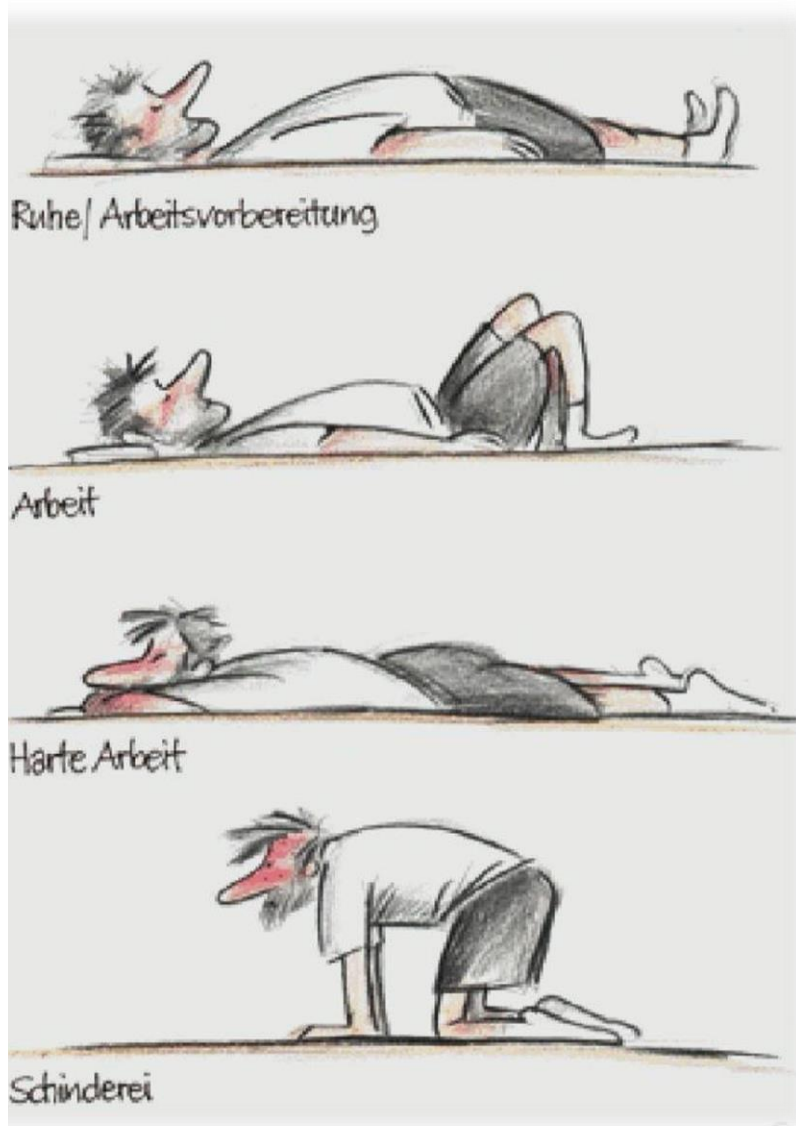


# Gesundheitstage in Bayreuth

Freitag, 13. September  
bis Sonntag, 15. September 2019  
im Seminarraum „Prag/La Spezia/Annecy“ in der  
Jugendherberge in Bayreuth



Eine Veranstaltung der:



Initiative **GESUNDHEIT**  
Bayreuth e.V.

Kulmbacher Straße 103/Briefkasten 10  
95445 Bayreuth

[info@initiative-gesundheit-bayreuth.de](mailto:info@initiative-gesundheit-bayreuth.de)

Tel: 0921 162719-28 Fax: 0921 162719-09

# SELBSTentwicklung

Bewegungserfahrung / Selbstwahrnehmung  
zur neuronal-mentalen (Neu-) Orientierung

Martin Busch, Dipl.-Psychologe  
([www.martin-busch.eu](http://www.martin-busch.eu))



*„Unser Körper ist nicht alles, aber ohne unseren Körper ist alles nichts...“*

Das merken wir spätestens wenn er nicht mehr „tut“ was wir von ihm wollen, oder uns gar Dinge aufzwingt auf die wir gerne verzichten könnten.

Schon kurz nach der **Geburt** beginnt jedes Kind sich, seine Möglichkeiten und seine Umgebung zu **erforschen**. Mit der Entwicklung seiner Fähigkeiten **entwickelt** es auch sein **Gehirn** – in den ersten drei Lebensjahren gar um das Vierfache seines ursprünglichen Volumens.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir auf diesem Weg mehr und mehr Muster, die uns einerseits das Leben erleichtern, andererseits aber auch Einschränkungen mit sich bringen. Spätestens wenn diese Einschränkungen unsere Lebensqualität beeinträchtigen, wird es Zeit nach neuen Spielräumen zu suchen.

