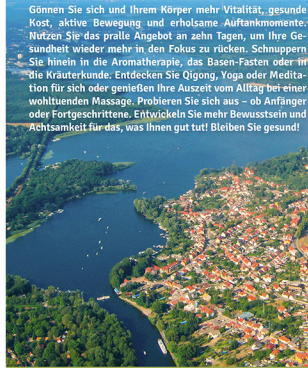
- [15] **Theresia Apotheke**
Theresia Weigel
Haußstraße 87 b, 14548 Schwielowsee, OT Geltow
033227 - 669 91 11, tw@theresia-apotheke.de
www.theresia-apotheke.de
- [16] **Therapiezentrum Geltow Physiotherapie**
Ibrahim Khourshid, Kerstin Juche (Heilpraktikerin)
033227 - 570 89 59, info@therapiezentrum-geltow.de
www.therapiezentrum-geltow.de
- [17] **ADTV Tanzschule Fairtanzt**
Danny Bergemann
Caputher Chaussee 8, 14548 Schwielowsee, OT Geltow
033227 - 573 22 74, danny@fairtanzt.de
www.fairtanzt.de

„Auszeit in Schwielowsee“ – Die Woche für Ihre Gesundheit im staatlich anerkannten Erholungsort.



AUSZEIT IN SCHWIELOWSEE

Die Woche für Ihre Gesundheit vom 13. - 22. April 2018



Tourist-Information Kultur- und Tourismusamt Gemeinde Schwielowsee

Straße der Einheit 3 | 14548 Schwielowsee, OT Caputh
Service-Telefon: 033209 - 708 99
E-Mail: info@schwielowsee-tourismus.de
www.schwielowsee-tourismus.de
www.auszeit-in-schwielowsee.de

Impressum:
Herausgeber: Kultur- und Tourismusamt, Gemeinde Schwielowsee,
OT Ferch, Potsdamer Platz 9, 14548 Schwielowsee, www.schwielowsee.de
Gestaltung: ColorChaos - Erik Paschke
Fotos: © Katja Gragert, Hennig Harms, Jens Ander, fotolia.com: Syda Productions, 4frame group, pure-life-pictures, stockunlimited.com

Termine nach Vereinbarung: MONTAG - SONNTAG 13. - 22. April

- 30 min. | 22 € | Fußreflexzonenmassage:** Diese Massage belebt Ihre Füße und wirkt gleichzeitig vitalisierend, entspannend und ausgleichend auf den gesamten Körper. So wandeln Sie wieder auf leichten Füßen.
- 30 min. | 22 € | Breuss-Massage:** Diese sanfte, energetische Massage an der Wirbelsäule mit Johanniskrautöl sorgt für eine ungewöhnlich tiefe und sofortige Entspannung.
- 60 min. | 60 € | Goldmassage:** feines, kostbares Öl mit 24 karätigem Naturgold umhüllt den Leib in der Goldölmassage. Rosen- und Lavendelöl unterstützen Ruhe und Gelassenheit.

Terminvereinbarung: 033209 - 874 900, Khalifa-Praxis, Gabriele Khalifa [10]

75 min. | 60 € Visionäre Cranio-Sakralarbeit mit Bach-Blütenunterstützung

Eine sanfte Körperarbeit für ein offenes Herz, einen klaren Geist und einen freien Körper. 1,25h tiefe Regeneration und Entspannung. Geeignet für jeden der Ruhe im Alltag sucht. Zu empfehlen bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich.

75 min. | 60 € Reiki zur Energetisierung des Organismus

Reiki entstand in Japan und bedeutet „Universelle Lebensenergie“. Diese Energie durchfließt alle lebenden Wesen. Durch die Behandlung kann diese Energie gestärkt werden. Reiki wirkt entspannend und ausgleichend.

