



WEGE ZU
GESUNDHEIT,
VITALITÄT &
LEBENSFREUDE

10 JAHRE!

GESUNDHEITS
NETZWERK

Kehdingen-Oste

GRUSSWORT

Unser Alltag fordert es von uns ständig aktiv zu sein. Da ist es gut, wenn sich Orte finden die Ausgleich schaffen und von denen man frische Kraft mitnehmen kann. In der Region Kehdingen-Oste sind viele Orte mit idealer Verbindung von Natur und Kultur mit Gesundheitsangeboten zum Motto »Ankommen – Ausatmen – Auftanken« vorhanden. Die Bündelung aller Kompetenzen im Gesundheitsnetzwerk zeigt die Vielzahl und Vielfalt von Wohlfühlangeboten in der Region.

Wir freuen uns über die Angebote und das Engagement, mit dem die Entwicklung des Netzwerkes weiter entwickelt wird. Herzlichen Dank an alle Beteiligten für ihre Unterstützung und Hilfe.



Erika Hatecke | Samtgemeindebürgermeisterin
Samtgemeinde Nordkehdingen



Mike Eckhoff | Bürgermeister
Gemeinde Drochtersen



Holger Falcke | Samtgemeindebürgermeister
Samtgemeinde Oldendorf-Himmelpforten



Frank Thielebeule | Samtgemeindebürgermeister
Samtgemeinde Land Hadeln



Jan Tiedemann | Samtgemeindebürgermeister
Samtgemeinde Hemmoor



HERZLICH WILLKOMMEN!

Unser Netzwerk ist eine aktive Gemeinschaft aus regionalen Anbietern, die sich im ganzheitlichen Ansatz mit den Themen rund um das körperliche, geistige, seelische und soziale Wohlbefinden beschäftigen. Wir verbinden traditionelle und bewährte Methoden mit alternativen Ansätzen.

In unserem Netzwerk bündeln wir die Kompetenzen von zahlreichen weiteren Anbietern für mehr Lebensqualität – ob im Alltag oder im Urlaub.

**Wir nehmen uns Zeit für Sie, für Ihre Wünsche und Anliegen.
Gern stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite – egal, ob Sie hier leben,
als Tagesgast aus unserem Umland kommen oder bei uns Urlaub machen.**

Weitere Informationen zu uns, zu unseren Leistungen und zu aktuellen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website:

www.gesundheitsnetzwerk-kehdingen-oste.de

**GESUNDHEITS
NETZWERK**
Kehdingen-Oste



WIR SIND HIER.

Die Mitglieder des Gesundheitsnetzwerkes Kehdingen-Oste leben und arbeiten in der Region zwischen Stade und Cuxhaven. Hier mündet die Oste in die Elbe – und diese in die Nordsee.

INHALT

MEDIZIN. GRUNDVERSORGUNG

- 8 Physiotherapie
- 9 Osteopathie
- 10 Apotheken

NATURHEILKUNDE & NATURKOSMETIK

- 12 Heilpraxis & Kräuterkunde
- 13 Heilpraktikern & Yogalehrerin
- 14 Heilpraxis & Yoga
- 15 Homöopathie
- 16 Heilpraxis Psycho-, Hypnose-
therapie & Energetik
- 17 Heilpraxis Psychotherapie
- 18 Hautanalyse & Beratung
- 19 Gesundheitsberatung

LEBENSBERATUNG

- 20 Paarberatung
- 21 Mentoring & Paarberatung
- 22 Stressbewältigung
- 23 Betriebl. Gesundheitsmanagement
- 24 Hypnose
- 26 Sterbe- & Trauerbegleitung
- 30 Trauermanagement
- 31 Sterbe- & Trauerbegleitung
- 32 Tiertrauer
- 34 Mentoring & Doula-Begleitung
- 35 Psych. Lebens- & Paarberatung
- 36 Psych. & Spirit. Lebensberatung
- 37 Theta-Healing & Reiki
- 38 Systemische Methoden
- 39 Wim Hof Methode &
Vegane Ernährungsberatung

KÖRPERARBEIT & ENTSPANNUNG

- 40 Klangmethoden
- 41 Qigong
- 42 Feng Shui & Jin Shin Jyutsu
- 43 Shiatsu & Schaman. Heilweisen
- 44 Yoga
- 45 Yoga & Spirituelles Coaching

ENERGIEARBEIT

- 46 Spirituelle Beratung & Reiki
- 47 Reiki & Schamanismus

SPORT

- 49 Verein TVW

ERNÄHRUNG

- 50 Levitiertes Wasser
- 51 essbare Gärten & Permakultur

KUNST

- 53 Malschule

BETREUUNG

- 54 Seniorenbetreuung
- 55 Tagespflege
- 56 Ambulanter Pflegedienst

TIERMEDIZIN

- 58 Naturheilverfahren

KULTUR- VERANSTALTUNGEN

- 60 Kultur & Firmen-Events

RAUMGESTALTUNG

- 62 Feng Shui Beratung

WOHNEN

- 64 Ü60 Wohnprojekt



Herzlich Willkommen in der Praxis für **Physiotherapie Stefan Retkowsky**



Physiofit GbR
Praxis für Physiotherapie
 – Krankengymnastik –
Stefan Retkowsky
 Am Hochsteige 1
 21706 Drochtersen
 Tel. 041 43 / 911 277

Drochterser Straße 4
 21706 Drochtersen
 Tel. 041 43 / 77 35
www.physio-fit-drochtersen.de
info@physio-fit-drochtersen.de

Durch unsere Physiotherapeuten wird mit Hilfe von aktiven und passiven Maßnahmen gezielt therapiert, die Ursache ihrer Beschwerden behoben, der Heilungsprozess gefördert und/oder das alltägliche, selbständige Handeln wieder hergestellt. Hierbei steht die aktive Beteiligung im Vordergrund.



Unsere Leistungen :

- Krankengymnastik
- Vojta-Therapie für Säuglinge und Erwachsene
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät
- KG-ZNS (neurol. Behandlung)
- Lymphdrainage
- Myofasziales Release (Faszienmanipulation)
- Dreidimensionale Skoliose-Therapie nach K. Schroth
- Schlingentisch
- Massagen mit und ohne Wärmebehandlung
- Hausbesuche

Selbstzahlerleistungen:

- Osteopathie (wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst)
- Kinesio Taping
- Fußreflexzonen-therapie
- Trigger-Punkt-Behandlung
- Craniosakrale Therapie

Physiofit GbR Stefan Retkowsky:

Physiofit wurde als Ergänzung der therapeutischen Leistungen entwickelt. Hierbei stehen sowohl das dosierte Krafttraining und die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, sowie der gezielte Ausgleich bei einseitiger Belastung im Vordergrund.

Das Training wird für jeden Menschen individuell gestaltet. Wir begleiten Sie während der Trainingszeit und stehen bei Fragen stets zu Ihrer Verfügung.

Bei Physiofit kommen der Spaß, sowie der Wohlgefühl-Charakter und das Erlebnis in der Gruppe nicht zu kurz.

Unsere Gesundheitskurse:

Pilates | Rückenfit | Rückenschule |
 Autogenes Training u.v.a.
 Hinzu kommen Funktionstraining | Rehasport |
 betriebliche Gesundheitskurse

Osteopathie

Osteopathie ist eine ganzheitliche, medizinische Behandlungsmethode in der die manuelle Diagnostik und die Behandlung bei Funktionsstörungen im Mittelpunkt steht. Durch Beseitigung von Bewegungsdefiziten und Blockaden kann die körperliche Funktionsfähigkeit wieder hergestellt werden.

Der Osteopath untersucht und behandelt an den verschiedenen Körperstrukturen, wie Knochen, Muskeln, Bindegewebe und Organen. Ein weiterer Bestand der Behandlung ist die craniosakrale Therapie, bei dem das (zentrale) Nervensystem vom Schädel bis zum Becken mit einbezogen wird.

Behandlung

- Nach der Besprechung Ihrer Beschwerden erfolgen Diagnose und Therapie
- Das Gewebe wird abgetastet und die Bewegungseinschränkungen/Spannungen erkannt
- Diese werden mit speziellen Techniken behandelt
- Jede Therapiesitzung wird individuell auf Ihre Symptome abgestimmt
- Viele Krankenkassen haben Osteopathie als Extraleistung in ihr Programm aufgenommen. Informieren sie sich über die Zusatzleistungen ihrer Krankenkasse.



Frau Reichardt ist Mitglied des Bundesverbands für Osteopathie. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Osteopathie wird an unserem Standort Am Hochsteige 1 angeboten. Besuchen Sie uns vor Ort.



Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, in meinen Apotheken eine Vielzahl von Heilungsansätzen zu bieten.

Anke Friesen-Schulz, Apothekerin



»Dank der anthroposophischen Perspektive sehe ich den Menschen ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele. Naturheilkunde und Homöopathie bieten sehr gute Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir möchten, dass Sie sich in unseren Apotheken mit freundlicher, persönlicher und fachkundiger Beratung rundum wohlfühlen.«

Weitere Informationen zu meinen Apotheken:
www.apotheke-kehdingen.de.

Meine Qualifikationen

- Pharmaziestudium Universität Hamburg
- Coaching-Ausbildung
- Erfahrungen in der Persönlichkeitsentwicklung
- Diverse Zusatzqualifikationen in Naturheilkunde und anthroposophischer Medizin
- Ausgebildete Darmgesundheitsberaterin

Meine kompetenten Beratungsteams in den einzelnen Apotheken verfügen ebenfalls über zahlreiche Zusatzqualifikationen.
Wir sind Darmkompetenzapotheke!
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!



Schulstraße 1
21706 Drochtersen
Tel. 04143 / 221
Fax 04143 / 5227
alte@apotheke-kehdingen.de



Ziegelstraße 20
21737 Wischhafen
Tel. 04770/80812-0
Fax 04770/80812-12
arnika@apotheke-kehdingen.de



Deichstraße 1
21683 Stade
Tel. 04146 / 929810
Fax 04146 / 9298118
ahorn@apotheke-kehdingen.de



Hauptstraße 51
21729 Freiburg
Tel. 04779 / 235
Fax 04779 / 423
adler@apotheke-kehdingen.de



Eine kleine persönliche Naturheilpraxis.

Meine langjährige Erfahrung als Heilpraktikerin und Ritualfrau ermöglicht es mir, Menschen sorgfältig und verantwortungsvoll auf ihrem Heilungsweg zu begleiten.

Intensive Gespräche, naturheilkundliche Diagnostik und die Vielfalt der ganzheitlichen Therapieformen machen es möglich, jeden Menschen nach seinen Bedürfnissen zu beraten.

**Meine Methoden:**

- Phytotherapie und traditionelle Heilpflanzenmedizin
- Schamanische Naturrituale
- Rituelle Körperhaltungen, Heiltrance
- Rhythmische Einreibungen
- Anthroposophische Heilmethoden
- Aromatherapie, Aromamassagen

Wohlthuende und stärkende Methoden, die bei unterschiedlichen Beschwerden eingesetzt werden.

**Meine Angebote:**

- Individuelle heilpraktische Behandlungen
- Lebensberatung
- Wege der Weisen Frauen, Jahreskreise für Frauen und Mädchen
- Kräuterseminare
- Salbenkochen in der kleinen Hexenküche
- Rituelle Körperhaltungen nach Dr. Felicitas D.Goodman

Jede der angebotenen Heilmethoden öffnet eigene, kraftvolle Wege für Körper, Geist und Seele.

Heilräume Neuland

Almut Maria de Picciotto
Heilpraktikerin, Kräuterfrau
Hauptstrasse 6
21710 Engelschoff Neuland
www.heilraeume-neuland.net
praxis@heilraeume-neuland.de

Der herzliche, respektvolle und auf richtige Umgang mit meinen Patienten ist die Basis für die Behandlungen in meiner Praxis Hechthausen.



Vistara Chorengel
Heilpraktikerin & Yogalehrerin
Praxis Hechthausen
Bahnhofstraße 12
21755 Hechthausen
04774 / 361 802
info@chorengel-passage.de
www.chorengel-passage.de

Meine Angebote

Meine umfassende Ausbildung und weitreichende Erfahrung bieten die Möglichkeit, Sie gezielt in Ihrem Heilungsprozess zu unterstützen.

- **Cranio-Sacral-Therapie**
- **Dorn-Breuß-Therapie**
- **Fußreflexzonen-Therapie**
- **Homöopathie**
- **Massage / Medi Taping**
- **Haarmineralanalyse**
- **Reiki / Yoga**
- **Meditation**



NATURHEILPRAXIS CHORENGEL

Indikationen

- Chronische Schmerzzustände
- Kopfschmerzen / Migräne
- Tinnitus
- Rücken- / Gelenksbeschwerden
- Beinlängendifferenzen
- Ischialgien
- Erschöpfungszustände
- Immunschwäche
- Allergien
- Hauterkrankungen
- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahresbeschwerden
- Suchterkrankungen
- Entwicklungsstörungen und Hyperaktivität bei Kindern

Yoga-Kurse

Ich biete Hatha Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an, extra sanfte Kurse für Teilnehmer mit chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat sowie Einzelunterrichtsstunden.

