

*Ich will es tun. Ich tue es. Was?*

Im letzten Jahr gab es regelmäßig interessante Vorträge.  
Dieses Jahr hören Sie nicht nur zu, Sie **TUN** es. In jedem Workshop bekommen Sie die aktuellsten Informationen zu den Themen innere & äußere Schönheit, Gesundheit, Ausstrahlung & Gelassenheit.  
Neben der Theorie werden Sie alles gleich ausprobieren und **TUN**.

**23.03.17 Gesunde Kopfhaut – gesunde glänzende Haare**

Kathrin Landrock "Salon Landrock"

**27.04.17 Frühlings-Kleiderschrank-Check**

Anita Büttner Farb- & Stilberatung

**18.05.17 Klopfen, bis Sie stressfrei & gelassen sind**

Kerstin Mahlendorff Psychologische Beratung & Coaching

**24.08.17 Erfolgreiche Kommunikation = Dialog lernen**

Micha Mauersberger Atemarbeit & Dialogprozeßbegleitung

**21.09.17 Leichter lernen - ein Leben lang**

Silke Irmischer Lernberatung

**19.10.17 Meditation ist nicht nur stillsitzen**

K.Mahlendorff & M.Mauersberger

**23.11.17 Papierstern-Kreationen für Weihnachten**

Jana Borchart Naturkostladen

[www.jahnstrasse.de](http://www.jahnstrasse.de)

Sie finden uns auch ab diesem Jahr auf Facebook

**Kleine feine Workshop-Reihe im**





### **Gesunde Kopfhaut – gesunde glänzende Haare**

Geheimnisse gesunder natürlicher Ausstrahlung

Unsere Haut, inclusive der Kopfhaut, hat eine wichtige Funktion für unseren Körper. Sie ist Ausscheidungsorgan für Stoffwechselschlacken und gleichzeitig guter oder weniger guter Nährboden für unsere Haarwurzeln.

Pflanzen mit gut vorbereitetem Boden gedeihen auch besser.

In dem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Kopfhaut so pflegen, dass die Haare gesund bleiben. Sie trainieren mit uns die richtige Bürstentechnik und eine Massagetechnik, um die Kopfhaut in ihrer Ausscheidungsfunktion zu unterstützen. Tipps, wie Sie gesunde Haare von innen „füttern“ können, runden das Thema „wie innen, so außen“ ab.

### **Frühlings-Kleiderschrank-Check**

Nachhaltigkeit in der Mode: umsortieren statt aussortieren oder Kleidung neu kaufen. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel. Ich gebe Ihnen Tipps, wie Sie in Zukunft Fehlkäufe vermeiden können. Sie lernen, was farblich und proportional wirklich zu Ihnen passt. Bringen Sie bitte ein Lieblingsteil & ein Kleidungsstück, zu dem Ihnen bis jetzt der Mut fehlte, zum Workshop mit. Sinnvolle Grundkombinationen sparen Ihnen eine Menge Zeit & Nerven und lassen viel Freiraum für Kreativität und Freude sich zu zeigen

### **Klopfen, bis Sie stressfrei & gelassen sind**

Mit dieser Methode können Sie Ihr Wohlbefinden, die eigene Gesundheit und Ihren persönlichen Erfolg wortwörtlich in die eigenen Hände nehmen. Einfach und wirkungsvoll. Mit den eigenen Fingern Akupunkturpunkte klopfen und dabei Sätze sprechen? Das soll helfen? Probieren Sie es aus, als schnelle Hilfe im Alltags„wahnsinn“ oder generell vorbeugend als Stressprophylaxe oder eine Möglichkeit Ziele schneller zu erreichen. Nicht abwarten und Tee trinken, sondern Punkte klopfen, gelassener werden und den Tee dann wirklich genießen können. Ohne Stress.

### **Erfolgreiche Kommunikation = Dialog lernen = Zuhören lernen = eine Meinung vertreten können**

Wie wäre eine gesunde Kommunikation in Firmen und privaten Gesprächen, statt aggressive Diskussion mit unnützen Monologen und Missverständnissen? Lernen Sie die Grundlagen einer besonderen Form der Kommunikation, nach dem Modell von Martin Buber und des Quantenphysikers David Bohm.

Im wirklichen Dialog ist wertfreies Zuhören, Akzeptanz der Meinung des Anderen und klare Formulierung der eigenen Meinung die Grundvoraussetzung. Es gibt keine richtigen und falschen Meinungen. Man überzeugt den anderen nicht. Man teilt sein Denken. Daraus entsteht ein Raum, der es ermöglicht neue Zusammenhänge, Beziehungen und Lösungen zu erkennen. Aus dieser Fülle von Ansichten entstehen konstruktive umsetzbare Handlungsmöglichkeiten.

### **Leichter lernen - ein Leben lang**

In diesem Workshop bekommen Sie viele einfache Tools in die Hand, wie Sie das Lernen für Ihre Kinder und sich selbst leichtermachen können. Was denken Sie - gibt es Unterschiede beim Lernen von Jungen/Männern und Mädchen/Frauen? Welchen Einfluß hat Ihre Ernährung auf Ihre Denkkzentrale? Was braucht diese, um wirklich fit im Kopf, in der Schule und im Leben zu bleiben? Was hat Bewegung mit Lernen zu tun? Warum fühlt sich Lernen oft so anstrengend an? Die Antworten finden Sie in diesem Workshop. Bleiben Sie neugierig.

### **Meditation ist nicht nur stillsitzen**

Sich hinsetzen, nichts mehr denken, sofort entspannt sein. Wenn Sie zu den vielen Menschen gehören, die das nicht können, sind Sie in unserem Workshop richtig. Es gibt Meditationen, wo Sie ersteinmal richtig viel TUN müssen, bevor Sie zur verdienten inneren Ruhe & Entspannung kommen. Tanzen, summen, ein bestimmter Atemrhythmus. Wir bieten Ihnen einige Möglichkeiten an, damit Sie Ihren Einstieg in Entspannung & Meditation finden können. Bitte bequeme Kleidung anziehen.



### **Papierstern-Kreationen für Weihnachten**

Schneller, als man denkt ist schon wieder Weihnachten. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit verschiedenen farbigen Papieren und einfachen Papiertüten tolle Adventssterne basteln können. Sieht kompliziert aus, aber mit der richtigen Anleitung bekommen auch Sie wunderschöne Eigenkreationen hin. Mit Plätzchen aus meinem „Leckerbissen-Naturkostladen“ & Weihnachtstee geht es kreativ und entspannt in den letzten Monat des Jahres.

Beginn: 18:00 bis 21:00 Uhr im Seminarbereich 1.Etage links

Preis pro Workshop: 20 € incl. Mwst

Bitte melden Sie sich verbindlich an, im Konzepthaus „Salon Landrock“ 0371/355 650 01 oder bei den Referenten