Terminvereinbarung: 033209 - 492 07, Anja Scholze, Heilpraktikerin [11]

90 min. | 75,50 € Auszeit vom Alltag - Wohlfühlbehandlung von Kopf bis Fuß

Fußbad, Fußmassage und Fußpackung, Gesichtsbehandlung mit Hydro Hyaluron Serum und Straffungsmaske inkl. Gesichtsmassage, Handmassage und Handpackung. Angebote auch einzeln buchbar. **Terminvereinbarung:** 033209 - 721 10, CC-Kosmetik, Catrin Clemens [6]

Termine nach Vereinbarung: MONTAG - FREITAG 16. - 22. April

- 30 min. | 15 €
Wellengang - Schwingungstraining**
Neue Energie tanken durch das effektive und schonende Tiefenmuskeltraining. Die Schwingungen sind gelenkschonend und regen die Durchblutung und den Stoffwechsels an. **Terminvereinbarung:** 033209 - 726 52, Capuvita Therapiezentrum, Physiotherapie [1]

60 min. | 8 € Muskelaufbau - gezieltes, sanftes Training mit Kadir

Muskeln halten länger jung, verbessern das Aussehen, sorgen für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken. Muskelaufbau durch gezieltes Training an Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht unter professioneller Anleitung durch Kadir Ates. **Terminvereinbarung:** 033209 - 726 52, Capuvita Therapiezentrum, Physiotherapie [1]

30-90 min. | 1 € pro Minute Aromaölmassage - Wohlbefinden für Körper und Psyche

Die ätherischen Öle und die sanfte Massage wirken positiv auf Psyche und Geist. Ein Wellnesserlebnis zum Auftanken und Wohlfühlen. **Terminvereinbarung:** 033209 - 726 52, Capuvita Therapiezentrum, Physiotherapie [1]

60-90 min. | 70 € Osteopathie | Atlasreflex-Therapie

Atlas ist der erste Halswirbel und verbindet den Kopf mit der Wirbelsäule. Eine Fehlstellung hier kann zahlreiche Beschwerden verursachen, wie Migräne, Schwindel, Kopfschmerzen und Verspannungen. Die Atlasreflextherapie bringt den ersten Wirbel wieder dauerhaft in die richtige Position. **Terminvereinbarung:** 033209 - 726 52, Capuvita Therapiezentrum, Physiotherapie [1]

UNSERE TIPPS

3 Tage | 2 Nächte | 199 € für 2 Personen
„Rund-um-Gesund“ im Landhaus Haveltreff
3 Tage, 2 Nächte, 199 € für 2 - inkl. Frühstück und jeweils ein veganes Tellergericht (mittags), 10 % Rabatt auf Reiki-Massage.
Reservierung: 033209 - 780, Landhaus Haveltreff [8]

19. - 22. April 2018 | 4 Tage | 55 €
Schnupper-Fasten an vier Tagen (ambulant)
Fastenbegleitung (nach Buchinger) durch eine fastenärztlich zertifizierte Fastenleiterin inkl. Fastenunterstützung (hochwertige Tees, Glaubersalz), erklärende Unterlagen und täglichen Treffen (1 Std.) zum Austausch. Zum Abschluss wird das „Fastenbrechen“ fröhlich begangen und über die Nachfastenzeit, den Aufbau informiert. Einführungsvortrag am 16. April, 10 Uhr
Anmeldung: 033209 - 710 41, Naturheilpraxis Gyburg Kostka [12]



VERANSTALTUNGEN 13. - 22. APRIL 2018

FREITAG

13. April | 10 Uhr | 60 min. | kostenlos
Shiatsu - Berührung, die bewegt - Vortrag
Erfahren Sie mehr über die energetische, manuelle Körpertherapie aus der tradit. chinesischen Medizin. Shiatsu löst Blockaden und fördert die Selbstheilung. **Anmeldung:** 0331 - 879 076 28, [Naturheilpraxis Angela Borack \[2\]](#)

13. April | 13-15 Uhr | 30 min. pro Patient | kostenlos
Orthopädische Diagnostik für Schmerzpatienten
Einzelsetzung für Menschen mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates. **Anmeldung:** 03327 - 572 549, [Therapiezentrum Geltow, Ibrahim Khourshid \[16\]](#)