Kurstage:

Montags, Dienstags, Donnerstags und Samstags.



Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.
(Astrid Lindgren)



Katrin Engelhardt
Heilpraktikerin und Yogalehrerin
Sietwender Str. 30
21706 Drochtersen
Mobil 0172 / 270 47 69
naturheilpraxis-engelhardt@gmx.de
www.heilpraktikerin-katrin-engelhardt.de

In meiner Naturheilpraxis für die ganze Familie ver helfe ich dir zu mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Entspannung. Yoga, Craniosacrale Körpertherapie und die Behandlung von Müttern, Babys und Kindern sind die drei großen Schwerpunkte meiner Praxis. Meine Arbeit ist geprägt von tiefem Wissen, Spiritualität und Intuition.

Schwerpunkte:

- Yoga für Schwangere und zur Rückbildung
- Kinder- und Familienyoga
- Kinderwunschbehandlung
- Mentale Geburtsvorbereitung
- Begleitung in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie im Mama-Sein
- Behandlung von Mutter und Baby nach schwierigen Geburten
- Frauenheilkunde
- Kinderheilkunde

Methoden:

- Craniosacrale Osteopathie
- Akupunktur
- Therapeutische Frauenmassage
- Homöopathie und homöopathische Impfung
- Darmtherapie
- Allgemeine Naturheilkunde



Homöopathie ist die modernste und durchdachteste Methode um Kranke ökonomisch und gewaltlos zu behandeln. Genauso wie mein Prinzip der Gewaltlosigkeit niemals scheitern wird, enttäuscht auch die Homöopathie nie.
(Mahatma Gandhi)

Judith Elisabeth Fleischer

Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie



An der **Homöopathie**, die ich seit mehr als 20 Jahren ausübe, schätze ich, dass sie eine tiefe und grundlegende Heilung möglich machen kann, in der alle körperlichen und psychischen Krankheiten gleichbedeutend berücksichtigt werden. Die **Pflanzenheilkunde**, die Phytotherapie, wende ich gerne begleitend an.

Meine Praxis liegt auf unserem Bioland-Hof in Oederquart-Bruch. Termine werden nach Vereinbarung vergeben.



Johann Georg Sturm 1796: Bryonia dioica (Rotfrüchtige Zaunrübe)

Meine Schwerpunkte:

- Chronische Krankheiten
- Kinder
- Frauenheilkunde

Judith Elisabeth Fleischer
Heilpraktikerin |
Klassische Homöopathie
Grüner Weg 4, 21734 Oederquart
Tel. 04779 / 899 44 69
praxis@judith-fleischer.de
www.judith-fleischer.de



Fehlt Ihnen die Sonne im Leben ... weil Ängste, Sorgen, Schmerzen oder sonstiger Stress Sie belasten?

**Perspektiven gewinnen,
wieder Antrieb verspüren,
zuversichtlicher sein?**

Gemeinsam finden wir Ihre ganz persönlichen Fähigkeiten, damit Sie sich wieder in und mit Ihrem Körper wohl fühlen können.

MEIN ANGEBOT

Neben lösungsorientierten Gesprächen kenne ich einige gute Methoden, um schwierige Lebenssituationen aktiv zu verändern und Körper, Geist & Seele besser in Einklang zu bringen. Dazu zählen bspw. das EFT (Emotional Freedom Techniques) – Klopfen, die Hypnose und weitere spezielle energetische Techniken.

Dass diese außerhalb der klassischen Schulmedizin existierenden Verfahren wirksam sind, ist übrigens auch objektiv durch MRT-Scans nachgewiesen.

Unser Gehirn kann sich positiv verändern – in jedem Alter.

Unterstützend biete ich in meiner Praxis ayurvedische Behandlungen an.

**Rufen Sie mich gerne an und erfahren Sie mehr.
Ich nehme mir Zeit für Sie und begleite Sie mit Herz und ungeteilter Aufmerksamkeit.**



Dr. Beate Kostrzewa
Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis für Psycho- und Hypnosetherapie & Energetik
Koggenweg 10
21762 Otterndorf
04751 / 999 0 750

*Als beseeltes Wesen leben wir alle in einer besonderen Zeit mit Herausforderungen aber auch Balast und Unliebsamem.
Der Weg in ein glückliches Leben scheint uns verwehrt.*

Daira Lange



Sie finden mich nicht grundlos hier. Besuchen Sie mich gerne auf meiner Website und schauen Sie sich in Ruhe um. Wenn Sie den Impulse spüren, dass Sie hier "richtig" sind, melden Sie sich einfach. Ich freue mich auf Sie.



Daira Lange
Heilpraktikerin für Psychotherapie Schule für Heilmethoden
Deichstr.43
21756 Osten
0160 / 630 64 32
www.dairalange-heilpraxis.de
dairalange@yahoo.de

Nie wieder Falten?



Manuela Stengel | Naturkosmetik
Freie Beraterin für den
deutschsprachigen Raum
Seminarleiterin in Deutschland,
Österreich und der Schweiz
 Hasenbeckallee 28
 21789 Wingst
 04778 / 888 68 18
 nuskinenterprises@mac.com
 www.niewiederFalten.de
 www.Facebook.com/niewiederFalten



Viel zu viele Kosmetik lässt die Haut viel schneller altern. Sie stecken oft voller Mineralöle, die die Haut am Atmen hindert, viel zu wenig Vitamine zur Regeneration inne haben und viel zu oft sind schlechte Füllstoffe drin. Die Preislage spielt dabei gar keine Rolle.

Wie können Sie erkennen, wie gut Ihre Kosmetik für ihre Haut wirklich ist?

Durch ganz einfache Tests können wir gemeinsam feststellen, wie gut Sie mit Ihrer eigenen Kosmetik aufgestellt sind. Hat sie genug Vitamine? Sind diese Inhaltsstoffe gut für ihren Hauttyp? Welcher Hauttyp sind Sie überhaupt? Was braucht Ihre Haut denn wirklich? Können Sie mit ihrer Kosmetik eine schöne Haut bis in ein hohes Alter überhaupt erreichen? Gibt es Alternativen? In einem sichtbaren Test zeige ich ihnen an einer ihrer Hände, was Sie mit der richtigen Behandlung für sich erwirken können.

Selbstverständlich gehört zu einer schönen Haut auch eine gute Ernährung. Aber das ist ein anderes Thema. Hier geht es alleine um die Hilfsmittel für eine schöne Haut, bestenfalls ohne Falten, bis ins hohe Alter.

Nach erfolgter Terminabsprache setzen wir uns zusammen. Sie bringen Ihre Kosmetik mit und wir testen mit ganz einfachen Hilfsmitteln, wie es um Ihre Kosmetik gestellt ist. Mit einem Hautanalysecscanner sehen wir uns ihre Haut ganz genau an und bestimmen den Typ. Dann besprechen wir im Detail, was für ihre Haut am besten geeignet ist.

»Ich musste es dir so unbequem machen, sonst hättest du dich nie bewegt.«
 Seele an Körper — Körper an Dich



TREFF Ganzheitliche Gesundheit
für Mensch — Natur — Tier
Mit traditionellem Wissen, neueren Erkennt-
nissen, alternativen Methoden ganzheitlich
gesund in der universellen Lebensvielfalt.

Ganzheitliche Gesundheit umfaßt ein weites Spektrum: körperliche Gesundheit, eine stabile Psyche, einen mit Freude erfüllten Geist, ein ausgeglichenes soziales Umfeld, eine uns nähernde Natur, aufrichtiges Für-/Miteinander; Veränderung beginnt bei Dir, alles was Du dazu brauchst, trägt Du in Dir.
 Starte jetzt: wie kann das für mich jetzt noch besser werden?

Greif nach den Sternen und wenn du dabei das ganze Universum erwischst, umso besser! (Dain Heer, Buch: Sei du selbst)

Der kürzeste Weg zur Gesundheit
ist der Weg in einen Garten.

Meine Angebote

Jour Fixe — Hilfe zur Selbsthilfe
 Vorträge

Heilsames Arbeiten im Naturgarten:

Natürlich vorhandenes FREUEN neu entdecken
 Be-Greifen neu verstehen:
 ICH kann Vieles bewirken!
 Körperliche / seelische Verspannungen
 EINFACH LÖSEN

Ina Pinzel
Gesundheits- + EM-Beraterin
 Garten: Oppeln 17, 21789 Wingst
 (Keine Praxis)
 04754 / 800 185
<https://www.gesundheitsnetzwerk-kehdingen-oste.de/mitglieder/pinzel/>

Glaubenssätze sind älter als die Beziehung, in der wir leben!



Im Grunde dreht sich alles um Beziehungen –

die Beziehung zu meinem Partner, zu meinen Eltern, zu meinen Kindern, zu Freunden, zu Nachbarn und nicht zuletzt zum Leben, zum großen Ganzen...

Sie alle spiegeln die Beziehung zu mir selbst wieder.

In Partnerschaft müssen wir ganz neu lernen, wie wir unsere Bedürfnisse zunächst bewusst wahrnehmen, respektvoll kommunizieren und erfüllen können, ohne unseren Partner oder andere Menschen als »Bedürfnisbefriedigungsanstalt« zu betrachten. Dies ist ein Prozess, der unsere liebevolle Geduld braucht. Eine Reise, zunächst zu uns selbst, auf der wir neben unseren Bedürfnissen auch Schwächen, Ängste, Glaubenssätze und natürlich unsere Sehnsüchte, Stärken und Fähigkeiten erforschen.

Individuell und alltagstauglich begleite ich Sie auf dieser Reise – auf Wunsch auch gemeinsam mit meiner Partnerin Cordula Clausen.

Unsere Angebote:

- Einzeltherapie, Paarberatung, Gruppenangebote
- WATSU – Tiefenentspannende Massage in 35 Grad warmem Wasser
- Jahresgruppe für Paare »Zeit zu Zweit!«
- Vorträge Paardynamik
- Erlebniswochenenden mit WATSU

Meine Methoden:

- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Achtsamkeitsbasierte Gesprächstherapie
- Systemische Familientherapie
- Körperarbeit



Klaus Heese
Heilpraktiker | Paartherapeut |
Systemischer Familientherapeut
 Kiebitzweg 25
 21785 Neuhaus / Oste
 Tel. 0 47 52 / 8 44 81 0
 klaushheese@gmail.com
 www.BeziehungsWege.de

Die Höhle, deren Eingang Du fürchtest, birgt den Schatz, den Du suchst.
 (Joseph Campbell)



Cordula Clausen
Mentorin & Paarberaterin
WATSU- & IAT-Praktizierende
 Kiebitzweg 25
 21785 Neuhaus / Oste
 Tel.: 0 47 52 / 84 48 10
 info@meer-botschaften.de
 www.meer-botschaften.de



Meine Methoden:

- Integrative Aquatische Traumatherapie (IAT)
- Schamanische Reisen & Rituale
- WATSU & AquaRelax
- Shiatsu-, Thai- & Intuitive Massagen

Meine Angebote:

- Mentoring & Massagen
- Paarberatung, gem. mit m. Partner Klaus Heese
- »Auszeit am Fluss« (Einzel- und Paar-Retreats)
- Gestaltung von Hochzeitsritualen

Wasser – Aquatische Körperarbeit

Alles Leben entsteht im Wasser. Wir wachsen im Fruchtwasser heran, während wir 9 Monate von der Mutter getragen werden. Mit Aquatischer Körperarbeit trage ich Sie in 35 Grad warmen Wasser. Schwebend, gedehnt und massiert entspannen Sie tief und nähren diese Zeit nach.

Worte – die berühren

Als LeuchtturmWörterin empfangen ich poetische Botschaften und teile diese in meinem Kanal. Auf Hochzeitszeremonien oder Trauerfeiern spreche und singe ich meine Poesie. Im Advent lese ich meine weihnachtlichen Kurzgeschichten.

Weiblichkeit – Die Reise der Heldin

In Frauenkreisen kreierte ich Räume, in denen Frauen sich ihrer weiblichen Urkraft wieder bewusster werden können. Diese Schönheit im Alltag lebendig werden zu lassen, und den eigenen Lebenstraum zu verwirklichen ist Intention der von mir begleiteten Heldinnenreise.

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

Mein Anliegen ist es, Ihnen Impulse zu geben, wie Sie Ihre Lebensqualität aus eigener Kraft verbessern können.

Birte Riel
Mitglied im Berufsverband der Präventologen
Hauptstraße 16
21729 Freiburg (Elbe)
Tel. 0 47 79 / 642 47 26
birte.riel@gmx.de
www.praxis-fuer-burnout-praevention.de



Ein Gramm Praxis ist besser als eine Tonne Theorie. Swami Shivananda

Das Erlernen von Entspannungsübungen und -methoden ist meiner Erfahrung nach ein wesentlicher Faktor für die Vermeidung von Langzeiterkrankungen aufgrund von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld.

