

Rückenschule



Wir bieten in unserer Einrichtung **Rückenschulkurse** an.

Rückenschule ist eine vorbeugende Maßnahme (Prophylaxe) und hilft ihnen dabei schmerzfreier zu leben. Bewegung ist eine der wichtigsten Regeln der Rückenschule. Rückengerechtes Verhalten und ein physiologischer Umgang mit der Wirbelsäule ist hierbei von hoher Bedeutung. Belastungen für die Strukturen der Wirbelsäule, Bänder, Muskeln, Gelenke und speziell an der Bandscheibe sind zu vermeiden.

Damit die Wirbelsäule mobil und stabil bleibt, lernen sie in der Rückenschule, wie Gelenke beweglich und Muskeln geschmeidig und kräftig gehalten werden.

Bei Interesse bzw. zur Terminabfrage können Sie sich gern unter der Telefonnummer 0371/56077590 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz melden.

"Kleinkindfit im Wasser"



Ihr Kind ist zwischen 1-4 Jahren und liebt die Bewegung im Wasser?

Dann nehmen sie sich eine gemeinsame Auszeit vom Alltag.

Im Kurs "Kleinkindfit im Wasser" entdecken sie zusammen mit ihrem Kind das Element Wasser auf spielerische Weise und fördern somit auch die Eltern-Kind-Beziehung.

Die Kurse finden ausschließlich in Flöha statt.

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

PRANA YOGA (Entspannung, Meditation)



Immer Dienstag´s 16.00 Uhr und 18.00 Uhr (je 75 Minuten) bieten wir Ihnen hier im Gesundheitszentrum Yoga-Kurse an.

Diese spezielle Form des Hatha Yoga verbindet körperliche Übungen, spezielle Atemtechniken und energetische Übungen und führt so bereits nach kurzer Zeit zu spürbaren Verbesserungen der körperlichen Kraft, mehr emotionaler Ausgeglichenheit und mentaler Stärke.

Sind Sie interessiert? Dann rufen Sie bitte unsere Yogalehrerin Frau Wagner an unter der Tel-Nr.: 037209/81304 oder per Mail: petrayoga@email.de

"Bewegte Spiele"



Hier werden gezielt **Spiel-, und Bewegungsanregungen für Kinder ab 1 Jahr** vermittelt. Die Eltern sind dabei der Spielpartner und nehmen damit intensiv an der Erlebniswelt des Kindes teil, lernen von den Kleinen und bekommen so eine andere Sicht auf die Welt aus Kinderaugen.

Diese Kurse finden sowohl in Chemnitz als auch in Flöha statt.

Bei Interesse bzw. zur Terminabfrage können Sie sich gern unter der Telefonnummer 0371/56077590 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz melden.

"Baby I Kurs"



Dieser Kurs bestehend aus „**Entspannter Familie**“/ „**Entspanntes Baby**“ und „**Entdeckerkurs I**“ für **Babys von 7 Wochen - 7 Monate**.

Im ersten Teil werden verschiedene Massage- und Entspannungstechniken gelehrt, die als Abendritual oder zur Beruhigung angewandt werden können.

Im zweiten Teil werden alle Sinne, wie z.B. Hören, Sehen, Schmecken sowie die motorische Entwicklung eurer Babys angeregt und gefördert.

Bei Interesse bzw. zur Terminabfrage können Sie sich gern unter der Telefonnummer 0371/56077590 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz melden

"Entdeckerkurs 2"



In diesem Kurs geht es noch einmal ganz gezielt um die **Förderung der motorischen Fähigkeiten und die einzelnen Entwicklungsstadien eurer Babys im Alter von 8-12 Monaten**, welche die Eltern jeden Tag vor neue Herausforderungen stellen. In diesem Kurs steht vor allem die spielerische Anregung und Aktivierung der Babys durch verschiedene Angebote im Vordergrund.

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

"Fit für Jeden"



Wer rastet, der rostet! Wir bieten Kurse an "Fit für Jeden" Vor-, und auch Nachmittag (offene Gruppe, dauerhaft das ganze Jahr über). Liegt Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen, und Sie schaffen es nicht, sich alleine angemessen sportlich zu betätigen? In einer netten Gemeinschaft wird es Ihnen leichter fallen. Gemeinsam und ohne Leistungsdruck verbessern wir die körperliche und geistige Aktivität, um die alltäglichen Dinge besser bewältigen zu können. Das vielfältige Übungsangebot ist darauf ausgerichtet, das Herz-Kreislaufsystem anzuregen, die Beweglichkeit zu verbessern, die Wirbelsäule zu aktivieren und das gesamte Muskelkorsett zu kräftigen. Sind Sie neugierig geworden?

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

"Krabbelgruppe"

•

...ist eine **offene Gruppe** bei der gemeinsame Zeit mit dem Kind im Vordergrund steht. In angenehmer Weise können die Eltern Erfahrungen austauschen. Bei ihrem Kind werden auf spielerische Weise soziale Kontakte, motorische und kognitive Fähigkeiten gefördert.