13. April | 16 Uhr | 2 Std. | 24,90 €
Gurke und Prosecco - der Freundinnen-Nachmittag
Frühlingsmasken-Entspannung für Haut und Seele. Sie stellen eine erfrischende Frühlings-Gesichtsmaske her. Im Anschluss wird sie aufgetragen und mit einem Glas Prosecco & Wildkräutersnack genossen. **Anmeldung:** 033209 - 439 078, [Kräuter-Heidi \[13\]](#)

13. April | 18 Uhr | 2 Std. | 30 €
„Geformte Bewegungen“ - Finger-QiGong & Tonarbeit
Ankommen, Innehalten, Loslassen, Formen. Mit der Technik des Finger-QiGong während der Arbeit mit Ton werden Spannungen im Schulter-Nackengebiet gelöst. Kreative Begegnung mit dem Element Erde, das in eine Form verwandelt wird. **Anmeldung:** 0171 - 325 37 47 oder 0331 - 231 679 34, [Keramik-Werkstatt Matthias Panser & QiGong Lehrerin Sabine Kugler \[5\]](#)

SAMSTAG

14. April | 10 Uhr | 1,5 Std. | 12 € (bei 3er Kurs 35 €)
Eltern-Kind-Massage Workshop
Berührende Zeit, die die Bindung stärkt. Massage, Entspannung, Tast- und Bewegungsspiele; für Eltern mit Kind(ern) zw. 5-8 Jahren. **Anmeldung:** 01520 - 458 93 91, [Mirka Hentschel, HP Physiotherapie \[9\]](#)

14. April | 10 Uhr | 2 Std. | 49,90 €
Die grüne Hausapotheke
Kurs in der Kräuterwerkstatt mit Sammeln und Kochen! Heilkräuter kennenlernen, sammeln und kleine Helfer für die Hausapotheke entwickeln, wie z.B. Birkenwasser, Fichtenspitzenessig u.a., Zubereiten eines Wildkräutersnacks aus Giersch, Gundermann und Co. inkl. Getränke, Menü, Kräuterunterlagen, Material. **Anmeldung:** 033209 - 439 078, [Kräuter-Heidi \[13\]](#)

14. April | 10 Uhr und 13 Uhr | 2,5 Std. | 10 €
„Lippenstift am Sektglas“ - Schminkworkshop für ein Frühlings Make-up
Frauen-Auszeit für die Schönheit. Sie erlernen in einem Workshop professionelles Auftragen eines Frühlings-Make-up mit den Trendfarben 2018. An einem Modell wird es gezeigt, danach legen Sie selbst Hand an. Dazu gibt es ein Glas Sekt. **Anmeldung:** 033209 - 721 10, [CC-Kosmetik Catrin Clemens \[6\]](#)

14. April | 13-15 Uhr | 30 min. pro Patient | kostenlos
Orthopädische Diagnostik für Schmerzpatienten
Einzelsetzung für Menschen mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates. **Anmeldung:** 03327 - 572 549, [Therapiezentrum Geltow, Ibrahim Khourshid \[16\]](#)

SONNTAG

15. April | 9 Uhr | 60 min. | 10 €
„Guten-Morgen-QiGong am See“
18 Übungen aus dem Taiji-QiGong sorgen für einen wohltuenden Effekt für Gelenke und Muskeln sowie für die Wirbelsäule. Mit positiver Wirkung auf das psychische Wohlbefinden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Ort: Aussichtsplattform am Caputher Gemeinde | Ausweichort bei Regen: Schloss Caputh, Seitenflügel | **ohne Anmeldung** | für Rückfragen: 0171 - 325 37 47, [QiGong-Lehrerin Sabine Kugler \[5\]](#)

15. April | 13-15 Uhr | 30 min. pro Patient | kostenlos
Orthopädische Diagnostik für Schmerzpatienten
Einzelsetzung für Menschen mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates. **Anmeldung:** 03327 - 572 549, [Therapiezentrum Geltow, Ibrahim Khourshid \[16\]](#)