Über mich:

Berufliche Qualifikationen:

- Diplom-Betriebswirtin & Präventologin, Heilpraktikerin & Yoga-Therapeutin

Branchenerfahrungen:

- 10 Jahre: IT-Branche, IT Projektmanagement
- 5 Jahre: Energieversorgung & öffentlicher Dienst, IT-Projektmanagement; Führungskraft
- 8 Jahre: Unternehmensberatung, IT Projektmanagement, Bereichsleitung
- Seit 2013 selbständige Unternehmerin

Zusatzqualifikationen:

- GLK®-Trainerin beim Berufsverband der Präventologen e.V.
- Studium zur Präventologin

Meine Angebote für Privatkunden

- Vorträge, Seminare & Workshops
- Wohlfühlnachmittage mit Yoga & mehr
- Gesundheits- und Lebenskompetenztraining (GLK)
- Einzel-Coaching

Unternehmer mit Weitblick setzen auf Ausgleich

Demografischer Wandel, Fachkräftemangel, Fehlzeiten aufgrund erschöpfungsbedingter psychischer Erkrankungen mit dramatisch steigenden Fallzahlen ...

Ihre Aufmerksamkeit zählt – Gesundheit als Wettbewerbsfaktor. Schaffen Sie attraktive Arbeitsbedingungen und binden Sie Fachkräfte langfristig. Bedenken Sie auch die Folgen, wenn Sie selbst – als Ihre wichtigste Arbeitskraft – längerfristig ausfallen.

Sorgen Sie rechtzeitig vor und nutzen Sie meine Sprechstunden, Vorträge und Workshops rund um das Thema Gesundheit im Betrieb.



© Fotolia@contrastwerkstatt | © Shutterstock@Olyyy | © Fotolia @Barnay Boogles

Betriebsgesundheit
Elbe-Weser

Als Burnout-Expertin ist insbesondere das frühzeitige Erkennen mangelnder Selbstfürsorge im Alltag – in Beruf und Familie – das Thema, das mir besonders am Herzen liegt. Persönliche Widerstandskraft / Resilienz kann gezielt entwickelt und trainiert werden.

Meine Angebote für Firmenkunden:

- Betriebliche Gesundheits- & Sozialberatung / Sprechstunden für Ihre Mitarbeiter
- Team-Coachings / Konfliktschlichtung / Führungskräfte-Trainings
- Vorträge und Workshops für Gesundheitstage / Firmen-Events
- Gesundheits- und Lebenskompetenztraining (GLK) des Berufsverbandes der Präventologen
- Lösungsorientierte Beratung zu BGM in Ihrem Unternehmen

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.
Birte Riel

www.betriebsgesundheit-elbe-weser.de

Als an der medizinischen und therapeutischen Fachschule Thermedius ausgebildeten Hypnotiseurin sowie Autorin von Fachbüchern, leite ich meine Praxis für Hypnose.

Hypnotische Gewichtsreduktion und Raucherentwöhnung

Abnehmen ohne Zwang und Diät. Das ist tatsächlich möglich! Nutzen Sie eine gezielte Raucherentwöhnungs-Hypnose zu einem rauchfreien Leben!

Prüfungängste

Ein Hypnose-Coaching kann helfen, Lerninhalte leichter zu behalten und wiederzugeben, souverän aufzutreten und entspannt der Prüfung entgegen zu treten.

Rückführungen

Lassen Sie sich von mir auf eine spannende Reise in Ihre zurückliegenden Leben mitnehmen und erfahren Sie mehr über Ihre spirituelle Vergangenheit.

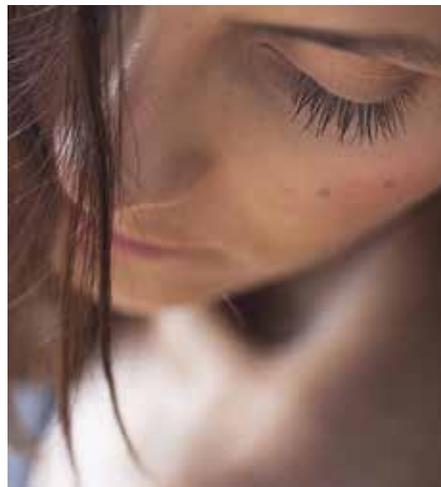
Berufliche Fach-Ausbildungen

- Ausbildung zur Hypnotherapeutin (Fachschule Thermedius)
- Weiterbildung zum Advanced Level
- Zulassung zum Hypnose-Coach
- Zertifizierte Rückführungstherapeutin
- Zusatzausbildung zur Schmerztherapie
- Zusatzausbildung Angst- & Phobientherapie
- Zertifizierte Traumatherapeutin
- Zertifizierte Kinderhypnoseleiterin
- Hypnose-Master Abschluss
- Weiterbildung zum Elterncoaching

Meine Arbeit ersetzt ausdrücklich keine ärztliche Behandlung, noch behandle ich Erkrankungen nach ICD 10 ohne ärztlichen Behandlungsauftrag. Meine Arbeit stellt eine reine psychologische Beratung bei Lebensproblemen dar.



Hypnose-Praxis Schildt
Petra Schildt
 Kegelbahn 9
 21745 Hemmoor
 Tel. 04 771 - 68 69 466
 familie-schildt@web.de
www.mein-vorleben.de



© pixabay



© Gundula Gärtgen | www.gundulastbilder.com



Was macht eine Sterbeamme?

Wenn ein Mensch stirbt, beginnt sowohl für den Sterbenden selbst als auch für die Weiterlebenden ein anderes, noch völlig unbekanntes Leben. Ein endgültiger Abschied ist immer schwer und oft geprägt von Angst, Schmerz und tiefer Hoffnungslosigkeit. **Wir Lebens- und Sterbeammen sind darin ausgebildet, Menschen in diesen scheinbar ausweglosen Krisensituationen zu begleiten und ihnen Hoffnung auf ein Weiterdenken und -handeln zu vermitteln, damit sie mutig und selbstbestimmt neue Wege gehen können.** Sterbeammen arbeiten selbstständig auf Honorarbasis und frei von jeder Institution und Konfession.

Sterbeammen aus Kehdingen für Kehdingen

Es ist uns ein Bedürfnis, die Themen Sterben, Tod und Trauer wieder gesellschaftsfähig zu machen und in aller Munde zu bringen. Unter anderem halten wir Vorträge und informieren in Vereinen und Institutionen gern über unsere Arbeit. Seit der Gründung des SterbeammenNetz Kehdingen im Jahr 2017 veranstalten wir außerdem regelmä-

Big im September auf Krautsand den kostenfreien Begegnungstag „**Liebesgrüße an der Elbe**“ mit unterschiedlichen Ritualen für eine **lebendige Trauer- und Erinnerungskultur.**

Erwachsene, sowie Kinder und Jugendliche sind hier immer herzlich willkommen! Auch speziell nur für Kinder bieten wir immer wieder unterschiedliche Veranstaltungen zum Thema Trauer an. Für detailliertere Informationen zu Zeit, Ort und Inhalt besuchen Sie uns bitte auf **www.sterbeammenetz-kehdingen.de** oder rufen Sie uns an!

Förderungsmöglichkeiten

Wir alle wissen, dass Abschiede oftmals finanziell einschneidende, manchmal sogar existenziell bedrohliche Ausmaße annehmen können. Zugunsten lebensbedrohlich erkrankter und trauernder Menschen wurden vor einigen Jahren Spendentöpfe initiiert, die unter bestimmten Voraussetzungen Zuschüsse für eine **unkomplizierte und zügige Unterstützung in Krisensituationen** durch die den Projekten angeschlossenen Sterbeammen möglich machen.

Bitte sprechen Sie uns an!

Der Seele tiefster Schmerz ist jener, der nicht sprechen darf. (Phia Rilke)



Britta Schröder-Buttkewitz

Krautsand
04143 / 99 99 74 oder 0176 / 24 72 48 78
info@lebensnah.eu



Marina Remstedt

Krummendeich
04753 / 850 11 oder 0178 / 196 91 40
mare@klang-und-klarheit.de



Annika Raspe

Drochtersen-Hüll
04775 / 89 11 39 oder 0162 / 917 50 88
annika.raspe@ewetel.net



Nadine Hammermeister

Assel
04148 / 17 46 oder 0160 / 709 29 93
nadinehammermeister@icloud.com



Angela Vorrath

Drochtersen-Ritsch
04148 / 1385 oder 0173 / 183 15 45
angelavorrath@gmx.de



Christin Frank

Assel
04148 / 616 85 85 oder 0170 / 185 48 85
ch.machlitt@web.de
www.bestattungen-meyer-stade.de



Spätestens mit der Diagnose einer potentiell lebensverkürzenden Erkrankung oder dem Verlust eines geliebten Menschen ruft das Thema Sterben und Tod nach unserer besonderen Aufmerksamkeit. In solchen Krisensituationen stehen alle Beteiligten zunächst oft Unsicherheiten, Sorgen und Ängsten sprachlos und gelähmt gegenüber.

Sterbebegleitung

Damit ein Abschied in größtmöglichem Frieden für alle Beteiligten gelingen kann, gilt es, ein „Über-den-letzten-Atemzug-Hinausdenken“ zu fördern, um neue und noch unbekanntere Handlungsstrategien zu entwickeln. **Als Lebens- und Sterbeamme unterstütze ich Erkrankte und Zugehörige darin, Ängste angesichts des Sterbens und des Todes therapiebegleitend und medikamentenfrei zu versorgen und zu verwandeln, sodass der Übergang in die neue Welt friedlich geschehen darf.**

Trauerbegleitung

Einen Abschied als heilsam zu erleben und neue Hoffnung zu schöpfen, dazu müssen existentielle Gedanken und Gefühle rund um den Tod vorbehaltlos geäußert und hinterfragt werden dürfen. **Professionell begleitete Trauer unterstützt Zurückbleibende darin, mutig, handlungsfähig und erfüllt weiterzuleben.** Spätfolgen verdrängter Trauerprozesse können so weitest-

Den Tod beim Namen nennen



gehend vermieden, bzw. verbessert werden. Selbst viele Jahre nach einem Verlust ist eine Trauerprozessunterstützung noch möglich und sinnvoll.

Meine Arbeitsschwerpunkte

- Systemische Begleitung schwerwiegender Diagnosen
- Trauerbegleitung
- Einzel- und Familiengespräche
- TrauerCafé Freiburg



**Marina Remstedt | Klang & Klarheit
Lebens- und Sterbeamme
Psychologische Beraterin**
Süderdeich-Ost 71
21732 Krummendeich
0178 / 196 91 40 oder 04753 / 85011
mare@klang-und-klarheit.de
www.klang-und-klarheit.de

Abschied gestalten, Vertrauen und Lebenssinn finden ...

Sich gemeinsam auf den Weg machen in schwierigen Zeiten von Abschied und Trauer ist mir eine Herzensangelegenheit.

Die zweijährige zertifizierte Ausbildung zur Sterbeamme gibt mir das Handwerkszeug einen Abschied kreativ und Sinn bringend zu gestalten.

Mein Arbeitsbereich:

- Einzelgespräche in der Trauerbegleitung
- Trauerseminare **TRAUERCAFE FREIBURG**
- Sterbebegleitung beginnt mit einer lebensbedrohlichen Diagnose
- Abschied gemeinsam mit der Familie gestalten. Alte Bräuche, wie der REISESEGEN am Sterbebett, individuelle Totenfürsorge und Abschiedsrituale finden hier ihren Platz.
- **FREIE TRAUERREDEN** und Begleitung bei der Abschiednahme

Als Sterbeamme denke ich über den letzten Atemzug hinaus und begleite den Sterbenden in eine neue Welt hinein. Im Abschied eines nahestehenden Menschen wird mir vielleicht der „größte Schmerz meines Lebens“ zugefügt. Und so ist es mein Anliegen, den größtmöglichen Frieden für alle Beteiligten zu unterstützen, für die Angehörigen und den Sterbenden.

Gemeinsam Mut und Kraft schöpfen für einen friedvollen Abschied und für eine lebenswerte Zukunft mit Sinn und neuer Lebensfreude kann ein neuer Anfang sein. Besonders in der Trauerbegleitung können Rituale im Nachhinein eine Stütze sein, um symbolisch nochmal intensiv Abschied zu nehmen. Denn unsere Sinne brauchen Eindrücke, um Geschehnisse überhaupt bearbeiten zu können.

Ihre Angela Vorrath



**Angela Vorrath
Sterbeamme- & Lebensamme**
Wiesenstraße 2
21706 Drochtersen-Ritsch
Tel. 0 41 48 / 13 85
angelavorrath@gmx.de

Termine nach Vereinbarung.



Und plötzlich bleibt ein Stuhl leer ...