Greifen wir die Art des behutsamen Erforschens der ersten Lebensjahre wieder auf, so können wir „eingefahrene“ **Muster öffnen** und auf körperlicher sowie neuronaler Ebene **beweglicher, flexibler und variabler** werden. Dies gilt auch und besonders für die körperlichen Folgen von Stress, die sich über das vegetative Nervensystem unbewusst auch auf unsere Organe, sowie Herz-Kreislaufsystem und unseren Verdauungstrakt auswirken.

So kann jeder für sich **lernen**, die vielfältigen **Möglichkeiten** unseres Organismus zur Selbstregulierung umfassend zur **Entfaltung** seiner eigenen **Gesundheit** zu nutzen.

€ 375,- pro Person für 3-Tages-Seminar

€ 150,- für „Schnuppertag“ am Freitag

## Rahmenprogramm individuell zubuchbar:

Freitag, 13. September 2019

*Besuch des UNESCO Weltkulturerbes  
„Markgräfliches Opernhaus“ in Bayreuth*

17:15 Uhr: Beginn der Führung

Das Markgräfliche Opernhaus ist das besterhaltene Beispiel eines freistehenden barocken Hoftheaters. Vorbild waren die größten Opernhäuser der Zeit in Wien und Dresden. Als einzigartiges Monument der Fest- und Musikkultur des 18. Jahrhunderts wurde es 2012 von der UNESCO in die Liste des Weltkulturerbes eingetragen. Treibende Kraft hinter dem Ausnahmeprojekt war die musik- und theaterbegeisterte Markgräfin Wilhelmine von Brandenburg-Bayreuth (1709-1758).



€ 8,- pro Person

Sonntag, 15. September 2019

*BIO – Kochevent*

15:00 bis ca. 19:00 Uhr

„Vortrag – Kochen – Essen“

Marika Bange, Ernährungsberaterin

Veranstaltungsort:

Kochschule „Sana e Salva“

Am Anger 67, Oberwaiz

95488 Eckersdorf

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



(ca. 15 Fahrminuten von Bayreuth entfernt)

€ 59,- pro Person

In diesem Kochkurs bereiten Sie gemeinsam ein 4-Gänge Menü zu. Wir verwenden hier ausschließlich hochwertige Bio-Lebensmittel.

20 Jahre Tätigkeit in einer Großbank weckten bei Marika Bange das zunehmende Bewusstsein, dass ein gesunder Lebensstil für die persönliche Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung von großer Bedeutung ist. In diversen Aus- und Weiterbildungen hat sie sich seit nun über 10 Jahren auf die Kombination von Ernährung und Stressbewältigung spezialisiert. Eine gesunde und hochwertige Ernährung ist ein bedeutender Baustein für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. In ihren Kochkursen kombiniert Marika Bange die Vermittlung von Wissen „rund um das Thema gesunde Ernährung“ mit der Zubereitung von biologisch hochwertigen Speisen.

## Ausflugstipps:



Therme Obernsees

Adresse: An der Therme 1 – 95490 Mistelgau

[www.therme-obernsees.de](http://www.therme-obernsees.de)



Lohengrin Therme Bayreuth

Adresse: Kurpromenade 5 – 954448 Bayreuth

[www.lohengrin-therme.de](http://www.lohengrin-therme.de)



Stadtführung in Bayreuth

Individuell buchbar unter

[ww.bayreuth.de/info@bayreuth-tourismus.de](http://ww.bayreuth.de/info@bayreuth-tourismus.de)



Festspielhaus Bayreuth

Führungen im September tgl. um 10, 11, 14 und

15 Uhr



Felsengarten Sanspareil



Eremitage



Fränkische Schweiz

## FACTS:

- Frühstück in der Jugendherberge für externe Teilnehmer € 4,50 nach Anmeldung
- 375 € pro Person  
2 1/2-Tages-Seminar inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen
- 150 € pro Person  
1-Tages-Schnupperseminar (Freitag) inkl. Pausenverpflegung und Mi
- 59 € pro Person  
Kochkurs in der Kochschule „Sana e Salva“
- 8€ pro Person  
Besichtigung „Markgräfliches Opernhaus“



## Übernachtungsmöglichkeiten:

- Jugendherberge Bayreuth  
Übernachtung inkl. Frühstück sowie W-Lan in den öffentlichen Bereichen  
€ 35,40 pro Person/Tag  
(Zimmerkontingent verfügbar bis 12. Juli 2019 unter „Martin Busch“)  
Universitätsstraße 28 – 95447 Bayreuth  
Tel.: 0921 764380  
Servicepaket zubuchbar € 5,- pro Person:
  - Überziehen des Bettes
  - Handtuchset
  - Betthupferl
  - Getränk auf dem Zimmer

RESERVIERUNG über [info@initiative-gesundheit-bayreuth.de](mailto:info@initiative-gesundheit-bayreuth.de) oder telefonisch bei  
Johanna Reinwand 0921 162719-28

- B&B Hotel Bayreuth (Neueröffnung November 2018)  
Dilchertstraße 1 – 95444 Bayreuth  
Tel.: 0921 15137770
- Hotel Goldener Hirsch  
Bahnhofstraße 13 - 95444 Bayreuth  
Tel.: 0921 15044000
- H4 Hotel Bayreuth  
Erlanger Str. 37 - 95444 Bayreuth  
Tel.: 0921 75850

Wir bitten um selbstständige Reservierung bei Ihrer Wunschunterkunft.  
Gerne aber stehen wir Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.

