



notizen 2.quartal 2007

April

Seminar mit Marianne Krug:

„Fitness für Faule – gegen Stress und vorzeitiges Altern“

Dieses Seminar richtet sich entgegen des Titels nicht an Faule, sondern vielmehr an Fleißige bis Überfleißige. An die, die wegen des übervollen Terminplans nicht drei Mal in der Woche eine Stunde ins Fitness-Center gehen können, oder nicht täglich 1 Stunde joggen können.

Wie wäre es mit Herz-Kreislauf-Fitness mit drei mal zehn Minuten (3 x 10 Min!!!!) in der Woche????

Seminarinhalte:

alltagstaugliche Stressbewältigungskonzepte,

praktische Übungen des sogenannten „Kajütentrainings“: alltagstaugliche, medizinisch geprüfte Fitness in drei mal zehn Minuten in der Woche (!!!!!!!), auf kleinstem Raum durchführbar,

Erlernen des Pulsfühlers in Bewegung (für die, die keinen Pulsmesser kaufen möchten),

Einschätzen einer eigenen „mässigen Anstrengung“ anhand eines Pulstests.

Zeit: Samstag 28.4.2007, 14.30- 18.00Uhr
Ort: Turnhalle Liebfrauenschule, Schäfergasse 23, 60313 Frankfurt
Kosten: 60 Euro
Mitbringen: lockere Kleidung, Armbanduhr mit gut lesbarem Sekundenzeiger
Anmeldung: Arztpraxis Marianne Krug, Tel 069-28 42 49,
Email info@ihre-privataerztin.de

Mai

Vortrag Marianne Krug für Menocare:

„Wechseljahre – Krankheit oder Chance?“

Im Juli 2006 fasste die Europäische Menopausestudie die Aussagen von 4201 Frauen aus sieben Ländern zwischen 45 und 59 Jahren zusammen: Fast alle berichteten über Wechseljahresbeschwerden, 63% beurteilten sie als schwer; 80% meinten diese seien behandlungsbedürftig, 59% befürchteten einen Zusammenhang zwischen Hormonbehandlung und erhöhtem Brustkrebsrisiko. In den Medien werden Jugend, Schönheit, Schlankheit und Attraktivität idealisiert und ein unübersichtlicher Dschungel an scheinbaren Abhilfen gegen das Altern angepriesen. Es resultiert eine große Anzahl verunsicherter Frauen, die voller Sorge und Verlustgefühlen in diese Wandlungsphase gehen. Dem will ein neues Beratungsnetzwerk Abhilfe schaffen, in dem medizinisch geschulte Beraterinnen Mut zum neuen Lebensabschnitt machen, Probleme lösen helfen und die Perspektive einer freien und kreativen Entwicklung aufzeigen. Anlässlich des Vortrages wird das Projekt „Menocare“ vorgestellt.

Zeit: Donnerstag, 3.5.2007, 19.30 Uhr
Ort: Think Tower Rhein Main, Marienburger Str.27, Darmstadt
Anmeldung: erwünscht bei Fr. Farny, 06251-669752, Email info@menocare.de
Kosten: kostenlos, anschließend Diskussion bei Fingerfood



Juni

Film von Joachim Faulstich

„Rätselhafte Heilungen“

Ist es möglich, dass Patienten in Träumen den Weg zur ihrer Genesung finden?

Kann Hypnose körperliche Erkrankungen heilen?

Ist es denkbar, dass Menschen gesund werden, weil ihnen ein Arzt die Hände auflegt?

Wie groß ist die Macht von Geist und Seele in der Medizin?

Zeit: 14.6. 2007, 18.30 Uhr

Ort : Rudolf-Steiner-Haus, Hügelstr.67, 60433 Frankfurt ,

Kosten: 5 Euro

Anmeldung: nicht erforderlich

Anschließend Diskussion mit dem Produzenten J. Faulstich, Autor des Buches „Heilendes Bewusstsein“

Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Walk-und-Talk:** Jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: www.akana-frankfurt.de, kostenlos,
- ☉ **LACHYOGA 4U:** Jeden Dienstag, 18.30 Uhr Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, Info: www.lachyoga4u.de ACHTUNG:DIENSTAG NACH OSTERN 10.4. FÄLLT AUS
- ☉ **Frankfurt lacht zum Weltlachtag**, Lachen in U-und S-Bahnen Frankfurt, So 6.5.2007,12.00 Uhr Treffpunkt auf dem Opernplatz, www.lachclub.info
- ☉ **Gesprächskreis HSP(Hochsensible Persönlichkeiten)** Leitung Hedi Friedrich Fr.,27.4.,18. 5., 15. 6., jeweils 19.00 Uhr ,Kindertagesstätte KT 15 ,Weinstraße 34, U5 Sigmund-Freud-Str. , kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich, Info: Tel.069-5482603, dipl-psych-hedi-friedrich@web.de,
- ☉ **Lach-und Glückswoche** mit 1-tägigem Seminar“ Kraft des Lachens“ mit Marianne Krug 15.-22.4.2007,Bollants im Park, Bad Sobernheim, Info und Anmeldung www.bollants.de
- ☉ **Vortrag Dr.Gerhard Schöbel** „Der Beginn vom geistigen Heilen“ Di. 15.05.2007, 19:00 Uhr, Haus d. Begegn. "Alte Feuerwache", A. d. Liebfrauenkirche 20, 56068 Koblenz, info: www.traumheilung.de
- ☉ **Frankfurter Gesundheitssalon mit Brigitte Hettenkofer:**„ Kraftvoll und gesund durch innere Bilder“ fr, 13. 4., 11. 5.,15. 6., jeweils 19:00 - 21:30 Uhr; Haus d. Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, Ffm Kostenbeitrag 33€/ Abend. Anmeldung : B. Hettenkofer, Tel. 069/58033766 brigitte.hettenkofer@arcor.de
- ☉ **13. Internationaler Kongress der Gesellschaft f. Biologische Krebsabwehr** für Patienten und Ärzte, 11.-13. Mai 2007 , Heidelberg, , info: www.biokrebs-heidelberg.de
- ☉ **Vorschau auf den Herbst: Marianne Krug:** Kurzurlaub zum Entspannen und Lernen in Bad Salzhausen : Thema Wechseljahre , 29.9.07-2.10.07, Info: Ev. Regionalverband, Tel 069-21651232, www.katharina-staritz.haus.de, Anmeldung in Arztpraxis Krug

Ich wünsche Ihnen die kreative Kraft des Frühlings, die den Baum jedes Jahr die neuen Blätter und den Vogel die neuen Melodien des Jahres hervorbringen lässt.

Ihre Marianne Krug