15. April | 11 Uhr | 3 Std. | 12 € inkl. Schlusseintritt
Stapfen und Stauern - Kulturwandern mit Seeblick
Bewegung und Kultur halten Körper und Geist fit. Die Wander-tour startet im Schloss Caputh mit einer kurzen Führung, die im Park fortgesetzt wird, vorbei an Kirche, rundum den Caputher See und bis auf den Krähenberg führt. Abschluss ist am Caputher Gemeinde im „Eiscafé & Bistro“. **Anmeldung:** 033209 - 703 45, Treffpunkt vor dem Schloss, [Petra Reichelt, Kastellan Schloss Caputh \[9\]](#)

15. April | 13:30 Uhr | 60 min. | 12 € | Gruppenangebot
„Schmerz-frei“ Bewegungsübungen
Spezielle Dehnübungen der „Problembereiche“ des Bewegungsapparates nach Liebscher & Bracht. Für mehr Vitalität und größere Beweglichkeit. **Anmeldung:** 033209 - 874 900, [Khalifa-Praxis, Gabriele Khalifa \[10\]](#)

MONTAG

16. April | 08:30 Uhr | 60 min. | 35 €
Durch Klang zur Harmonie
Entspannter Start in den Tag mit Klangmassage. Mit sich selbst in Einklang kommen, Ruhe und Tiefenentspannung finden durch Klangschalen, die durch Schallwellen die Körperzellen massieren. **Anmeldung:** 0163 980 51 21, [Rosamaria Elisabeth Worsack, Heilkunstpraxis \[3\]](#)

16. April | 10 Uhr | 60 min. | kostenlos
Einführung zum Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lütznar
In diesem Vortrag erfahren Sie: Was ist und was kann Fasten bewirken? Eine Zeit wird die Aufnahme der festen Nahrung eingestellt. Mit diesem Innehalten ermöglichen wir eine Neueinstellung, ein Loslassen und Aufräumen. Wir schaffen somit Freiräume. Ambulanter Fastenkurs vom 19.-22. April 2018, **Anmeldung:** 033209 - 710 41, [Naturheilpraxis Gyburg Kostka \[12\]](#)

16. April | 15 Uhr | 1,5 Std. | 25 € (alle 3 Termine insgesamt 60 €)
Yoga im Schloss
Sanfte Yogaeinheit an einem besonderen Ort: im Schloss Caputh (Seitenflügel) mit Klangschalenmassage zur End-Entspannung. Yoga stärkt und dehnt die Muskulatur, steigert die Vitalität, beruhigt den Geist und entgiftet den Körper. Schloß-Yogis erhalten Rabatt auf den Eintritt bei anschließendem Schlossbesuch. **Anmeldung:** 0163 - 980 51 21, [Rosamaria Elisabeth Worsack, Heilkunstpraxis \[3\]](#)

16. April | 15:30 Uhr | 60 min. | 11,50 €
Fit im Alter - Tanzen Sie sich gesund (50+)
Gesundheitliches Tanzen verbindet tänzerische Gymnastik mit geselligen Tänzen, die eine gesundheitsfördernde und unterhaltsame Abwechslung vom Alltag schaffen. **Anmeldung:** 03327 - 573 22 74, [ADTV Tanzschule Fairtanz \[17\]](#)

16. April | 17 Uhr | 60 min. | 15 € inkl. Basentee und Infomaterial
Infoabend Basenfasten - Vortrag
Das Fasten mit Basen ist eine Art Großputz mit Genuss gegen Übersäuerung – für mehr Vitalität, Gesundheit und Schönheit! In einem Vortrag erhalten Sie wichtiges Wissen über Basenfasten, wie die Gesundheit davon profitiert, wie es funktioniert und auf was Sie achten sollten. Sie erhalten Tipps&Tricks für eine 7tägige Basenfastenkur. **Anmeldung:** 03327 - 669 91 11 oder über Whatsapp 0174 - 535 92 60, [Theresia Apotheke, Geltow \[15\]](#)

