

## Vortragsübersicht Januar bis April 2019

Termin	Zeit	Vortragsthema
Mi. 09.01.19	14.30	Treffpunkt Diabetes: <b>Diabetesgerechte Ernährung in der Praxis</b> (praktische Zubereitung von schnellen Kleinigkeiten) - mit Diätassistentin A. Robida
Mi. 16.01.19	18.00	<b>Vitamin D: einfach mal einnehmen, oder wie?</b> Aktuelle Erkenntnisse und Empfehlungen zum Thema Vitamin D Referentin: Kristin Heller, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
Sa. 19.01.19	14.30	Treffpunkt MS: <b>Progressive Muskelentspannung:</b> Körperreise mit An- und Entspannung der Muskulatur zur Verbesserung der Körperwahrnehmung mit Angelika Mayer (Fortsetzung bei den Treffen am 16.02.19 und 16.03.19)
Mi. 23.01.19	18.30	<b>„Ich kann das!“ Wege zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz</b> Referentin: Gabriele Rößner M.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie, <a href="http://www.positivemind-roessner.de">www.positivemind-roessner.de</a>
Mi. 06.02.19	18.30	<b>Stressmanagement auf drei Ebenen: Die Lösung steckt in Ihnen!</b> Referentin: Ann Catrin Steinberg, Stressmanagement-Trainerin
Mi. 13.02.19	18.30	<b>Omega-3-Fettsäuren - wichtig für Gelenke, Herz und Gehirn</b> Referentin: Katharina Gewecke, Oecotrophologin
Mi. 20.02.19	18.00	<b>Von Botox zur Fett-weg-Spritze - Schönheit von klein bis groß</b> Referent: Dr. Dr. med. Wolfgang Funk, Chefarzt der Klinik Dr. Funk, Klinik für Plastische, Ästhetische, Kosmetische und Wiederherstellungschirurgie
Mi. 27.02.19	15.30	Treffpunkt Osteoporose: <b>Jahresversammlung</b> – nur für Mitglieder
Mi. 13.03.19	18.00	<b>Zellregeneration: entsäuern, entgiften, vitalisieren</b> Referent: Andreas Groß, Heilpraktiker, Dozent
Mi. 20.03.19	10.00 bis 12.30	<b>Hörminderung und aktuelle Möglichkeiten der Hörverbesserung</b> Vortragsreihe mit HNO-Arzt Dr. med. Rother und Hör-Spezialisten von Hörgeräte Seifert
Mi. 03.04.19	18.30	<b>Fit in den Frühling mit der Fünf-Elemente-Ernährung;</b> mit Stephanie Steinegger, Fünf-Elemente-Ernährungsberatung; <b>Kostenbeitrag: € 5,-</b>
Mi. 10.04.19	14.30	<b>Treffpunkt Diabetes: Bewegung bei Diabetes „indoor“</b> – Blutzucker senken mit Spaß und Spiel – bitte kommen Sie in bequemer (Sport)-Kleidung! Referentin: Heike Piduch, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin
Mi. 10.04.19	18.00	<b>Leichter lernen, besser konzentrieren, weniger vergesslich:</b> <b>Ayurvedische Heilpflanzen für körperliche und geistige Belastbarkeit</b> Referent: Hans Wilhelm, Heilpraktiker, Apotheker
<p>Die Vorträge finden im SaniPep Gesundheitszentrum statt, Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81737 München (gleich hinter dem PEP).</p>		

**Alle Vorträge sind ein Service der SaniPep Apotheke und ihrer Kooperationspartner!**  
**Änderungen vorbehalten. Eintritt frei - wenn nicht anders angegeben!**  
**Anmeldung erbeten: Tel. 670 096 40 oder [www.sanipep.de](http://www.sanipep.de)**