# Informationen

## Termin:

13. bis 15. September 2019

### Freitag, 13. September 2019

9:30 Uhr: Get together - Seminarraum „Prag/La Spezia/Annecy“ in der Jugendherberge Bayreuth

10:00-16:30 Uhr: ganztätiges Bewegungsseminar mit Besprechungsrunde

16:45 Uhr: Abfahrt zum Rahmenprogramm in der Innenstadt

Parkmöglichkeiten: Rathausparkplatz/Parkhaus KARSTADT

17:15 Uhr: Beginn der Führung im „Markgräflichen Opernhaus“

Adresse: Opernstraße 14, 95444 Bayreuth

Abendessen zur freien Verfügung

### Samstag, 14. September 2019

9:00-17:30 Uhr: ganztätiges Bewegungsseminar

17:30 Uhr: Besprechungsrunde mit Martin Busch im Seminarraum

Abendessen zur freien Verfügung

### Sonntag, 15. September 2019

9:00-12:00 Uhr: halbtätiges Bewegungsseminar

15:00 bis ca. 19:00 Uhr: BIO-Kochevent

Kochschule „Sana e Salva“, Am Anger 67/ Oberwaiz, 95488 Eckersdorf

€ 59,- inkl. gemeinsamen Essens

Das Seminar findet im Liegen statt. Deshalb ist bequeme Kleidung sinnvoll. Bitte warme Socken und Kissen mitbringen (am besten flach und fest oder z.B. ein Handtuch, das man sich auf die entsprechende Höhe falten kann. Des Weiteren bitte eine eigene Gymnastik-/Yogamatte mitbringen!

### Anmeldung / Bezahlung:

[info@initiative-gesundheit-bayreuth.de](mailto:info@initiative-gesundheit-bayreuth.de) / Initiative Gesundheit Bayreuth e.V.

Tel. 0921-16271900 (über PraxisKlinik Eulert)

[IBAN: DE33300606010006166436](https://www.banqueparibas.de/iban/DE33300606010006166436) / BIC: DAAEDEDXXX

### Veranstaltungsort:

Jugendherberge Bayreuth - Universitätsstraße 28 – 95447 Bayreuth

Tel.: 0921 764380

Zimmerkontingent verfügbar bis 12. Juli 2019 unter „Martin Busch“

Zimmerreservierung bitte direkt im Hotel oder über Johanna Reinwand PraxisKlinik Eulert

Tel: 0921 162719-28 / [info@praxisklinik-bayreuth.de](mailto:info@praxisklinik-bayreuth.de)

Alternative Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie anbei

# Anmeldeformular Gesundheitstage in Bayreuth

13.-15. September 2019

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Teilnahme 1-Tages-Schnupperseminar am Freitag, 12.09.2019 € 150,- pro Person

- \_\_\_ Person/en am \_\_\_\_\_

Teilnahme am Bewegungsseminar € 375,- pro Person für Gesamtzeitraum

- 13. bis 15. September 2019 mit \_\_\_ Personen

Teilnahme an der Besichtigung des „Markgräflichen Opernhauses“

- Freitag, 13. September 2019 mit \_\_\_ Personen

Teilnahme am Kochkurs mit Marika Bange € 59,- pro Person

- Sonntag, 15. September 2019 mit \_\_\_ Personen

Frühstück in der Jugendherberge als externer Gast € 4,50 pro Person

- Freitag, 13.09.2019
- Samstag, 14.09.2019
- Sonntag, 15.09.2019

Übernachtung in der Jugendherberge Kontingent „Martin Busch“

- Einzelzimmer € 35,40 pro Tag inkl. Frühstück
- Doppelzimmer € 35,40 pro Person/Tag inkl. Frühstück

Anreise:

- Donnerstag, 12.09.2019
- Freitag, 13.09.2019

Abreise:

- Sonntag, 15.09.2019
- Montag, 16.09.2019

## STORNOBEDINGUNGEN

Kostenfreie Stornierung des Kurses bis zum 16. August 2019 kostenfrei möglich.

Bezüglich der Stornierungsbedingungen für die Zimmerreservierung wenden Sie sich bitte direkt an das gewählte Hotel.

Zurück per Fax: 0921 162719-09 oder e-mail: [info@initiative-gesundheit-bayreuth.de](mailto:info@initiative-gesundheit-bayreuth.de)