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

"Entdeckerkurs 1"

•

In diesem Kurs sollen **alle Sinne** wie z.B. Hören, Sehen und Schmecken sowie die **motorische Entwicklung** angeregt und gefördert werden. Es steht die Interaktion und Kommunikation der Baby's und natürlich auch der Muttis im Vordergrund. Es werden Themen angesprochen, die für die Muttis **im ersten Jahr (ca. 4-7 Monate)** interessant sind und vielleicht auch die einen oder anderen Sorgen bereiten.

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

"Baby II Kurs"



Unser Baby 2 Kurs bestehend aus „**Gesunder Alltag mit dem Kind**“ und „**Entdecker II**“ für Babys **von 8-12 Monate**.

Im Kurs „Gesunder Alltag mit dem Kind“ wird Wissenswertes rund um den täglichen Ablauf mit dem Baby vermittelt. Im Entdecker Kurs Teil II geht es noch einmal ganz gezielt um die Förderung der motorischen Entwicklungsstadien, welche die Eltern jeden Tag vor neue Herausforderungen stellen. In beiden Teilen steht die spielerische Anregung und Aktivierung der Babys durch verschiedene Angebote im Vordergrund.

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

"Schwimmkurs für Kinder"



Lust auf Wasser?

Bei uns können die großen Kinder (ab 5 Jahren) jetzt auch Schwimmen lernen...

Mit unserer Kursleiterin Betty geht's auf Tauchkurs.

Ab diesem Alter ist ein Kind von seinen motorischen und kognitiven Fähigkeiten in der Lage, Schwimmbewegungen zu koordinieren und Anweisungen durch den Schwimmertrainer umzusetzen.

Inbegriffen ist die Abnahme des Seepferdchens.

Dieser Kurs findet ausschließlich in Flöha statt.

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

"Babyfit im Wasser"



Babyschwimmen ist kein eigentliches Schwimmtraining. Verschiedene gymnastische Übungen bringen deinem Kind das nasse Element näher. Außerdem wird die **körperliche Nähe und das Vertrauen zwischen Eltern und Kind gefördert**. Das Wichtigste ist: **es macht Spaß!** Dein Kind verliert durch das Babyschwimmen nicht nur die Angst vor dem Wasser, sondern wird später auch schneller schwimmen lernen. Die Bewegung tut sowohl ihm als auch dir gut und entspannt euch. Ist Babyschwimmen auch was für Euch?

Dieser Kurs findet ausschließlich in Flöha statt.

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

Seminar "Sanfte Medizin"



Wir bieten Ihnen das **Seminar "Sanfte Medizin"** an (genaue Termine werden noch festgelegt). Dieses beinhaltet Homöopathie für Kleinkinder...pflanzliche Heilmittel...Aromatherapie und Wickel. Seid ihr neugierig geworden?

Bei Interesse und zur Terminabfrage melden Sie sich bitte unter Tel.Nr.: 0371/560 775 90 in unserem Gesundheitszentrum Einheit in Chemnitz.

Seminarreihe "Erste Hilfe - die homöopathische Hausapotheke"



"4-teiliges Seminar zur homöopathischen Hausapotheke - Hilfe zur Selbsthilfe für Mensch und Tier, Pferd und Reiter, Herrchen und Hund, Katze und Maus..."

Zu welcher homöopathischen Arznei greife ich im akuten Fall bei einem Schock, Unfall, Sonnenstich, Liebeskummer, Fisch- oder Fleischvergiftung, um vielleicht den Urlaub zu retten? Was nehme oder gebe ich bei Brechdurchfall, Brand-, Schürf- und Stichwunden oder wenn Nachbars Kater meinen Findus ins Ohr gebissen hat? Und was ist zu tun bei Zerrungen, Augenverletzungen, Beinbrüchen oder einem Alkoholkater?

Nach diesem Seminar sind sie gerüstet, um diesen und vielen weiteren Problemen gut umzugehen. Und das Beste ist: Sie können damit Ihre Familie behandeln und auch Ihren Hund, Ihre Katze, Ihr Pferd - nach den gleichen Prinzipien mit den gleichen Arzneien! Dafür erhalten Sie ein umfangreiches Skript als Arbeitsgrundlage.

Die sich daraus ergebenden Fragen werden dann diskutiert!

Ich freu mich auf Sie! Herzlichst Petra Friedrich HP/THP.

Das Seminarreihe setzt sich aus sich aus vier Seminarabschnitten zusammen.

1. Teil: 26.09.2017 von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr
2. Teil: 17.10.2017 von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr
3. Teil: 14.11.2017 von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr
4. Teil: 28.11.2017 von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Die Kosten belaufen sich auf 120,00 € für alle vier Seminarabschnitte.

Bei Interesse ist eine Anmeldung unter info@naturheilpraxis-petrafriedrich.de sowie unter 0157-70152890 möglich!

Information / Anmeldung unter: 0371 / 560 77 590