DIENSTAG

17. April | 8:30 Uhr | 1,5 Std. | 25 € (alle 3 Termine insgesamt 60 €)
Yoga im Schloss
Sanfte Yogaeinheit an einem besonderen Ort: im Schloss Caputh (Seitenflügel) mit Klangschalenmassage zur End-Entspannung. Yoga stärkt und dehnt die Muskulatur, steigert die Vitalität, beruhigt den Geist und entgiftet den Körper. Schloß-Yogis erhalten Rabatt auf den Eintritt bei anschließendem Schlossbesuch. **Anmeldung:** 0163 - 980 51 21, [Rosamaria Elisabeth Worsack, Heilkunstpraxis \[3\]](#)

17. April | 10 Uhr | 60 min. | kostenlos
Einführung zum veganen Basenfasten
Diese Fastenform können auch Menschen, die regelmäßig Arzneimittel nehmen müssen ihren Körper Heilimpulse geben durch die vermehrte Aufnahme von wichtigen basischen Mineralien über die Nahrung. **Anmeldung:** 033209 - 710 41, [Naturheilpraxis Gyburg Kostka \[12\]](#)

17. April | 10:30 Uhr | 1,5 Std. | 12 €
Natürliche Power-Drinks - Shakes und Smoothies selbst gemacht
Vortrag | Verkostung | Experimentieren | Rezepte
Für Energie und Wohlbefinden nach Sport, Yoga, in der Arbeitspause oder als leichtes und schnelles Frühstück. Shakes und Smoothies sind kleine, leicht bekömmliche Mahlzeiten, die schnell wichtige Nährstoffe bereitstellen. Mit den richtigen Zutaten bekommt unser Stoffwechsel das, was er braucht. Lernen Sie mehr über die leckeren Nährstoffreicher, kosten Sie und nehmen Rezepte mit. Ort: Schloss Caputh. **Anmeldung:** 033209 - 439 390 oder info@kochtoepfer.de, [Kochtöpfer, Birk Töpfer, Gastro- und Ernährungsberater \[4\]](#)

17. April | 16:30 Uhr | 1,5 Std. | 12 € (bei 3er Kurs 35 €)
Eltern-Kind-Massage Workshop
Berührende Zeit, die die Bindung stärkt. Massage, Entspannung, Tast- und Bewegungsspiele; für Eltern mit Kind(ern) zw. 5-8 Jahren. **Anmeldung:** 01520 - 458 93 91, [Mirka Hentschel - HP Physiotherapie \[9\]](#)

17. April | 17 Uhr | 60 min. | 11,50 €
Dance Fitness Kurs
Auspowern und Kalorien verbrennen mit einfachen Schrittkombinationen nach lateinamerikanischer Musik. Der Spaß ist inklusive. **Anmeldung:** 03327 - 573 22 74, [ADTV Tanzschule Fairtanz \[17\]](#)

17. April | 19 Uhr | 60 min. | 12 € (beide Abende 20 €)
Meditation im Zen-Garten des Japanischen Bonsaigartens
Gelingen Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit mit einer seit tausenden von Jahren bekannten Methode der Meditation. Vor der Kullisse des authentischen Zen-Gartens erfahren Sie, wie Sie durch stetes Bemühen diese heilsame Disziplin erlernen können. Einführung in die Meditation und buddhistische Geschichten. Mitzubringen sind: 2 Decken oder Kissen, bequeme Kleidung. **Anmeldung:** 033209 - 492 07 (AB), [Japanischer Bonsaigarten - HP Anja Scholze \[14\]](#)

MITTWOCH

18. April | 10 Uhr | 60 min. | kostenlos
Ernährung im Alter (65+)
Vortrag: Worauf muss ich beim Essen achten, um vitaler und leistungsfähiger zu sein. Warum ist es gerade im Alter wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten? **Anmeldung:** 033209 - 710 41, [Naturheilpraxis Gyburg Kostka \[12\]](#)