Lebensnah

Neue Wege beschreiten




Britta Schröder-Buttkewitz Heilpraktikerin & Sterbeamma

Am Brehmen 13
21714 Hammah
0171 499 1399
Info@lebensnah.eu
www.lebensnah.eu

Tod, Krankheit und andere menschliche Krisen machen auch vor der Bürotür nicht halt. Sprach- und Hilflosigkeit stehen im Raum und beeinflussen das gesamte Firmengefüge. **Als zertifizierte Sterbeamma / Lebensamma stehe ich Ihnen mit meiner bodenständigen und humorvollen Art als Expertin für Abschied und Neubeginn zur Seite. Lassen Sie uns gemeinsam „Ja!“ sagen zu Leben und Tod.**

So vielfältig wie das Leben selbst sind auch die Situationen, in denen Sie und Ihre Mitarbeiter sich mit dem Thema Tod und Trauer auseinandersetzen müssen. Denn wenn Sie jetzt denken, so oft kommt das ja nicht vor - statistisch gesehen kommt auf jeden 300sten Kollegen ein Todesfall. Ebenso wichtig sind die Toten aus dem privaten Bereich Ihrer Mitarbeiter, da ist dann schon jeder 50ste betroffen.



Ich biete:

1) Akuthilfe: Der Trauernotfall – und plötzlich bleibt ein Stuhl leer.

In Einzel- und Gruppengesprächen wird die Schockstarre gelöst und Ihr Team wieder ins Handeln gebracht. Im angemessenen Rahmen wird, speziell für Ihre Mitarbeiter passend, ein Abschied für den verstorbenen Kollegen gestaltet.

2) Präventivschulungen für Personalverantwortliche: Unverhofft kommt oft.

Wie gehe ich mit den menschlichen Schicksalsschlägen meiner Mitarbeiter um? Was sind die richtigen Worte und vor allem, was sind die besten Impulse fürs gesamte Team. Seien Sie vorbereitet — denn Haben ist besser als Brauchen.

3) Impulsvorträge für alle: Lebensfreude leicht gemacht.

Lernen Sie in einem humorvollen und intensiven Vortrag die BSB Methode kennen – Brauchtum, Sicherheit und Begeisterung – als Stützpfiler für ein erfülltes Leben mit dem Tod als Vertrauten.

4) Fortbildung für Pflegekräfte und Ärzte: Haltung schafft Halt – Trau(er) Dich ran

Ob frisch dabei oder schon jahrelanger Umgang mit dem Thema Tod, es knirscht immer mal. Zu den Bereichen Kommunikation mit Sterbenden und Trauernden, dem eigenen Weltbild und, ganz wichtig, dem Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid nehmen wir einen neuen Blickwinkel ein und schaffen so eine andere Haltung zum Thema Tod. Denn nur Haltung schafft Halt.

**Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!
Ihre Britta Schröder-Buttkewitz**



Anja Blanck | Haustiertrauer
 21706 Drochtersen / Dornbusch
 Tel. 0176 / 80640009
anja.blanck@ewe.net

Mein Name ist Anja Blanck. Ich bin 1969 im schönen Kehdingen geboren und auch aufgewachsen. Seit ich denken kann, habe ich immer Tiere an meiner Seite gehabt und natürlich auch von ihnen Abschied nehmen müssen.



Trauern ist liebevolles Erinnern.

Meine Ausbildung zur Sterbebeamte nutze ich jetzt, Ihnen im Abschied und in der Trauerarbeit bei Tierverlust zur Seite zu stehen. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Ihrer Traurigkeit einen sicheren Rahmen und ein verständnisvolles Ohr zu geben, während die Umgebung Ihre Trauer um das geliebte Tier vielleicht belächelt.

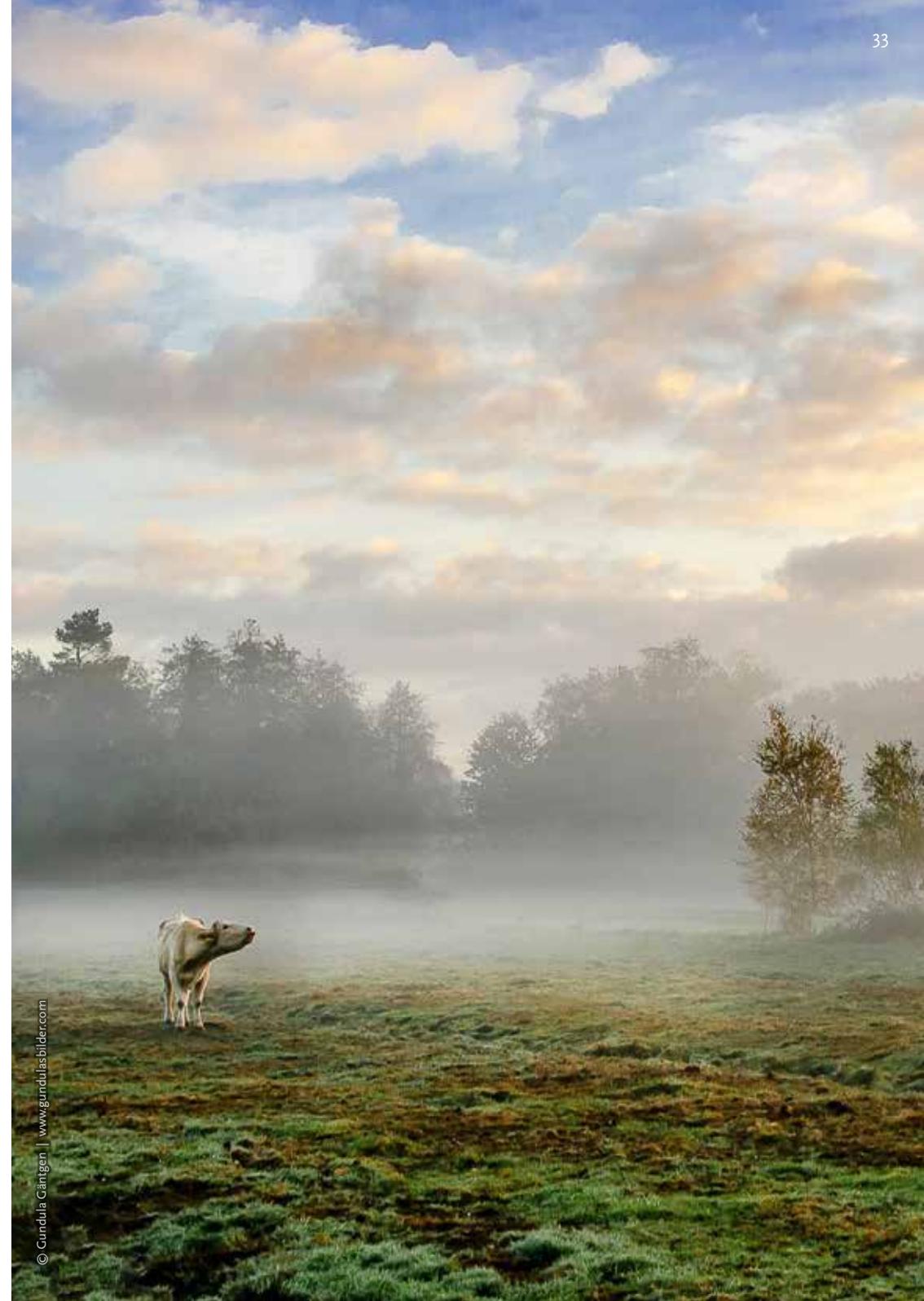
Meine Qualifikation

- Ausbildung zur Sterbebeamte nach Claudia Cardinal

Mein Angebot

Mit Hausbesuchen bin ich für Sie und Ihr Tier da

- in Zeiten des langsamen Abschiednehmens
- bei der Überlegung um Einschläferung
- vor/bei und/oder nach einer Einschläferung
- in der Trauerphase nach einem Tierverlust





Dorothea Teodorescu
Coaching &
Doula (Geburts-) Begleitung
 J.A.-Meyer Weg 19
 21789 Wingst
 04778 / 620 52 52 | 0157 / 357 881 73
 info@mehr-wertzeit.de
 www.mehr-wertzeit.de

*Du bist sicher Du selbst zu sein —
 in aller Verletzlichkeit,
 in allem, was ist und werden will.*

Meine Qualifikation:

- Life Coach (nach ICF Standard)
- Frey Spiel Coach
- Naturpädagogin
- Doula Geburtsbegleiterin
- Traumasensible Tantra Massage

Meine Angebote:

- Mentoring und Coaching für Einzelpersonen, Paare und Unternehmen
- (Traumasensible) Begleitung durch emotionale Prozesse mit Hilfe (körperbezogener) Intervention
- Begleitung von Frauen in Veränderungsprozessen, als Doula auch in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Begleitung von Paaren (Kommunikation, Sexualität, destruktive Muster, Verschiebung Polarität männlich / weiblich)
- Ritual Arbeit (vor allem in und mit der Natur sowie Frühjahr-Herbst in großem Jurten-Zelt)
- Verschiedenste Prozess- und Entspannungstechniken: Massage, Rebozo, Belly Binding, MBSR (mindful based stress reduction) / Achtsamkeit, Atemübungen, Heilgespräch und Heilbad nach Meissner
- Frauenkreise (on- und offline), ebenfalls mit Ritualen wie Cacao Zeremonie und Freyem Spiel
- Workshops und Retreats für Einzelpersonen, Paare und Gruppen
- Auszeit im Waldhäuschen Casa Foresta mit und ohne Mentoringbegleitung



Sag mir, was hast Du vor mit Deinem einen wilden und kostbaren Leben?
 (Mary Oliver)



Mit meinen Angeboten begleite ich Menschen, die eigenverantwortlich und nachhaltig etwas in ihrem Leben verändern möchten.



Einzelberatung und Coaching

Mit meiner Unterstützung als Ihr Reisebegleiter gestalten Sie aktiv Ihren Weg.

Alles, was Sie dazu brauchen, liegt schon in Ihnen.

Entwickeln Sie die zu Ihnen passenden Verhaltensweisen, durch die Sie den Personen und Dingen näherkommen, die Sie als bedeutsam für Ihr Leben gewählt haben.

Ich helfe Ihnen dabei, Hindernisse auf Ihrem Weg aufzudecken und den Umgang damit zu erleichtern.

Lassen Sie sich überraschen durch ungewöhnliche Perspektiven.
 Betreten Sie neue Möglichkeitsräume.

Morena Bunde - Herzbunde Psychologische Lebensberatung & Coaching in Hemmoor

www.herzbunde.de
kontakt@herzbunde.de
 0160 / 99 84 86 03
 (Telefon, WhatsApp, Telegram, Signal)



Paar- und Sexualberatung

Sehen Sie sich in einer liebevollen Partnerschaft nach mehr emotionaler Verbundenheit, Vertrauen, Humor und Intimität?

Wollen Sie mehr tun für die Pflege Ihrer Partnerschaft?

Ihr Weg in eine gelingende Partnerschaft.
 Ich begleite Sie gern.

Wollen Sie Ihre Partnerschaft beenden?

Ihr Weg einer wertschätzenden Trennung.

Ich begleite Sie gern.



Licht & Mehr Leichtigkeit

Werde zur glücklichsten Variante deines Selbst



Meine Methoden

- **Theta-Healing®** nach Vianna Stibal
- **Spirituelle, mediale Lebensberatung**
- **Energiearbeit**
- **Psychologische Lebensberatung in allen Lebensbereichen**
- **Burnout Prävention**
- **Reiki**
- **Seelensprache anhand der Farben basierend auf dem Aura-Soma® Farbsystem nach Vicky Wall**
- **Meditation und Entspannung**

Jeder Mensch ist von Natur aus stark. Jeder Mensch darf auch mal schwach sein. Stress, Ängste, Anspannungen oder psychische Belastungen können sich in unserem Wohlbefinden oder auch auf körperlicher Ebene ausdrücken, und uns im Alltag negativ beeinflussen.

Ich unterstütze und begleite Sie verantwortungsvoll dabei, die Herausforderungen des Alltags anzunehmen und diese kraftvoll zu meistern. Jede Herausforderung bietet uns die Möglichkeit, einen weiteren persönlichen Wachstumsschritt in unserer Entwicklung zu unternehmen. Wenn wir dies akzeptieren, gehen wir erfolgreich und stark aus dieser Situation heraus.

Meine Sitzungen finden in entspannter, vertrauensvoller Umgebung statt. Lösungsorientiert finden wir gemeinsam neue Möglichkeiten und Wege heraus aus der bestehenden Situation, hinein in ein leichteres, glücklicheres Leben.

Seien Sie mutig und bereit, sich dem Leben und deren Herausforderungen zu stellen und Situationen zu hinterfragen.

Was hat das mit mir zu tun?

Was kann ich eventuell daraus lernen?

Wie fühle ich mich mit der Situation?

Warum passiert das gerade mir?

Alles ist Energie. Jeder Gedanke, jedes Wort, jedes Gefühl. Mit jedem Gedanken, jedem Wort, jedem Gefühl erschaffen wir unsere Realität.



Mein kostbarstes Werkzeug

Theta-Healing® ist eine energetische Methode der Transformation.

Während einer Theta-Healing® Sitzung nehme ich Sie mit auf die Theta Entspannungs-Ebene.

Die Theta Gehirnwellen liegen im tiefen Entspannungsbereich von 4-7 HZ.

Hier befinden wir uns in dem Zustand zwischen Schlafen und Wachsein.

