

# Wie komme ich gesund durch Weihnachten?

Interaktive Hilfe zur Selbsthilfe mit Spaß und Humor!

**Samstag, 30.11.2019, 12 – 18 Uhr**



**Einleitung:** Unsere lokale Größe, Frau Diakonin Sylvia Grosser, hilft, die positive Grundeinstellung zu Weihnachten in uns wahrzunehmen.

12:00 – 12:30 Uhr **Evelyn Siller**, Marken- & Stilberaterin aus Stuttgart West – „Zwischen röhrenden Hirschen und rotem Samt – das launige Finden der richtigen Weihnachtsklamotte“ – <http://www.quintessence-stuttgart.de>

12:30 – 13:00 Uhr **Ilona Heinemann** von **CHANGE IS LIFE** aus Stuttgart-Münster: „Wie schaffe ich es, unterm Tannenbaum mit schwierigen Zeitgenossen nicht aufs Glatteis zu geraten?“ – <https://www.change-is-life.de>

13:00 – 13:30 Uhr **Angela Ludwig alias Fr. Ordnung**, der Aufräumcoach aus Stuttgart: „Sinnvoll schenken und beschenkt werden“ oder „Im Kaufrausch: Wieviel Geschenke braucht der Mensch?“ – <https://www.frauordnung.de>

13:30 – 14:00 Uhr **Pietro Antonicelli**, Personaltrainer, Inhaber von **Körperkonzept** aus Sindelfingen: „Fitnessübungen und /oder Ernährungstipps zum Thema Zucker“ – <https://koerperkonzept-sindelfingen.de>

14:00 – 14:30 Uhr **Dilan Gökdemir-Tierbach**, Logopädin, Inhaberin der **Sprach- und Rhetorikwelt** in Sindelfingen: „Wie kann ich meine Stimme gut (beim Gesang) einsetzen ...“ – <https://rhetorikwelt.com>

14:30 – 15:00 Uhr **Meike Hartmann**, Lomi-Therapeutin, Körpercoach – Inhaberin von **Lomi-Lomi Stuttgart**: „Unter emotionalem Druck sich kurz zurückziehen und wieder entspannt ins Geschehen zurückkehren!“ – Hawaiianische Bewegungsmeditation, Flying und Übungen auf der trockenen Schwimmmatze – <https://www.lomi-lomi-stuttgart.de>

15:00 – 15:30 Uhr **Ellen Kuss, Heilpraktikerin** aus Stuttgart-Kaltental: „Welche Punkte muss ich an mir drücken, wenn die Augen größer waren als der Magen, bei Sodbrennen ...“ – <https://imeinklang-kuss.de>

15:30 – 16:00 Uhr **Chris Fels, Personaltrainer**, Athletiktrainer, Gesundheitstrainer aus Esslingen: „Ernährungstipps für die Weihnachtszeit. Damit man genießen und trotzdem fit und in Form bleiben kann!“ – <https://chrisfels.de>

16:00 – 16:30 Uhr **Michael Lier**, Filmemacher, Inhaber der **Cinevita** in Stuttgart: „Rituale des Geschenke-Auspackens in Entenhausen und anderswo. Ein aktiver Workshop zum Mitmachen.“ – <http://www.cinevita.de>

16:30 – 17:00 Uhr **Olga Perdiki**, Optikerin, Inhaberin der **Perdiki Augenoptik** in Stuttgart – z.B. mit Augentraining – <https://perdiki-augenoptik.de>

17:00 – 17:30 Uhr evtl. noch ein Überraschungsgast ...

Aktives Programm – spontane Änderungen vorbehalten – auf die Gäste angepasst :-)

**Veranstaltungsort:** Muse-O, Altes Schulhaus, 1. OG, Gablenberger Hauptstraße 130, Stuttgart Ost

**Teilnahmegebühr:** 49,90 € bei Anmeldung bis 15.11.19, ab 16.11.19 Teilnahmegebühr 59,90 €

**Bankverbindung:** IBAN DE37 6009 0100 0755 4640 36, Volksbank Stuttgart.

Geleistete Teilnehmergebühren werden nicht zurückerstattet, sondern an die Gablenberger Suppenküche gespendet!

**Anmeldung:** [mail@lomi-lomi-stuttgart.de](mailto:mail@lomi-lomi-stuttgart.de)

**Catering:** von der Firma Fingerfood • Getränke: gibt es im Cafe Museo