18. April | 15:30 Uhr | 1,5 Std. | kostenlos
Begleitetes Laufen für Neulinge & Fortgeschrittene
Gemeinsam Joggen inkl. Laufanalyse und Lauftechnik-Tipps vom ehemaligen Weltmeister Ron Weigel und Apothekerin & Läuferin Theresia Weigel. Anfänger (3 km) und Fortgeschrittene (10 km) gehen in zwei Gruppen an den Start. Laufneulinge machen zwischendurch leichte gymnastische Übungen. Fortgeschrittene laufen 10 km am Stück immer am Wasser entlang. Treffpunkt vor der Apotheke. **Anmeldung:** 03327 - 669 91 11 oder über Whatsapp 0174 - 535 92 60, [Theresia Apotheke, Geltow \[15\]](#)

18. April | 19 Uhr | 1,5 Std. | 10 €
Aroma-Wellness-Event: Aromatherapie
Lassen Sie sich in die Welt der ätherischen Öle verführen. Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten von natürlichen Duftstoffen kennen und anzuwenden. Theresia Weigel oder Dr. Claudia Welle vermitteln Ihnen interessante Hintergrundinformationen und Praxisbeispiele zu Aromölen, die auf natürliche Weise das Immunsystem und Wohlbefinden stärken können. **Anmeldung:** 03327 - 669 91 11 oder über Whatsapp 0174 - 535 92 60, [Theresia Apotheke, Geltow \[15\]](#)

18. April | 19:30 Uhr | 60 min. | kostenlos
Ernährung im Alter (65+)
Vortrag: Worauf muss ich beim Essen achten, um vitaler und leistungsfähiger zu sein. Warum ist es gerade im Alter wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten? **Anmeldung:** 033209 - 710 41, [Naturheilpraxis Gyburg Kostka \[12\]](#)

DONNERSTAG

19. April | 9 Uhr | 60 min. | 35 €
Durch Klang zur Harmonie
Entspannter Start in den Tag mit Klangmassage. Mit sich selbst in Einklang kommen, Ruhe und Tiefenentspannung finden durch Klangschalen, die durch Schallwellen die Körperzellen massieren. **Anmeldung:** 0163 - 980 51 21, [Rosamaria Elisabeth Worsack, Heilkunstpraxis \[3\]](#)

19. April | 10 Uhr | 60 min. | kostenlos
Shiatsu - Berührung, die bewegt - Vortrag
Erfahren Sie mehr über die energetische, manuelle Körpertherapie aus der traditionellen chinesischen Medizin. Shiatsu löst Blockaden und fördert die Selbstheilung. **Anmeldung:** 0331 - 879 076 28, [Naturheilpraxis Angela Borack \[2\]](#)

19. April | 11 Uhr | 1,5 Std. | 25 € (alle 3 Termine insgesamt 60 €)
Yoga im Schloss
Sanfte Yogaeinheit an einem besonderen Ort: im Schloss Caputh (Seitenflügel) mit Klangschalenmassage zur End-Entspannung. Yoga stärkt und dehnt die Muskulatur, steigert die Vitalität, beruhigt den Geist und entgiftet den Körper. Schloß-Yogis erhalten Rabatt auf den Eintritt bei anschließendem Schlossbesuch. **Anmeldung:** 0163 - 980 51 21, [Rosamaria Elisabeth Worsack, Heilkunstpraxis \[3\]](#)

19. April | 16 Uhr | 4 Std. | 69 € inkl. Vortrag und Zutaten
Low Carb kochen - Kochkurs und Küchenparty in 4 Gängen
mit den Zutaten der „Urmenschen-Küche“ kombiniert mit Rauch & Gut. Ohne Getreide und Zucker. Wir kochen gemischten Gerichte, die uns und unserem Körper gut tun. Wir verarbeiten frischen Fisch, knackiges helmisches Gemüse und ein schönes Stück Fleisch! Eine ganz wichtige Zutat steht dabei ganz oben auf dem Rezept: Der Spaß am Kochen! Ein schöner Abend, an dem auch das seelische Wohlbefinden seine Portion abbekommt. Vortrag, Zutaten, gemeinsames Essen, alkoholfreie Getränke, Kaffee & Tee, eine Schürze + Rezepte zum Mitnehmen | Ort: Kräuterwerkstatt, Ferch | **Anmeldung:** 033209 - 439 390 oder info@kochtoepfer.de, [Kochtöpfer, Birk Töpfer, Gastro- und Ernährungsberater \[4\]](#)