In diesem tiefen, entspannten Bewusstseinszustand haben wir direkten Zugang auf unser Unterbewusstsein.

Hier erhalten wir Informationen und Antworten auf alle Fragen bezüglich Ihres Themas.

Hier können wir hinderliche Glaubenssätze und einschränkende Überzeugungen erkennen, sie direkt lösen und durch positive, stärkende Affirmationen und Gefühle (was Sie gerade benötigen) ersetzen. Die Veränderung ist sofort spürbar.

Oftmals sind diese Themen und Glaubenssätze nicht unsere eigenen. Vieles haben wir von unseren Eltern oder den Ahnen übernommen. Dann sind sie auf genetischer Ebene programmiert.

Auch dieses kann positiv verändert werden.

Alles geschieht mit Ihrem Einverständnis. Sie sind während der Sitzung bei vollem Bewusstsein.

Theta-Healing® ist auf alle Lebensbereiche anwendbar.

Bei Themen mit der Familie, Partnerschaft, Beruf, Kinder, Trauer, Trennungen, Scheidungen, Geld, Ortswechsel oder jegliche Veränderungen.

Haben Sie weitere Fragen zu Theta-Healing®? Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir ganz unverbindlich eine E-Mail.

Bärbel Mehr
Psychologische und Spirituelle Lebensberatung/Coaching
Theta-Healing® Praktizierende
Reiki-Meisterin

An der Baumschule 18
 21762 Otterndorf

01523 / 40 44 971

mehrbaerbel@aol.com

www.licht-mehr-leichtigkeit.de



Kathrin Bornholt
Sozialpädagogin B.A.
0176 / 623 396 05

»Ich sehe meine Aufgabe darin, meine KlientInnen zu unterstützen, sich besser kennenzulernen, sich wiederzufinden, wenn sie sich verloren haben und Antworten auf die individuellen Fragen zu bekommen. In meiner Arbeit bediene ich mich des Systemischen Handwerks, der Skulpturarbeit, der Körperarbeit und den Methoden des Freyspiels und ergänze sie mit meiner traumasensiblen, ganzheitlichen und beziehungsorientierten Sichtweise.«



Andreas Bornholt
Musiker (E-Gitarrist), Wim Hof Method
Instructor, veganer Ernährungsberater,
Coach für traumasensible Begleitung
0172 / 414 83 83

»Das Leben ist geprägt von unvorhersehbaren Ereignissen und Schicksalsschlägen. Aus eigener Erfahrung heraus weiß ich, wie belastend und nachwirkend solche Momente sein können, wenn man bei der Bearbeitung keine direkte Unterstützung und Begleitung erfährt. Das möchte ich ändern. Mit meiner Arbeit möchte ich Hilfestellung in Stresssituationen, bei BurnOut oder angstmachenden Diagnosen bieten und zeigen, wie sehr man auch im Vorfeld durch präventive Maßnahmen Einfluss haben kann.

Mein Angebot richtet sich an alle Menschen, die sich und ihren Körper besser kennenlernen und verstehen wollen und den Wunsch haben, einen guten Umgang mit Ausnahmesituationen zu bekommen. Ganz besonders sind auch MusikerInnen mit ihren individuellen Anliegen bei mir willkommen. Die Wim Hof Atemtechnik, Meditation, Stretching- und andere Körperübungen sowie eine ganzheitliche und traumasensible Sichtweise dienen mir dabei als Instrumente, um den Körper zu stärken und seine Widerstandsfähigkeit (wieder) aufzubauen.«

*Das Leben ist weder einfach noch
verzwickt, weder klar noch dunkel,
weder widerspruchsvoll noch zusammenhängend.
Das Leben ist.
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Wir bieten:

- Einzeltermine
- Workshops
- Gruppenangebote

Wir arbeiten:

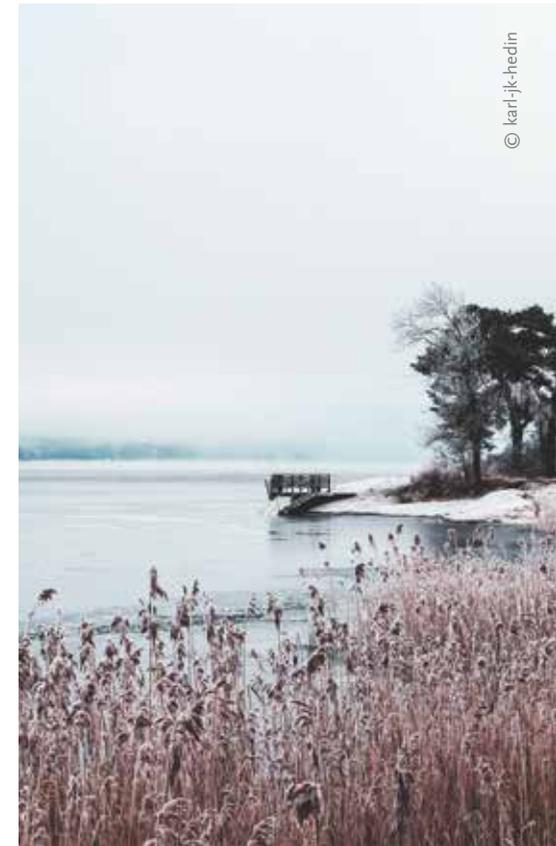
- individuell
- ganzheitlich
- körperorientiert
- traumasensibel

Termine nach Vereinbarung.

Ausführliche, weiterführende Infos findet ihr auf
www.praxis-bornholt.de

PRAXIS BORNHOLT

Bahnhofstr.47
21787 Oberndorf
04772 / 29 90 277
info@praxis-bornholt.de
www.praxis-bornholt.de



*Den Puls des Lebens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es. (Christian Morgenstern)*



Peter Hess® Klangmassagen

Bei einer Klangmassage werden obertonreiche, unterschiedlich schwingende Peter Hess® Therapieklangschalen auf Ihren bekleideten Körper aufgesetzt und behutsam angetönt. **Mit den beruhigenden Klängen im Ohr und dem Gefühl schwingender Vibration im Körper können wir uns in der Regel schnell, tief und nachhaltig entspannen.** Stress, Ängste und alle weiteren Gefühle, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, dürfen sich auf angenehme Weise auflösen. Muskeln entspannen sich, unsere Seele erfährt Raum zur Entfaltung.



Klangmethoden haben eine ganzheitliche Wirkung und sprechen damit Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Sie können die Gesundheit fördern, Erschöpfungszuständen vorbeugen, Verspannungen auflösen, die Körperwahrnehmung verbessern und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Als langjährige zertifizierte Peter Hess® Klangmassagepraktikerin habe ich mich auf die

Tätigkeitsbereiche Allgemeine Entspannung, Psychologische Beratung, sowie Sterbe- und Trauerbegleitung spezialisiert. **Gern begleite und unterstütze ich Sie mit den Peter Hess® Klangmethoden individuell, zielgerichtet und wertschätzend auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität.**

- Einzelklangmassagen nach Terminabsprache
- KlangMeditationen für Gruppen auf Anfrage



Klang und Klarheit | Marina Remstedt
Klangmassagepraktikerin
Psychologische Beraterin
Lebens- & Sterbeamme
Süderdeich-Ost 71
21732 Krummendeich
Tel. 0178 / 196 91 40
mare@klang-und-klarheit.de
www.klang-und-klarheit.de

*In der Ruhe still wie ein Berg
In der Bewegung wie der Lauf eines großen Flusses*

Was ist Qigong?

Qigong sind vielfältige Übungen, die in China entwickelt wurden und sich mit der Lebenskraft beschäftigen.

Innerhalb der traditionellen Medizin ist Qigong aktiver Teil der Weg des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Gesundwerdung.

Charakteristisch sind die relativ einfachen, sanften Bewegungen. Die Übungen dienen dazu, die Funktionsaktivitäten der inneren Organe zu regulieren, die körperliche Vitalität zu verbessern und das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren.

Es gibt kein Versprechen, aber das ist möglich:

- Erhöhung der Vitalität
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Stressfolgen
- Innere Ruhe
- Korrektur von Körper-Fehlhaltungen
- Entfaltung von Kreativität
- Gelenkigkeit und Lebensfreude

Kurse und Seminare in Hemmoor und Krummendeich:

Bewegtes und Stilles Qigong
Meditatives Gehen, Meditation

QIGONG mit Monika Keller

氣
Stille in Bewegung
Bewegung in Stille



Monika Keller | Qigong-Lehrerin
3. Kanal 9
21737 Wischhafen
Telefon: 04770 / 13 44
info@qigong-monika-keller.de
www.qigong-monika-keller.de

*Lass die Schultern fallen, atme aus und lächle.
(Mary Burmeister)*



Atelier In Harmonie . jetzt

Es ist schön, wenn unser Leben harmonisch verläuft. Positive und negative Gefühle und Erfahrungen sollten die Waage halten. Aber manchmal stecken wir im Negativen fest und es scheint keinen Ausweg zu geben. Oder wir gehen von einer negativen Erfahrung in die nächste, egal ob emotional oder körperlich.

Jin Shin Jyutsu (Strömen) bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die jedem von uns eigene, tiefgründige Selbstheilskraft. Die Gabe, uns selbst beim Heilungsprozess zu unterstützen, ist jedem Lebewesen angeboren. Leider haben wir sie häufig vergessen. Das Wiedererinnern gebe ich gerne bei Anwendungen, in Seminaren und Strömgruppen im Atelier oder im VITA Seminarhaus in Hechthausen weiter.

Eine weitere Harmonisierungslehre ist **Feng Shui**. Diese uralte Kunst befasst sich mit der Beziehung zwischen dem Menschen und seiner unmittelbaren Umgebung. Ist das Lebensumfeld voller Blockaden, ist es nicht verwunderlich, dass sich diese auch auf unseren Körper und Geist negativ auswirken. Durch die bewusste Gestaltung des Lebensumfeldes kann die Harmonie wieder hergestellt werden.

Auch zu diesem Thema biete ich Seminare und persönliche Beratungen an.

Weitere Informationen zu meiner Person und meinen Angeboten finden Sie auf meiner Internetseite.

Ich freue mich auf Sie!

Agnes Selke
Atelier In Harmonie . jetzt
Feng Shui Beratung / Jin Shin Jyutsu®
Anwendungen
Fasanenweg 4
21684 Agathenburg
Tel. 04141 / 80 90 123
Mobil 0176 / 60 80 45 86
info@in-harmonie.jetzt
www.in-harmonie.jetzt



*Suche das Licht nicht im Außen,
finde das Licht in Dir
und lass' es aus Deinem Herzen strahlen.
(Roger Mattle)*



Seit vielen Jahren begeistern mich Energiearbeit, Spiritualität und Schamanismus. Meine Anfänge begannen mit Reiki, eine japanische Heilungsmethode, weiche die Selbstheilungskräfte stärkt. Jahrelang habe ich zudem Qi Gong praktiziert, eine chinesische Tradition von Bewegungsübungen und Meditation.

Meine Passion für **Reiki** und **Qi Gong** bereiteten mir den Weg zum **Shiatsu**, denn hierbei lassen sich die Techniken gut kombinieren.

Eine Shiatsu-Behandlung, die auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert, zielt darauf ab, den Energiefluss in den Energiebahnen des Körpers (Meridianen) wiederherzustellen. Akupunkturpunkte werden durch Druck mit dem Finger angeregt.

Ich bin ausgebildete Shiatsu-Praktikerin und habe zudem schamanische Techniken erlernt. Um meine Fähigkeiten auszubauen, mache ich derzeit eine zusätzliche Ausbildung in Visionärer Craniosacraler Arbeit.

Marlies Lemke | Shiatsu-Praktikerin
Deichreihe 19
21706 Drochtersen
Tel. 04143 / 999 622

Mein Handeln ist stark geprägt von Achtsamkeit und Intuition, denn die innere Haltung eines Shiatsu-Therapeuten ist wichtig für den Behandlungserfolg. In der Cranio-Sacral-Therapie sagt man auch: Man muss »mit dem Herzen lauschen«, um nach der Ursache einer Unbefindlichkeit oder eines Schmerzes zu suchen und eine Selbstregulierung/-heilung zu ermöglichen.

Die Dauer einer Behandlung beträgt ca. 2 Stunden und umfasst ein ausführliches Gespräch sowie die Therapie in bequemer Kleidung. Die Kosten pro Behandlung belaufen sich auf 65 Euro.



Unsere Mission ist es Yoga in die Welt zu tragen und euch zu zeigen, dass Yoga etwas für jeden ist.



Elbyoga | Hannah Andreasson & Nathalie Schroeder
Sietwenderstraße 1 | 21706 Drochtersen
0177-3809034
moin@elbyoga.com
www.elbyoga.com

Yoga ist unglaublich vielfältig, schon allein weil es mittlerweile so viele verschiedene Yogastile gibt. Jeder Mensch kann Yoga praktizieren und die für sich passende Variante der Haltung und den für sich passenden Yogastil finden. Uns ist es wichtig, Yoga ganzheitlich zu betrachten und alle Aspekte des 8 gliedrigen Yogapfads zu integrieren. Yoga ist mehr als nur das Üben von Asanas (Yogahaltungen) und genau das möchten wir euch vermitteln.

