

## Seminare und Bildungsurlaube

---

### Meine Themen

- Gesundheit und Ernährung
- Vorträge
- Stress und Entspannung
- Lebenshilfe

### Tages-, Wochenend- und Urlaubsangebote

---

Telefon: 0231-5310260  
Mobil: 0172-52 70 53  
E-Mail:  
[kontakt@wort-kunst-raum.de](mailto:kontakt@wort-kunst-raum.de)  
[www.wort-kunst-raum.de](http://www.wort-kunst-raum.de)



# Ernährung

---

Kochen ist für mich Leidenschaft und gesunde Ernährung das A und O. In meinen Kursen und Bildungsurlauben mit Familien und alleinerziehenden Eltern habe ich mich auf folgende Themen spezialisiert:

Ernährungstipps für Kids

Übergewicht und Diäten

Fasten und Entschlacken

Diabetes und wie sie entsteht

Yoga – Heilung durch Bewegung

Allergien auf dem Vormarsch

Das Auge ist mit - Achtsames Essen

Zucker – und was er anrichtet

Gute Fette – schlechte Fette

Was brauchen unsere Knochen?

Das perfekte Pausenbrot

Glutamat – Was ist das das?

Plastikflaschen – warum vermeiden?

Stoffwechsel – was ist das eigentlich?

Vitamin D

Wirkung - tägliches Spaziergehen

---

# Tu dir gut -

## Entspannungsiseln im Alltag

Entspannung, Arbeit und Familie – wie passt das zusammen? Mit Heike Wulf finden Sie effektive Wege zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag.

Das vegetative Nervensystem ist das Betriebssystem unseres Körpers und durch den täglichen Stress, durch Sorgen und Ängste fährt es ständig auf Hochtouren. Es gibt keine Entspannungsoasen mehr und das Wohlfühlhormon Serotonin wird nicht produziert. Wir schlafen schlecht, sind unruhig und aufgedreht und fühlen uns abgeschlagen. Das Langzeitstresshormon Cortisol wird produziert.

Diesen Kreislauf müssen wir durchbrechen. Sonst ist ein Burnout vorprogrammiert.

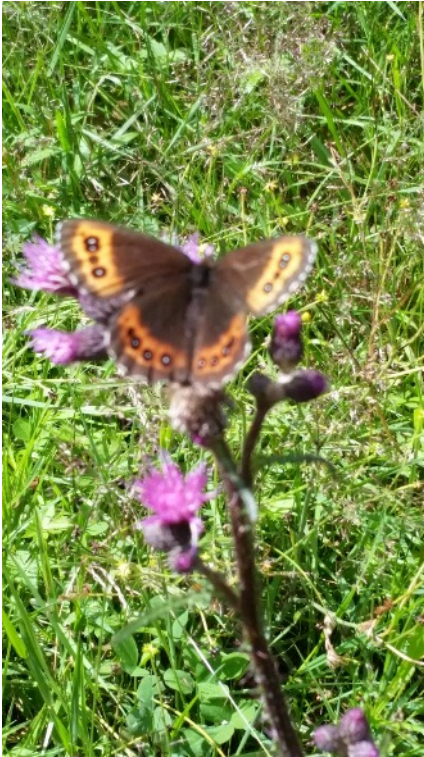
In Gesprächskreisen reden wir über unseren Alltag, über die Möglichkeiten zur Veränderung, über Entschleunigung, bewusste Wahrnehmung und Achtsamkeit.



Diverse  
Entspannungsübungen,  
Phantasiereisen, autogenes  
Training und progressive  
Muskelentspannung  
runden das Programm ab.  
Tu dir gut! Und fang jetzt  
an damit!

# Komm in Schwung

---



Komm in Schwung! Freue dich auf Bewegung, Begegnung und neue Eindrücke!

Eine Balance aus gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und erholsamen Entspannungsphasen sind elementare Bestandteile eines entspannten Familienalltags. Gute Vorsätze gehen aber oft im anstrengenden Familienalltag unter.

Erleben Sie einen Mix aus Bewegung, Entspannung, Naturerfahrung, Austausch und gemeinsamem Kochen in der Lehrküche.



# Werde, der du bist (Nietzsche)

Fühlen Sie sich oft überfordert?

Können Sie nicht „nein“ sagen?

Möchten Sie von allen gerne geliebt werden?

Trauen Sie sich oft nicht zu sagen, was sie denken, aus Angst anzuecken, den Job zu verlieren oder den Freund, die Freundin zu verlieren?

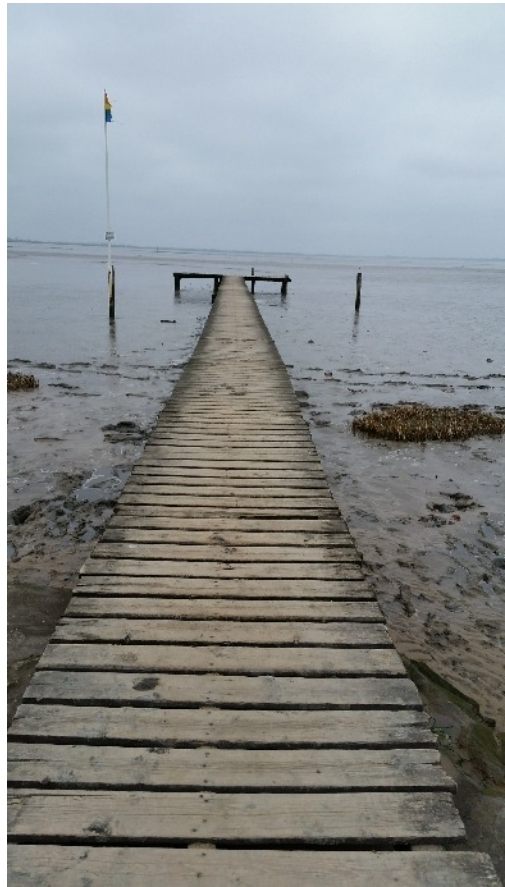
Sind Sie (zu) harmoniebedürftig?

Dann ist dieses Programm genau richtig für Sie.

Hier besprechen wir gemeinsam, wer sie sind und wer sie gerne sein möchten. Welche Stärken und Kompetenzen Sie haben und wie Sie diese einsetzen können, um dahin zu kommen, was sie wollen.

Lernen Sie auch mal unbequem zu sein und mit Kritik zu leben.

Nehmen Sie sich vom Leben, was Sie wollen und finden Sie Ihren persönlichen Weg.



# Schaufel dich frei

Arbeit, Haushalt und Familie,  
Freizeit und Bewegung,  
Entspannung und  
Entschleunigung –  
wie passt das alles zusammen?

Bei diesem Programm finden wir  
effektive Wege für eine Balance  
zwischen den vielfältigen  
Anforderungen.



Wir schauen nach den Zeitdieben, die uns häufig unter Druck setzen, Stress verursachen und uns ablenken, von den Dingen, die uns gut tun.

In Gesprächsrunden über unseren Alltag, über die Möglichkeiten zur Veränderung, über Entschleunigung und in angeleiteten Übungen sensibilisieren Sie sich für eine bewusstere Wahrnehmung und Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

Schaufel dich frei, für die Dinge, die dir gut tun und fang jetzt damit an!

Preise und Dauer auf Anfrage.