19. April | 19 Uhr | 60 min. | 12 € (beide Abende 20 €)
Meditation im Zen-Garten des Japanischen Bonsaigartens
Gelingen Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit mit einer seit tausenden von Jahren bekannten Methode der Meditation. Vor der Kullisse des authentischen Zen-Gartens erfahren Sie, wie Sie durch stetes Bemühen diese heilsame Disziplin erlernen können. Einführung in die Meditation und buddhistische Geschichten. Mitzubringen sind: 2 Decken oder Kissen, bequeme Kleidung. **Anmeldung:** 033209 - 492 07 (AB), [Japanischer Bonsaigarten - HP Anja Scholze \[14\]](#)

FREITAG

20. April | 10-16 Uhr | 30 min. | kostenlos
100 % Natur - Dr. Hauschka Make-up Beratung
Dr. Hauschka Make-up Beratung inkl. Tagesmake-up und Beratung von einer Dr. Hauschka-Kosmetikerin. Gesunde Haut zum Wohlfühlen. Die edelste Naturkosmetik verspricht zu 100 % natürliche Inhaltsstoffe ohne Synthetik und sonstiger Chemie. **Anmeldung:** 03327 - 669 91 11 oder über Whatsapp 0174 - 535 92 60, [Theresia Apotheke, Geltow \[15\]](#)

20. April | 10 Uhr | 60-120 min. | kostenlos
„Gesunder Darm als Schlüssel zur Gesundheit“ - Vortrag
Darmmilieu verbessern mit Biosresonanz und Colon-Hydrotherapie inkl. individuellem Darm-Check mit dem BicomBodyCheck (10 min. / Pers.). **Anmeldung:** 03327 - 572 549, [Therapiezentrum Geltow, Susanne Adam \[16\]](#)

20. April | 11-18 Uhr | stündl. Terminvergabe | 40 min. | 30 €
Shiatsu zum Kennenlernen
Energetische, manuelle Körpertherapie aus der traditionellen chinesischen Medizin zum Entspannen und Loslassen. **Anmeldung:** 0331 - 879 076 28, [Naturheilpraxis Angela Borack \[2\]](#)

20. April | 17 Uhr | 3 Std. | 50 €
Reise zu sich selbst - „Innere Stärke-Meditation“
„Zähme die Sinneseindrücke, zentriere Deinen Geist, finde Deine Innere Stärke.“ Sie erlernen die Meditationstechnik für mehr Konzentration, Achtsamkeit, Tiefenentspannung und innere Ausgeglichenheit. **Anmeldung:** 0163 - 980 51 21, [Rosamaria Elisabeth Worsack, Heilkunstpraxis \[3\]](#)

20. April | 18 Uhr | 2 Std. | 30 €
„Geformte Bewegungen“ - Finger-QiGong & Tonarbeit
Ankommen, Innehalten, Loslassen, Formen. Mit der Technik des Finger-QiGong während der Arbeit mit Ton werden Spannungen im Schulter-Nackengebiet gelöst. Kreative Begegnung mit dem Element Erde, das in eine Form verwandelt wird. **Anmeldung:** 0171 - 325 37 47 oder 0331 - 231 679 34, [Keramik Werkstatt Matthias Panser & QiGong Lehrerin Sabine Kugler \[5\]](#)

SAMSTAG

21. April | 10 Uhr | 1,5 Std. | 12 € (bei 3er Kurs 35 €)
Eltern-Kind-Massage Workshop
Berührende Zeit, die die Bindung stärkt. Massage, Entspannung, Tast- und Bewegungsspiele; für Eltern mit Kind(ern) zw. 5-8 Jahren. **Anmeldung:** 01520 - 458 93 91, [Mirka Hentschel, HP Physiotherapie \[9\]](#)