Yoga kann kräftigend, anstrengend und schweißtreibend sein, genauso kann es aber auch durch ruhige und statische Bewegungen tiefe muskuläre Blockaden lösen. Yoga hilft dir dabei Entspannung sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene zu finden. Egal welche Art von Yoga die für dich passende ist, das Grundelement im Yoga ist neben dem Körper die Atmung. Wenn du atmen kannst, kannst du auch Yoga machen.



Im Yoga geht es darum den Körper, den Geist und die Seele in Einklang zu bringen und so dein Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen. Dem Auf und Ab des Lebens entspannter entgegen zu treten, Gleichmut zu entwickeln, seinen Körper wieder mehr zu spüren, beweglicher zu werden, den Körper zu kräftigen, ... es gibt viele Gründe Yoga zu machen.

Was erwartet euch bei uns?

- Aktives, dynamisches Vinyasa-Yoga
- Ruhiges, entspanntes Yin-Yoga
- Meditationen und Atemübungen
- Personal-Yoga und 1:1 Begleitung
- Yoga für Schwangere
- Rückbildungsyoga mit Baby
- Kinderyoga
- Familienyoga
- Verschiedene Workshops & Events



Yoga Ayurveda -natina-

Zeit für Freude, Leichtigkeit und Bewusstseinswandel

Meine Angebote (auch über Zoom möglich)

- Hatha Yoga im Einzel- und Gruppenunterricht
- Svastha Yogatherapie 1:1
- Thai Yoga 1:1
- Lachyoga
- spirituelles Coaching 1:1

Nach über 30 Jahren der Praxis und Studiums von Yoga verneige ich mich vor diesem indischen Übungsweg und der traditionellen Philosophie des Yoga und Ayurveda.

Die tiefe Weisheit des Hatha Yoga verbirgt sich in den Körperübungen (Asanas), die darauf abzielen, die eigene Mitte zu finden. Wieder ganz im Körper zu landen und ihn als wunderbares Instrument zurückzuerobern, mit deren Hilfe wir zielsicher unsere Wege im Leben gehen können.

Wenn wir regelmäßig Körperschulung betreiben wird ein Weg erfahrbar, der es den Menschen ermöglicht, aus dem Irrgarten von Leiden und Konditionierungen auszutreten. Der Freiraum, der sich daraus öffnet, kann beschrieben werden als »fest im Körper verweilend«, vorurteilsfrei der Welt gegenüberzutreten, während man in Klarheit und Ruhe ist.



Meine Intention ist es Menschen darin zu unterstützen in ihre ureigenste Kraft und Selbstermächtigung zu kommen. Und sich dadurch ganz natürlich von allem zu befreien, was sie noch daran hindert, erfüllt, gesund und glücklich leben zu können.

Natina Porada
Yogalehrerin BDY/EYU
Lindenweg 13 | 21762 Otterndorf
04751 / 404 49 89 | 0170/ 209 06 01
info@natina-yoga.de
www.natina-yoga.de





Verena Tschentscher
Spirituelle Beraterin & Reiki-Meisterin /
Lehrerin

Op de Geest 1b
 21789 Wingst
 0176 / 34 63 49 34
 vetschentscher@gmail.com
 Instagram Verena.tschentscher
 www.renas-reiki.de

*Wachstumsbegleitung –
 erinnere dich mit mir an deinen
 wahren Wesenskern*

Meine Angebote

- **Reiki / Fernreiki / Einweihung**
 – alles individuell nach Absprache
- **Spirituelle Rituale und Zeremonien**
 – z.B. Innere Kind Reisen, Vergebungsrituale
- **Frauenkreise**
 – finde in deine weibliche Urkraft und Verbundenheit zurück
- **Ringana**
 – Gesundheit und Nachhaltigkeit auf der Spur

- Du weißt nicht wer du bist?
- Du hast Schwierigkeiten dich zu erinnern?
- Du bist sehr im Kopf verankert und möchtest mehr an deine Gefühle kommen?
- Du möchtest dich und dein Umfeld wieder mehr spüren?
- Du möchtest raus aus Konditionierung und deinem erlerntem Leistungsdruck?
- Du möchtest dich an deinen wahren Wesenskern erinnern um ihn auszuleben können?
- Du selber hast ein Schicksal bei deiner eigenen Geburt erlebt, oder mit deinem Neugeborenem?
- Du hast ein Thema mit der Lunge und kannst dich nicht entfalten?
- Du möchtest deine Gaben und Fähigkeiten besser verstehen und umsetzen können?
- Du brauchst eine Begleiterin, die dich lehren und leiten kann?



*Natur ist nichts, was mit dem Auge allein gesehen werden kann,
 sie liegt auch in der Seele.*
 (Edvard Munch)

**Mit meinen Arbeiten möchte ich ein
 bisschen Licht in eure Seelen bringen und
 ihnen zum Strahlen verhelfen.**

Ich wünsche mir, dass die Menschen wieder lernen unseren Freunden, den Tieren und den Pflanzen zuzuhören. Ich möchte gerne denen helfen verstanden zu werden, die nicht selber sprechen können. Darum biete ich Schamanische Heilarbeit und Reiki für Menschen und ihre tierischen Gefährten an. Das Ziel ist es eine neue Verbindung zu schaffen, die heilsam und erfüllend sein kann.

Damit auch die Kinder ihren Platz in dieser Welt finden, dürfen sie sich beim energetischen Töpfern ganz individuell mit dem erdigen Material Ton verbinden und kreativ sein.

Meine Schwerpunkte

- Schamanische Heilarbeit mit Menschen und ihren tierischen Gefährten
- Reiki für Menschen und ihren tierischen Gefährten
- Kräuterheilkunde —
 Schamanische Kräuterwanderungen
- energetisches Töpfern für Kinder von 4 bis 14 Jahren



Weidenhof | Christiane Niesner-Tamm
Reiki Meisterin
Schamanin

examinierte Krankenschwester
Seifensiederin
 Achtern Barg 4
 21709 Burweg
 0151 / 650 66 711
 zauberblicke@web.de
 www.maerchenseife.de



*Herzlich willkommen beim
TV Wischhafen von 1924 e.V.*

Der Turnverein Wischhafen ist der größte Verein in Nordkehdingen und bietet seinen knapp 900 Mitgliedern eine Vielzahl von Möglichkeiten, Sport zu treiben. Für jede Altersklasse ist etwas dabei. Auch im kulturellen Bereich können wir mit Plattdeutschen Abenden und Theateraufführungen Unterhaltsames bieten.

Machen Sie sich selbst ein Bild und kommen Sie einfach mal bei uns vorbei. Nähere Informationen zu Zeiten und Ansprechpartnern finden Sie auf unserer Homepage: www.tv-wischhafen.de

Unsere Fußballer sind in unserem Tochterverein FC Wischhafen/Dornbusch organisiert. Die Junioren des FC W/D spielen in der JSG Nord.

Der TV Wischhafen ist Kooperationspartner des neu geschaffenen Bildungshaus Wischhafen.



**Turnverein
Wischhafen
von 1924 e.V.**
Schilfweg 2
21737 Wischhafen
**1. Vorsitzender |
Thorben Raap**
Tel. 04770 / 80 82 09

info@tv-wischhafen.de
www.tv-wischhafen.de



Unsere Sportangebote:

- Badminton
- Dart
- Eltern-Kind-Turnen
- Faustball
- Frauen-Gymnastik
- Frauen-Gymnastik & Tanz
- Fußball (FC W/D & JSG Nord)
- Fußball-Hobbygruppe
- Herzsport
- Leichtathletik (ab 11 J.)
- Leichtathletik mit Spiel & Spaß (ab 6 J.)
- Power-Yoga
- Sportabzeichen
- Step Aerobic
- Tennis Jugend / Erwachsene
- Tischtennis Jugend / Erwachsene / Senioren
- Tanz und Bewegung für Kinder
- Turnen Kleinkinder 3-4 Jahre
- Turnen Kinder 5-6 Jahre
- Volleyball Mixed
- Zumba





Levita ist Wasser wie aus einem frischen Bergbach.



Der Mensch kann 30 Tage ohne Essen überleben, aber nur drei Tage ohne Wasser. Wasser transportiert Nährstoffe, übermittelt Informationen und leitet Gifte aus. Gutes Wasser ist das wichtigste Lebensmittel und die Grundvoraussetzung jeder gesunden Ernährung.

Levita ist Premiumwasser in seiner vitalisierendsten Form: Absolut rein und natürlich. So, wie es dem menschlichen Körper am meisten nützt.

Levita entsteht durch Veredelung in zwei Schritten. Durch Filtration und Levitation geben wir unserem durch industrielle Aufbereitung denaturierten Trinkwasser seine molekulare Lebendigkeit und seinen Energiereichtum zurück.

Unser Veredelungsverfahren macht Levita besonders weich und wohlschmeckend. Es lässt sich sehr leicht trinken und sorgt dafür, dass Ihr Stoffwechsel zellulär auf Hochtouren läuft.

Schadstoffe aus dem Körper werden besonders gut aufgenommen und dadurch die körpereigenen Entgiftungsprozesse gefördert. Levita wirkt basisch und ist z.B. auch für Säuglingsnahrung bestens geeignet.

**Probieren Sie es aus.
Wir liefern das Wasser zu Ihnen nach Haus.**

© Frollein.L / photocase.de



Michael Flaig | Levita Wasserstelle für levitiertes Trinkwasser
Cuxhavener Straße 28
21745 Hemmoor
Tel. 0 47 71 / 88 93 51
levita-flaig@t-online.de
www.levita-trinkwasser.de

*Eine essbare Gartenoase!
Wollen Sie das auch?*

Haben Sie Lust ohne viel Zeitaufwand ein Teil der Veränderung zu sein, die viele sich wünschen? Stellen Sie sich auch oft die Frage „Wie lange kann ich mir gutes und gesundes Gemüse bei den Preissteigerungen noch leisten?“. Wollen Sie wieder leckere und nährstoffreiche Lebensmittel essen?

Wie schön wäre es, wenn Sie Ihren großen oder kleinen Gartenbereich in eine essbare Gartenoase verwandeln, damit sie zukünftig Ihre eigenen Kräuter und gesundes Gemüse wie von Zauberhand wachsen lassen können? Und dann noch in Harmonie mit der Natur nach Permakultur Prinzipien? Eine Oase für Mensch und Tier?

Einen Teil der Rasenfächen in ökologische Oasen verwandeln? Sie möchten den Lieblingssitzplatz mit duftenden Kräutern umgeben und hier etwas Vogelmiere und dort ein wenig Ewigen Kohl für einen leckeren Smoothie pflücken? Dem Gemüse beim Wachsen zusehen und die Insekten beobachten, wie diese elegant von Blüte zu Blüte fliegen? Sie wollen einen Garten mit gesunden und natürlich gewachsenen Pflanze, ohne Kunstdünger? Das ist auch auf kleinen Flächen möglich!

Sie haben keinen grünen Daumen? Das macht nichts! Den holen Sie sich bei unseren gemeinsamen **Treffen, Ideen-Werkstätten und Workshops. Ich berate, begleite und unterstütze Sie dabei.**



**Permakultur Norddeutschland
Martina Tschach
Freie Beraterin für Permakultur**
21789 Wingst
willkommen@essbare-Garten-Oase.de
<https://www.gesundheitsnetzwerk-kehdingen-oste.de/mitglieder/tschach/>

Kreativität unterstützen



Malschule Ritterhof

Offenes Atelier – experimentelles Malen

Kreativität steckt in jedem Menschen. Leider bekommt sie in der zunehmend technisierten und digitalisierten Welt nicht genügend Raum um entwickelt und erfahren zu werden.

Mein Anliegen

Mein Anliegen in den Seminaren ist die Unterstützung der Kreativität in einem bewertungsfreien Raum. Künstlerisch tätig zu sein bereichert den Alltag, nicht nur die fertigen Werke sondern auch die neuen Fertigkeiten und Sichtweisen. Es sind glückliche Bereicherungen für den Alltag.

Ich unterrichte interessierte Erwachsene und Jugendliche seit dem Jahr 2000 in meinem Atelier in Krummendeich. Aktuelle Kurstermine finden Sie auf meiner Webseite. Seminare können so oft wie gewünscht und möglich belegt werden. Die Kurse bauen nicht aufeinander auf. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist nur die Offenheit für Neues. Die Mischung von Anfängern und Fortgeschrittenen in allen Altersklassen hat sich als inspirierende Form des Miteinanders bewährt.

Margarete von der Decken
Freischaffende Künstlerin
Dipl. Ing. für Innenarchitektur (FH)
Feng Shui Beraterin
 Wechtern 3, Ritterhof
 21732 Krummendeich
 Tel. 04779 / 275 | 0172 / 5767574
 info@malschule-ritterhof.de
 www.malschule-ritterhof.de

© Margarete von der Decken



Wir sind Ansprechpartner für die Altenwohnungen und das Betreute Wohnen.

