

Gesundheitswoche

Montag, 5.3.2012, 20 – 21.30 Uhr

Infotermin/Vorbesprechung (Raum 206)

Mittwoch/Donnerstag/Freitag

(14.3.-16.3.2012)

Entlastungstage

Samstag, 17.3.2012, 11.15 – 12.45 Uhr

1. Seminar und Erfahrungsaustausch

(Raum 206)

Auswirkungen des Fastens auf den Organismus und seinen Stoffwechsel, Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes

12.45 – 13.30 Uhr, gemeinsames „Mittagessen“ (Gemüsesuppe) (Raum 206)

Sonntag, 18.3.2012, 9.30 – 11 Uhr

9.30 – 11 Uhr, 1. Yoga Gruppe (Raum 3N)

11.15 – 12.45 Uhr, 2. Yoga Gruppe (Raum 3N)

Montag 19.3.2012, 20 – 22.15 Uhr

2. Seminar und Erfahrungsaustausch

(Raum 206)

Vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung unter verschiedenen Gesichtspunkten mit einfachen praktischen Tipps für den Alltag.

Dienstag, 20.3.2012

18-19.30 Uhr, 1. Yoga Gruppe (Raum 3N)

19.45 – 21.15 Uhr, 2. Yoga Gruppe (Raum 3 N)

Mittwoch, 21.3.2012, 20 – 22.15 Uhr

3. Seminar und Erfahrungsaustausch

(Raum 206)

Unsere Ernährung im Spannungsfeld zwischen Ökologie und Ökonomie

Donnerstag, 22.3.2012

18-19.30 Uhr, 1. Yoga Gruppe (Raum 3N)

19.45 – 21.15 Uhr, 2. Yoga Gruppe (Raum 3N)

Freitag, 23.3.2012, 16 – 18 Uhr

Yoga oder Wanderung (je nach Witterung) (Raum 3 N)

Samstag, 24.3.2012, 11-12.30 Uhr

Gemeinsames Fastenbrechen (Raum 207)