21. April | 13:30 Uhr | 60 min. | 12 € | Gruppenangebot
„Gesunder Darm als Schlüssel zur Gesundheit“ - Vortrag
Darmmilieu verbessern mit Biosresonanz und Colon-Hydrotherapie inkl. individuellem Darm-Check mit dem BicomBodyCheck (10min/Pers.). **Anmeldung:** 03327 - 572 549, [Therapiezentrum Geltow, Susanne Adam \[16\]](#)

21. April | 11 Uhr | 60 min. | 3 €
„Atmung und Bewegung im Einklang“
Acht Prokat-Übungen aus dem QiGong verschmelzen mit Bewegung und Atmung zur Stärkung der inneren Organe. Bei gutem Wetter im Freien. **Anmeldung:** 0331 - 879 076 28, [Naturheilpraxis Angela Borack \[2\]](#)

21. April | 14-17 Uhr | stündliche Terminvergabe | 40 min. | 30 €
Shiatsu zum Kennenlernen
Energetische, manuelle Körpertherapie aus der traditionellen chinesischen Medizin zum Entspannen und Loslassen. **Anmeldung:** 0331 87907628, [Naturheilpraxis Angela Borack \[2\]](#)

21. April | 17 Uhr | 3 Std. | 50 €
Reise zu sich selbst - „Innere Stärke-Meditation“
„Zähme die Sinneseindrücke, zentriere Deinen Geist, finde Deine innere Stärke.“ Sie erlernen die Meditationstechnik für mehr Konzentration, Achtsamkeit, Tiefenentspannung und innere Ausgeglichenheit. **Anmeldung:** 0163 - 980 51 21, [Rosamaria Elisabeth Worsack, Heilkunstpraxis \[3\]](#)

21. April | 10 Uhr | 4 Std. | 49,90 € inkl. Getränke, Menü, Unterlagen
Kräuterwerkstatt „Was wächst denn da?“
Kurs mit Sammeln und Kochen! Altes Kräuterwissen über Knoblauchsrauke, wilder Knoblauch, Berliner Lauch und andere Wildkräuter, deren Wirkungsweise und wertvolle Inhaltsstoffe, zusammen entdecken, sammeln und zu einem schmackhaften Menü verarbeiten. **Anmeldung:** 033209 - 439 078, [Kräuter-Heidi \[13\]](#)

SONNTAG

22. April | 9 Uhr | 60 min. | 10 €
„Guten-Morgen-QiGong am See“
18 Übungen aus dem Taiji-QiGong sorgen für einen wohltuenden Effekt für Gelenke und Muskeln sowie für die Wirbelsäule. Mit positiver Wirkung auf das psychische Wohlbefinden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Ort: Aussichtsplattform am Caputher Gemeinde | Ausweichort bei Regen: Schloss Caputh, Seitenflügel | **ohne Anmeldung** | für Rückfragen: 0171 - 325 37 47, [QiGong-Lehrerin Sabine Kugler \[5\]](#)

22. April | 11 Uhr | 60 min. | 3 €
„Atmung und Bewegung im Einklang“
Acht Prokat-Übungen aus dem QiGong verschmelzen mit Bewegung und Atmung zur Stärkung der inneren Organe. Bei gutem Wetter im Freien. **Anmeldung:** 0331 - 879 076 28, [Naturheilpraxis Angela Borack \[2\]](#)

22. April | 13:30 Uhr | 60 min. | 12 € | Gruppenangebot
„Schmerz-frei“ Bewegungsübungen
Spezielle Dehnübungen der „Problembereiche“ des Bewegungsapparates nach Liebscher&Bracht. Für mehr Vitalität und größere Beweglichkeit. **Anmeldung:** 033209 - 874 900, [Khalifa-Praxis, Gabriele Khalifa \[10\]](#)