Das DRK Seniorenheim »Haus Kehdingen« in Freiburg

bietet als kleines, exklusives Seniorenheim mit 37 geräumigen Einzel- und 16 Doppelzimmern eine sehr persönliche Atmosphäre. Eine alte Kastanienallee führt Sie direkt auf die kleine Anhöhe, auf der das »Haus Kehdingen« liegt. Auf einer Koppel grasen Pferde und in unserem kleinen Gehege freuen sich Ziegen über Besuch.

Die 14 farbenfrohen Einzelzimmer im erweiterten Neubau verfügen über große Terrassentüren mit eigener Terrasse. Die anderen Zimmer haben einen kleinen sonnigen Erker. Die Zimmer sind komplett eingerichtet. Liebgewonnene eigene Möbel und Bilder können selbstverständlich mitgebracht werden. Jedes Zimmer verfügt über ein behindertengerechtes Bad. Der schön angelegte Innenhof ist vom großen Speiseraum mit Küche und Fernsehcke erreichbar. Besonders bei demenziell erkrankten Bewohnern spricht der Garten die Sinne an.

Das Pflegeangebot

Neben der Grund- und Behandlungspflege für alle Pflegegrade besteht auch die Möglichkeit der Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Als palliativ-kompetente Pflegeeinrichtung bieten wir auch die Palliativ-Pflege an.

Die Betreuung

Neben dem Singen steht auch Gymnastik, gemeinsames Basteln und Gedächtnistraining auf dem Terminplan. Natürlich können sich die Senioren auch im hauseigenen Friseursalon verwöhnen lassen oder im Roten Salon einen Klönschnack halten. Gottesdienste sind ebenso fester Bestandteil wie auch Tierbesuchsdienste. Ein Kiosk mit Cafeteria steht im Eingang zur Verfügung.



Tagespflege in Freiburg

Das Angebot der Tagespflege hat sich in den letzten Jahren zu einer großen Entlastung von pflegenden Angehörigen entwickelt. Die Tagespflegegäste werden morgens abgeholt und am Abend wieder nach Hause gebracht. Der Morgen beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück. Danach finden viele Aktivitäten, z.B. Vorleserunde, Gymnastik, Spaziergänge usw. statt. Die Tagespflege bietet 12 Plätze an und ist in der Zeit von 08:15 – 16:15 Uhr geöffnet. Mit einem Pflegegrad werden die Kosten überwiegend von der Pflegekasse übernommen, ohne dass das Pflegegeld gekürzt wird.

Axel Volkmer
DRK Seniorenheim »Haus Kehdingen«
Tel.: 04779 / 9236-0

DRK Tagespflege Freiburg
04779 / 9236-100

Krankenhausweg 9
21729 Freiburg
sh.freiburg@kv-stade.drk.de
www.mehr-als-blaulicht.de

Das DRK Seniorenheim »Haus Gauensiek« in Drochtersen

bietet 25 Einzel- und 23 Doppelzimmer an. Diese Zimmer verfügen zum größten Teil über einen eigenen Balkon oder eine kleine Terrasse.

Mitten im Zentrum von Drochtersen liegt das DRK Seniorenheim »Haus Gauensiek«. Ganz maritim gehalten spannt eine Brücke den Bogen zwischen dem neuen und dem alten Wohnbereich des Hauses. Eine großzügige Terrasse und ein schöner Garten bietet den Bewohnern eine gute Gelegenheit zum Spazieren gehen und Verweilen.

Zur Ausstattung der Zimmer gehört ein behindertengerechtes Bad und auf Wunsch kann auch ein Pflegebett zur Verfügung gestellt werden. Eigene Möbel können selbstverständlich mitgebracht werden und machen das Wohlfühlen gleich viel einfacher.

Besonders beliebt bei den Bewohnern ist im Sommer der große, geschützte Gartenbereich und im Winter der lichtdurchflutete Wintergarten.

Thorben Hoffmann
DRK Seniorenheim »Haus Gauensiek«
Gauensieker Str. 76-80
21706 Drochtersen
Tel: 04143 / 91540
sh.drochtersen@kv-stade.drk.de
www.mehr-als-blaulicht.de



Unterstützung in der Versorgung von Pflegebedürftigen

Karin Corleis
Pflegedienst "Stadt und Land" GmbH
 Gauensieker Straße 88
 21706 Drochtersen
Telefon: 04143 912 010
info@pflegedienst-stadtundland.de
www.pflegedienst-stadtundland.de

Seit dem Jahr 2001 bietet der Pflegedienst Stadt und Land Unterstützung in der Versorgung von Pflegebedürftigen. Ambulante Pflege wird durch kleine, eigenständige Teams organisiert, **Tagespflege** bietet von Montag bis Freitag Entlastung für die Familie und lässt 24 Gäste einen abwechslungsreichen Tag in Gesellschaft erleben.

Eine Besonderheit ist das **Pflegehotel** mit drei Zimmern; für eine begrenzte Dauer kommen Gäste in die gemütlichen Räumlichkeiten und können nach Wunsch Pflege mitbuchen.

Die 24-stündige Anwesenheit von Pflegekräften im Landwandel sorgt für Sicherheit und verfügbare Ansprechpartner. Die beiden **Pflege-Wohngemeinschaften** im Landwandel werden von einem festen Team des Pflegedienstes umsorgt.

Grund- und Behandlungspflege

Verbandswechsel, Katheter Wechsel, Blutzuckermessung, Medikamentengabe, Injektion, Einlauf, Bewegungsübungen, Stoma- und Wundversorgung, parenterale Ernährung, Portversorgung...
 Hilfestellung bei der Grund- und Körperpflege bei der Körperpflege, Ankleiden, Duschen oder Baden, bei der Mobilisation und Lagerung, bei der Nahrungsaufnahme ...

Tagespflege

gemeinsame Programmgestaltung:
 Lesen, Basteln, Kochen, Spaziergänge, Musik, Diavorträge, Ausflüge, Konzerte, Gottesdienst, Hilfe bei der Nahrungsaufnahme ...

Palliativpflege**Demenzversorgung**

Vermietung Pflegewohngemeinschaften
Vermietung betreutes Wohnen

Gesundheitsraum: Möglichkeit für Therapeuten im Gesundheitsraum an halben Tagen Ihre Behandlungen anzubieten



Stressfreie Behandlung Ihres Tieres bei Ihnen zu Hause

Um eine möglichst genaue Beurteilung der Krankheit Ihres Tieres zu ermöglichen, untersuche und behandle ich Ihren Hausgenossen in seiner gewohnten Umgebung, bei Ihnen zu Hause.

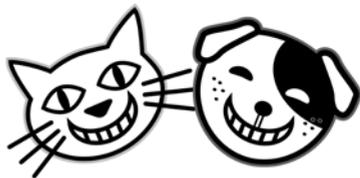
Das verhindert zum einen die Verfälschung der Symptome durch Stress und Angst wegen einer Autofahrt und der fremden Umgebung, zum anderen ermöglicht es mir, die „Umwelt“-bedingten Eigenheiten mit zu berücksichtigen, um so ein ganzheitliches Bild zu bekommen und behandeln zu können.

Seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich schon mit der Homöopathie und habe sie gleich zu Anfang meiner Ausbildung als Haupttherapie gewählt, weil es für mich die sanfteste Behandlungsmethode ist. Zugleich ist es ein so komplexes und umfassendes Gebiet, dass ich mich auch heute noch ständig um meine Weiterbildung bemühe, aber auch andere gern an meinem Wissen teilhaben lasse. Seminare zum Thema ‚Homöopathie für Tiere‘ halte ich für Interessierte gern im kleinen Kreis nach Absprache bei Ihnen oder bei mir.

Durch meinen eigenen ‚Tierpark‘ und die Mitarbeit im Tierschutz mache ich praktisch jeden Tag neue Erfahrungen und lerne sowohl die Schulmedizin als auch die alternativen Heilmethoden schätzen und sinnvoll zu kombinieren.



Jürgen Gilles
Naturheilpraxis für Kleintiere
 Oberhüll 25
 21706 Drochtersen/Hüll
 Tel. 04775 / 28 999 77
 Fax 04775 / 28 999 78
 info@natierheilpraxis.de
 www.natierheilpraxis.de



GUT HÖRNE
 Café · Bistro · Shop
 Bed & Breakfast · Fewo

21730 Hörne/Balje · Hörne-West 46
 Telefon 04753/8449232

www.guthoerne.de



*Erleben Sie kulturelle Highlights
in historischem Ambiente mit
Elbe- und Hafенblick ...*

Tradition & Geschichte

Der Kornspeicher in Freiburg ist mit seinen ca. 277 Jahren eines der ältesten erhaltenen Gebäude Freiburgs. Hier wurde früher Getreide zwischengelagert, der wichtigste Exportartikel der Landwirtschaft, um dann über den Seeweg in die norddeutschen Wirtschaftszentren weitertransportiert zu werden. 2003 wurde der Förderverein gegründet, der das Haus in beispielhafter Gemeinschaftsleistung vor dem Abriss bewahren konnte. Mit einem überzeugenden Nutzungskonzept gelang es, die notwendigen Mittel für die Sanierung der Innenräume zu akquirieren.

Neue Räume für neue Aufgaben

2014 im September wurde das Haus offiziell eingeweiht. Anknüpfend an die Geschichte des Gebäudes, ist hier wieder eine Stätte der Begegnung und Kommunikation für die Menschen der Region entstanden. **Der Speicher bietet Raum für Kultur und Kleinkunst und ist ebenso ein Ort des fröhlichen Miteinanders.** Außerdem finden jährliche Veranstaltungen, wie das traditionelle **Lichterfest**, die **Niedersächsischen Musiktage** sowie der **Kornspeichermarkt** in und um den Speicher statt.

Sommerprogramm für Familien

Auch in diesem Jahr bietet der Kornspeicher sein Sommerbildungsangebot »**Kinder-Uni Freiburg**« in den niedersächsischen Sommerferien mit ca. 30-35 »Vorlesungen« für Kinder von 5-16 Jahren an.

Während Kinder die Kurse der Kinder-Uni besuchen, können erwachsene Begleitpersonen, aber auch alle anderen Interessierten, etwas für ihre Gesundheit und Lebensfreude tun und Angebote des Gesundheitsnetzwerkes wahrnehmen.



Vermietung

Die Räume des Kornspeichers lassen sich außerdem anmieten. Gemeinsam mit Caterern aus der Region können Sie im einzigartigen Flair des historischen Gebäudes Ihre **Hochzeiten, Geburtstage oder Jubiläen** ausrichten lassen.

Firmen finden hier für ihre Events einen außergewöhnlichen Rahmen. Aus den Panoramafenstern in den beiden oberen Etagen können Sie den Ausblick auf Hafen und Elbe genießen. **Präsentationen für Kunden, interne Fortbildungen, Firmenfeiern oder den gelungenen Abschluss eines Betriebsausflugs** – hier finden Sie den idealen Ort dafür.

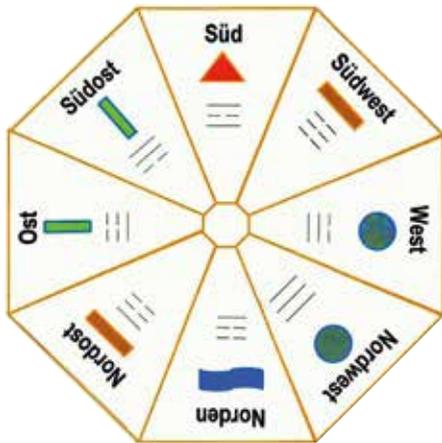
**Förderverein Historischer Kornspeicher
Freiburg / Elbe e.V.**
Elbstraße 2
21729 Freiburg / Elbe

info@kornspeicher-freiburg.de

www.kornspeicher-freiburg.de
www.kinder-uni-freiburg-elbe.de



*Lebensräume sind wie eine dritte Haut,
die uns Menschen umgibt.*



Feng Shui – Beratung

Feng-Shui ist eine jahrtausendalte chinesische Lehre, die auf Erfahrungen basierend entwickelt wurde, damit Menschen harmonisch mit ihrer Umgebung leben können.

Lebensräume (Innenräume/ Gärten/ Landschaften) sind wie eine dritte Haut:

1. Haut
2. Kleidung
3. Wohn-/ Arbeitsraum, Gärten, Landschaften

Deshalb ist es wichtig, dass Lebensräume individuell abgestimmt auf jede Person gestaltet werden. Ungestört fließende Lebensenergie unterstützt uns, unsere vorhandenen Talente und Fähigkeiten auszuschöpfen.

Als Raumausstatter-Gesellin, Dipl. Ingenieurin für Innenarchitektur und Feng Shui Beraterin, unterstütze ich Sie gern in allen Fragen zur Gestaltung von Privat- und Geschäftsräumen.

Ich erstelle individuell auf die Gegebenheiten abgestimmte Raum-, Möblierung -, Farb- und Lichtkonzepte. Gern begleite ich Sie bei Neubauplanungen.

