

## MEDITATION



## ERNÄHRUNG



## REGENERATION



## QIGONG



## Unsere Standorte

### BerlinApotheke Oranienburger Tor

Friedrichstraße 113a, 10117 Berlin, T (030) 283 35 30

### BerlinApotheke an der Charité

Luisenstraße 54/55, 10117 Berlin, T (030) 283 900 48

### BerlinApotheke Hackescher Markt

Rosenthaler Straße 46/47, 10178 Berlin, T (030) 282 78 76

### BerlinApotheke Pankow

Garbátyplatz 1, 13187 Berlin, T (030) 497 690 50

BerlinApotheke Schneider & Oleski oHG

[www.berlinapotheke.de](http://www.berlinapotheke.de), [info@berlinapotheke.de](mailto:info@berlinapotheke.de)

### BerlinApotheke Spandau Jana Schreiber e. Kfr.

Klosterstraße 34/35, 13581 Berlin, T (030) 337 759 410

[www.berlinapotheke-spandau.de](http://www.berlinapotheke-spandau.de), [spandau@berlinapotheke.de](mailto:spandau@berlinapotheke.de)



## BerlinApotheke

## Februar 2018

## Monat der Achtsamkeit

## Innehalten

„Ich habe das Gefühl, dass meine To-Do-Liste mein Leben beherrscht.“

Ein schneller Alltag, hohe berufliche und familiäre Anforderungen, volle Terminkalender: Ohne Ausgleich und Regeneration kann sich dauerhafter Stress z.B. durch Verspannungen, Unruhe, Ängste, Schlafstörungen, Hautreizungen oder Magen-Darm-Beschwerden bemerkbar machen. Bewusste Ernährung und Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und Meditation können hierbei eine enorme Hilfe für unser Wohlergehen sein. Zahlreiche Forschungen zeigen, dass sie eine heilsame Wirkung auf unsere körperlich-mentale Gesundheit haben.

Wir möchten Sie im Februar dazu einladen, gemeinsam mit erfahrenen Referenten eine spannende Reise zu sich selbst zu machen.

Kurzweilige Workshops und Vorträge werden verschiedene Ansätze aufzeigen, wie Sie auch in widrigen oder komplexen Lebensumständen innehalten und mehr Wohlbefinden für sich entdecken können.

Für die Teilnahme melden Sie sich bitte direkt in Ihrer BerlinApotheke und sichern sich dort Ihren **Achtsamkeitsmonat (vier Termine) für nur 15 €**. Die Teilnahmegebühr pro Workshop liegt bei 5 €.

Ihr Team der BerlinApotheke

## Meditation: Ankommen im Hier und Jetzt

Achtsamkeit ist die Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Erleben im gegenwärtigen Moment. Und es ist das Annehmen dieser Erfahrung mit Neugier, Offenheit und Akzeptanz. Die Achtsamkeitsmeditation ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, die es uns erlaubt, uns klug um unseren Körper zu kümmern, aufmerksam auf unser Herz zu hören und ein mitfühlendes Verständnis für uns selbst und unsere Umwelt zu finden.

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die positiven Auswirkungen von Meditation und wie Sie damit einen hilfreichen Umgang bei körperlichen oder mentalen Herausforderungen finden können. Praktische Übungen werden das Verstehen und Erleben von Achtsamkeit unterstützen.



### DIE REFERENTIN

Beate Preißler  
Pharmaz.-techn. Assistentin,  
ausgebild. Lehrerin für MSC,  
Mindful Self Compassion  
(Achtsamkeit und Selbstmitgefühl)

### TERMINE

05.02., 18 Uhr Gymnastikhalle\*, Melanchthonstr. 8–9, 13595 Berlin  
09.02., 16.30 Uhr yogatribe, Neue Schönhauser Str. 16, 10178 Berlin

## Wie der Darm unsere Gesundheit beeinflusst

Unser Darm wird von Milliarden von Mikroorganismen besiedelt. Das Gleich- oder Ungleichgewicht dieses faszinierenden Ökosystems ist verantwortlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden und ist derzeit ein beherrschendes Thema in der Forschung. Mit ausgewählter Ernährung und bewusstem und genussvollem Essen können wir unsere guten Darmbakterien optimal unterstützen. Antje Behrendt wird Ihnen mit diesem Vortrag einen spannenden Einblick in die tägliche Arbeit unserer kleinen Untermieter geben und Sie mit praktischen Tipps für den Alltag versorgen, mit welchen Sie Ihre gute Darmflora fördern und damit Ihrer eigenen Gesundheit gute Dienste leisten können.



### DIE REFERENTIN

Antje Behrendt  
Apothekerin und Ernährungsberaterin  
[www.healthybites.blog](http://www.healthybites.blog)

### TERMINE

13.02., 19.30 Uhr BerlinApotheke an der Charité  
15.02., 19.30 Uhr BerlinApotheke Spandau

## Entspannen – Wohlfühlen – Regenerieren

Dauernde Anspannung, ständiges Grübeln und permanenter Zeitdruck führen mit der Zeit zu Schlaflosigkeit, Nervosität und Gereiztheit und haben schwerwiegende Folgen für die Gesundheit.

In diesem Vortrag demonstriert Torsten Falz ausführlich, verständlich und praxisnah, wie Sie Stress vermeiden bzw. besser damit umgehen können. Wie Sie mit speziellen Übungen zur Entspannung und Stressmanagement Ihre Selbstheilungskräfte stärken und Ihre Lebensqualität verbessern.

Durch kleine, praktische Übungen können Sie herausfinden, welche Techniken für Sie am besten geeignet sind.



### DER REFERENT

Torsten Falz  
Coach, Entspannungstrainer,  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
[www.torsten-falz.de](http://www.torsten-falz.de)

### TERMINE

20.02., 19.30 Uhr BerlinApotheke an der Charité  
22.02., 19.30 Uhr BerlinApotheke Spandau

## QiGong – Lebensenergie fließen lassen

QiGong ist aus traditionellen chinesischen Energieübungen zur „Lebenspflege“ entstanden. Seine sanften, fließenden Bewegungen fördern den Fluss der Lebensenergie „Qi“. Das geduldige Üben („Gong“) stärkt die eigene Körperwahrnehmung und das innere Gleichgewicht.

QiGong reguliert die Selbstheilungskräfte, schafft Wohlgefühl, Entspannung und geistige Frische. Im medizinischen Bereich dient es dem Erhalt der Gesundheit, der Therapieunterstützung und der Linderung von Beschwerden. Dieser Workshop dient als Einführung und ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Voraussetzungen.



### DIE REFERENTIN

Sylke Höffler  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin,  
QiGong-Lehrerin – Achtsamkeit und  
Bewegung  
[www.faszientherapie-heilpraktikerin.com](http://www.faszientherapie-heilpraktikerin.com)

### TERMINE

26.02., 18 Uhr Gymnastikhalle\*, Melanchthonstr. 8–9, 13595 Berlin  
01.03., 14.30 Uhr yogatribe, Neue Schönhauser Str. 16, 10178 Berlin

\* In Kooperation mit der Beratungsstelle Melanchthon