



Kontakt

Roswitha Riedel, Förderkreis Schloss Höchstädt,
Tel. 09074 3505, veranstaltung.riedel@web.de

oder

Kristina Reicherzer, Bezirk Schwaben,
Tel. 0821 3101-4613,
kristina.reicherzer@bezirk-schwaben.de

Der Gesundheitstag wird organisiert und unterstützt:

Veranstalter:

Förderkreis Schloss Höchstädt

Orga Team:

Roswitha Riedel, Natascha Kirner, Kristina Reicherzer,
Charlotte Rossmeisl

Mit freundlicher Unterstützung von:

Bayerische Schlösserverwaltung
Bezirk Schwaben
Schlosscafe Höchstädt



Höchst@ in Balance

Gesundheitstag im
Schloss Höchstädt



Sonntag,
24.03.2024

10 bis 17 Uhr

Eintritt 6,- €

Kinder bis 14 Jahre frei



Liebe Gäste,

herzlich willkommen bei "**Höchst@ in Balance**"!

Tauchen Sie ein, in einen Tag **voller Energie** und **Entspannung** mit **Vorträgen, Workshops und Mitmach-Aktionen**.

Entdecken Sie an den zahlreichen **Infoständen** der **Aussteller** neue Perspektiven für ein ausgewogenes Leben, tauschen Sie sich aus und starten Sie Ihre Reise zu mehr Wohlbefinden.

Unser Programm bietet u.a. Yoga, Meditation, Ernährungstipps und Stressmanagement. Selbst kleine Veränderungen im Alltag machen einen großen Unterschied für Ihre Lebensqualität.

Entdecken Sie nicht nur wertvolle Gesundheitstipps, sondern nehmen Sie auch am Gewinnspiel teil! Attraktive Preise warten auf Sie. Seien Sie dabei, wenn Höchst@ in Balance zum Treffpunkt für Gesundheit und Lebensenergie wird.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Tag mit Ihnen!

Ihr Orga-Team

Erlebnisvorträge & Mitmachkurse: Frische Impulse für Körper und Geist!

Großer Seminarraum

- 10.15 Uhr Nappydancers Schnupperstunde mit Astrid Brinz, SSV
- 11.00 Uhr Piloxing mit Sylvia Nollau
- 11.30 Uhr Stick-Workout mit Sylvia Nollau
- 12.15 Uhr Selbstfürsorge - Heilsame Berührung mit Christine Pehl
- 13.15 Uhr Resilienz und Ernährung mit dem Caritasverband Dillingen
- 14.15 Uhr Gesunde Selbstoptimierung mit Dr. Debora Frommeld
- 15.15 Uhr Einfach - zum gesunden Wunschkörper mit Marco Slavik
- 16.15 Uhr Einfach gesund mit Waldbaden mit Patrick Müller

begrenzte Teilnehmerzahl

Kleiner Seminarraum

- 10.30 Uhr Vegane Ernährung - ein berechtigter Trend? mit Lisa Beck und Resi Mayer
- 11.30 Uhr Alles fürs Immunsystem mit der AOK Bayern
- 12.30 Uhr Lipödem und Lymphödem mit Marie-Luise Biesenbach
- 13.30 Uhr Schätze aus dem Bienenstock mit Margit Seitz
- 14.30 Uhr Seelisch und körperlich in Balance ohne Chemie! mit Rita Peter-Mayer
- 15.30 Uhr Was kann ich Gutes für meinen Körper machen? mit Karin Lenz

max. 40 Teilnehmer

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Ab 16.03.2024 können Sie Ihre Anmeldung an Kristina.Reicherzer@bezirk-schwaben.de senden. Restplätze werden am Veranstaltungstag vergeben. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Kursgebühr ist bereits im Eintrittspreis enthalten.

Schlosskeller

- 10.30 Uhr Atem-Meditation mit Ulrike Bauch
- 11.30 Uhr Klangreise mit Mona Zöschinger
- 12.15 Uhr Mobility mit Fityou Dillingen
- 13.15 Uhr Yoga bei Bluthochdruck mit Petra Zerle
- 14.15 Uhr Bring die Energie in dir ins Fließen mit Lidia Glas
- 15.15 Uhr Faszielates mit Irina Körle, SSV
- 16.15 Uhr Klangreise mit Mona Zöschinger

max. 15 Teilnehmer

Turm Rittersaal

- 10.30 Uhr An vollen Töpfen verhungern mit Karola Hitzler
- 11.30 Uhr Ätherische Öle - Kraft der Natur mit Johanna Ortner
- 12.30 Uhr Welcher Stein passt zu wem? mit Sybille Wegener
- 13.30 Uhr Wellnessmassage mit Fasziencups Bella Bambi mit Charlotte Rossmeisl
- 14.30 Uhr Ein starker Beckenboden mit Christian Deisler
- 15.30 Uhr Nutze Atmung für dich mit Kerstin Hiemer

begrenzte Teilnehmerzahl

Museumspädagogik, 1. Stock

- 10.30 Uhr Familien & Seelenaufstellung mit Kathrin Abele

max. 15 Teilnehmer

Outdoor Programm, Treffpunkt Schlosshof

- 14.00 Uhr Löwenzahn & Giersch - einmal als Heilkraut und schmackhafte Delikatesse mit Brigitte Huber

max. 20 Teilnehmer