Margarete von der Decken
Freischaffende Künstlerin
Dipl. Ing. für Innenarchitektur (FH)
Feng Shui Beraterin
 Wechtern 3, Ritterhof
 21732 Krummendeich
Tel. 04779 / 275 | 0172 / 57 67 574
 info@malschule-ritterhof.de
 www.raumkonzept-ritterhof.de





HAUS DER HORIZONTE – Wohnen und Leben ins Alter eG

Die geburtenstarken Jahrgänge erreichen derzeit das Rentenalter. Die Zahl der über 64-Jährigen steigt von aktuell etwa 18 Millionen auf mehr als 23 Millionen im Jahr 2035. Vielerorts erhalten schon jetzt nur noch Personen mit mind. Pflegestufe 2 einen Platz im Pflegeheim, das bedeutet Einzelzimmer mit 12 m², Zuzahlung etwa 2200 EUR. Fachleute raten deshalb, sich schon früh um passenden barrierefreien Wohnraum zu kümmern.

Das Land Niedersachsen gewährt unserem Wohnprojekt mit Leuchtturm-Charakter einen Förderzuschuss von 100.000 EUR. Diese Mittel erhalten wir aus dem Programm „WuPiA – Wohnen und Pflege im Alter“ für die eingereichten Alleinstellungsmerkmale:

- **gemeinsam und gesund alt werden, eine Pflegebedürftigkeit möglichst vermeiden**
- **Die Pflege(kraft) wird bei späterem Bedarf gemeinsam finanziert.**

Im eigenen Projekt sammelten wir viele Erfahrungen in menschlichen, technischen und architektonischen Belangen sowie mit Verwaltungen und Banken. Durch die Vernetzung und den Austausch mit anderen Wohnprojekten haben wir Kenntnis, wie es gut funktionieren kann — und auch, wie nicht. Mit dieser Expertise begleiten wir beginnende oder auch schon weiter entwickelte Wohnprojekt-Ideen kompetent in allen Belangen. Außerdem beraten wir einzelne Interessierte oder Gruppen von Menschen zum Thema »Wohnen ins — oder im Alter«, um sie zu unterstützen, das für sie richtige Projekt zu entwickeln oder zu finden.

HAUS DER HORIZONTE – Wohnen und Leben ins Alter eG

Hauptstraße 12 a
21729 Freiburg (Elbe)
04779 / 216 66 99
vorstand@haus-der-horizonte.com
www.haus-der-horizonte.com/gemeinschaftliches-wohnen-im-alter

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



Unser Dienstleistungsangebot:

- **Vorträge**
- **Organisation und Durchführung von Ideenwerkstätten**
- **Konzepte für die Erschaffung der Gedanken bezüglich Gebäude und Gemeinschaft, sowie deren Weiterentwicklung bis zur gesamtheitlichen Projektreife**
- **Beratung und Unterstützung bei**
 - Recherche und Beantragung von Fördermitteln
 - Werbung, Öffentlichkeitsarbeit
 - der Wahl der Geschäftsform für Wohnprojekte
 - der Gründung einer Genossenschaft (von der Idee über die Satzung bis zur Eintragung)
 - der Konzeptanpassung an die Bedürfnisse der Gemeinschaft
 - Businessplan und Bankgesprächen
 - der Umsetzung der Pläne
- **Fragenkatalog zur Unterstützung**
 - von Wohnprojekten bei der Suche und Auswahl von Mitwirkenden
 - von Wohnprojektsuchenden bei der Suche und Auswahl von passenden Projekten
- **Vermittlung von Experten zu weiteren Fachgebieten**



Angebote zur Vermietung

- **von 2 Wohnungen (befristet)**
- **von 3 Zimmern für Gäste; Reisende, mit und ohne Fahrrad; Künstler/Innen,**
- **eines Gruppenraums mit besonderem Ambiente für Vorträge/ Veranstaltungen**
 - 45 m², Fußbodenheizung
 - Tische, Stühle, Pinnwand, Flip-Chart, Beamer, Audio-Anlage
 - Yoga- und Entspannungs-Equipment (Matten, Decken, Kissen, Hilfsmittel)

Detaillierte Informationen auf Anfrage.




Sole-Therme
 Otterndorf

Sportlich - Gesund - Aktiv

Senienschwimmen | Wassergymnastik | Aquaback

Hier findest du weitere Informationen zu unserem Kursangebot:

www.sole-therme-otterndorf.de/kurse

 Sole.Therme.Otterndorf



Im Nordosten des Landkreises Cuxhaven liegt die Samtgemeinde Hemmoor, die mit ihrer wunderschönen Lage an der Oste und der Verkehrsanbindung über gleich zwei Bundesstraßen und die Bahnlinie Cuxhaven – Hamburg punkten kann. Weit über die Kreis- und Regionsgrenzen hinaus bekannt ist die historische Schwebefähre Osten-Hemmoor. Als weiteres besonderes Highlight ist der als Tauchrevier äußerst beliebte Kreidensee in der Stadt Hemmoor zu nennen. Ausgedehnte Geh- und Radwege durch Wald- und Wiesen oder auch entlang der Oste und über die Deiche laden zur aktiven Freizeitgestaltung ein. Auch ein öffentlich zugänglicher Rundwanderweg mit Fitnessparcours ist angelegt worden und erfreut sich großer Beliebtheit.

In der Samtgemeinde Hemmoor sollen sich alle Bürger und Bürgerinnen wohl fühlen und gesund leben können. Hierzu trägt auch das vom Landkreis Cuxhaven initiierte Projekt KoGGE (Koordinierungsstelle Ganzheitliche Gesundheitsförderung) bei, welches ein besonderes Augenmerk auf die Gesundheit von Seniorinnen und Senioren legt. Schwerpunkt bei diesem Projekt ist die Aktivierung insbesondere alleinlebender älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger. Dazu haben sich z. B. eine Seniorenwandergruppe, eine Kochgruppe und eine Klönschnack-Runde etabliert. Eine Erweiterung des Projektes für Kinder und Jugendliche ist in Planung.

Außerdem besticht das Mittelzentrum Hemmoor durch seine hervorragende Infrastruktur. Neben zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten sind auch Schulen, Kindergärten und das Schwimmbad „OsteWelle“ gut zu erreichen. Die Bahnhöfe in Hemmoor und Hechthausen sind vollwertig in den HVV eingebunden. Außerdem gibt es ein „Anruf-Sammel-Taxi“ (AST) und einen „Bürgerbus“ der die Gemeinden Lamstedt, Hechthausen und Hemmoor bedient. Zahlreiche Allgemeinmediziner, Fachärzte und Therapeuten sowie mehrere Apotheken decken nahezu das komplette medizinische Spektrum ab.



HALLEN- & FREIBAD WINGST

AQUABIKE

AQUAJOGGING

WASSERGYMNASTIK

FIT & GESUND

Hier findest du weitere Informationen zu unserem Kursangebot:

 www.hallen-und-freibad-wingst.de  [SchwimmbadWingst](#)





Die Allesamt-Gemeinde

Oldendorf-Himmelpforten



Die Samtgemeinde Oldendorf-Himmelpforten hat mit vielfältiger Natur und Landschaft einige schöne Orte zum Entschleunigen und Kraft tanken zu bieten. Gehen Sie auf dem Erlebnispfad in Oldendorf auf eine 8,5 km lange Wanderung durch »Moor-Wasser-Wald« oder genießen Sie die Ruhe am längsten Nebenfluss der Elbe, der Oste, an Land (z. B. auf den »Osteterrassen« in Gräpel) oder auf dem Wasser (mit einer der historischen Prahmfähren).

Für nähere Informationen wenden Sie sich an die

Samtgemeinde Oldendorf-Himmelpforten Standortmarketing

Mittelweg 2

21709 Himmelpforten

Infotelefon 04144 / 2099-0

info@oldendorf-himmelpforten.de

www.die-allesamt-gemeinde.de



Foto 1 ©May-Britt Müller / Foto 2-3 ©Martina Wagner, Samtgemeinde Oldendorf-Himmelpforten



Elbstrand Krautsand ©Elsen

Maritimes Flair

Erkunden Sie unsere historischen Hafensembles mit Zeugnissen der einst bedeutenden Küstenschiffahrt. Leuchttürme laden zu wundervollen Ausblicken auf den mächtigen Elbstrom und den Schiffsverkehr ein und Freizeitkapitäne finden in unseren Häfen idyllische Liegeplätze. Genießen Sie beim Wattwandern den Sonnenuntergang.

Kehdingen per Fahrrad

Über 150 km ausgewiesene Radroutentouren in der flachen Elblandschaf laden zum Radeln ein. Der Elbe-Radwanderbus mit Fahrradanhänger fährt parallel zum Elbe-Radweg am Wochenende und an Feiertagen in der Saison.

Historische Schätze & Traditionen

Historische Ortskerne, hübsche Bauernhäuser mit malerischen Bauerngärten, alte Kirchen mit wohlklingenden Orgeln, Museumsschiffe, historische Spül- und Ziegeleischleusen und vieles mehr ...

Persönliches Wohlfühlprogramm

Jedes Gesundheitsangebot ist mit jeder Unterkunft kombinierbar. Egal ob Hotel, Privatzimmer, Ferienwohnung, Camping- oder Wohnmobilstellplatz. Gerne beraten wir Sie bei der Unterkunftssuche und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Hafen Wischhafen © Kiedel

Gönnen Sie sich eine Auszeit

Das Zusammenspiel von Natur, Kultur, Aktivität und Entspannung macht Kehdingen zu Ihrer idealen Urlaubsadresse, stärkt die Abwehrkräfte und entspannt die Seele. Langweilig wird es hier garantiert nicht. Sehen Sie sich auf unseren Internetseiten um und gehen Sie bei uns vor Anker.

Tourist-Info Wischhafen

Stader Straße 175

21737 Wischhafen

Tel. 0 47 70 / 83 11 29

info@tourismus-kehdingen.de

Tourist-Info Drochtersen

Drochterser Str. 39

21706 Drochtersen

Tel. 0 41 43 / 91 21 40

tourist@tourismus-kehdingen.de

www.tourismus-kehdingen.de





Investieren Sie doch mal in die Zukunft unseres Planeten.

Jetzt zu nachhaltigen Finanzen beraten lassen – von Ihrer Sparkasse.

Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Stade**



Vorsorge mit Weitblick.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Bei der Alters- und Zukunftsvorsorge gilt: je früher desto besser. Im Rahmen unserer Genossenschaftlichen Beratung entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen hierfür eine Vorsorgestrategie, die zu Ihnen passt.

**Volksbank
Kehdingen** 

Gesundheit fängt mit den richtigen Informationen an!

Ihre Tageszeitungen liefern Ihnen nicht nur Informationen zum Thema Gesundheit, sondern informieren Sie auch über das aktuelle Geschehen vor Ort, lokale Veranstaltungen und alles, was für die Menschen in der Region wichtig ist.

Ob in klassischer Form als Printmedium oder digital als e-Paper, das bereits am Vorabend ab 22.30 Uhr zur Verfügung steht, die Informationen sind die gleichen – immer zuverlässig recherchiert und vertrauenswürdig.

**Unser CNV-Leserservice hat für Sie das richtige Angebot und informiert Sie gerne:
Telefon 04721/585-333 oder e-Mail
leserservice@cuxonline.de**

Bleiben Sie gesund!

**Weitere Informationen unter
www.cnv-medien.de**

Foto: rawpixel.com

Impressum:

(Redaktionsschluss 01/2023)

Projektkoordination: Monika Keller | 04770 / 1344 | gkn-oste@ewe.net

Design: Barbara Schubert | oostwind.de

Landschaftsfotos: Gundula Gäntgen | www.gundulasbilder.com

(Verantwortung für die Nutzungslizenzen der Anzeigenbilder liegt bei den Inserent*innen.)

Herstellung: druckpartner hemmoor | 04771 / 3616 | druckpartner-hemmoor.de

Die Website www.gesundheitsnetzwerk-kehdingen-oste.de präsentiert seit 2013 die Aktivitäten ihrer Mitglieder im Raum Kehdingen / Oste. Diese Broschüre finanziert sich über die Mitgliedsbeiträge, Anzeigen und einen großzügigen Zuschuss der Samtgemeinden Freiburg, Drochtersen, Oldendorf/Himmelforten, Otterndorf und Hemmoor.

Das Fraunhofer-Institut wählte das Gesundheitsnetzwerk Kehdingen als eines von bundesweit 12 Gesundheitsnetzwerken als **Best Practice-Beispiel für funktionierende Dienstleistungsnetzwerke** für eine Fallstudie zu den jeweiligen Geschäftsmodellen aus.

www.gesundheitsnetzwerk-kehdingen-oste.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook.

© Gundula Gäntgen | www.gundulasbilder.com

preiswert, termintreu & natürlich regional!

druckpartner hemmoor

Ihr Partner für Druck & Werbetechnik

Stader Straße 53 | 21745 Hemmoor | 04771 / 36 16
mail@druckpartner-hemmoor.de | www.druckpartner-hemmoor.de

