

# Mitteilungsblatt der Stadt Tengen

## Weitere Mitteilungen

### Bücherei Büßlingen

Poststraße 11

Ab Mittwoch, den 25.06.14 sind wir wieder für Sie da ! Öffnungszeit: Mittwochs von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr

### UNSER LUFTKURORT TENGEN KOMMT IN BEWEGUNG

Ein vielversprechendes Event unseres Luftkurortes unter dem Motto: „Ich nehme dann mal meine Turnschuhe und lass es mir in Tengen gut gehen.“

Der Afrikaner Azis Niang aus Senegal, ehemaliger Handballnationalspieler, heute Sportlehrer, Personal- und Teambewegungskoach, systemischer ganzheitlicher Berater der gesunden Lebensweise kommt an den Randen. Er wird 3 Tage lang Tengen in Bewegung halten.

Er sagt: „Sie werden erstaunt sein, wie in den wenigen Tagen durch ein gezieltes systemisches Ganzkörperbewegungskonzept Ihre Beschwerden deutlich gemindert werden oder verschwinden. Azis beginnt meist mit dem Zehenkringeln, man läuft durch die Turnhalle, es gibt Berührungen, er erläutert die spielerischen Übungen, begründet sie mit seinen Erfahrungen, nebenbei legt er passende Musik auf, die automatisch im Körper Signale sendet, sich zu entspannen. Unter der behutsamen Anleitung von Azis werden ungeahnte Beweglichkeiten wiederentdeckt.

Weiterhin wird für die Kinder gesorgt, es gibt 3 Workshops, „ Lisa und ihre Stowis“, „vom Korn zum Brot“, „Workshop mit Kindern ab 5 Jahre mit Azis Niang“.

Das Arztehepaar Dr. med. Petra Krause und Dr. med. Michael Krause aus Nürnberg werden von ihrem spannenden Weg zur Gesundheit berichten. Sie werden Interessantes zu berichten haben, wie man seine Gesundheit erhält, wie auf natürliche Weise Beschwerden gelindert und verbessert werden kann. Die ärztlich geprüften Gesundheitsberater aus dem Hegau-Bodenseekreis und die Stadt Tengen laden ein: „Für alle Erwartungsvollen, all jene die Lust auf inspirierende Bewegungen, kreative Augenblicke, herzerfrischende Musik, kulinarische Verwöhn Momente und Bewegung ganz besonderer Art haben-Bitteschön! Wir laden zu all dem ein und freuen uns auf Jede und Jeden.“

Für Essen und Trinken ist an allen Tagen gesorgt.

#### Programm:

#### **Freitag, 4. Juli**

17:00 Uhr- Bewegungsprogramm mit Azis Niang

18:00 Uhr- Abendessen

19:30 Uhr- Vortrag „Sport und Vollwerternährung“

#### **Samstag, 5. Juli / Sonntag, 6. Juli:**

8:00 Uhr- Morgenrunde mit Tautreten

9:15 Uhr- Frühstück

10:00 Uhr- Bewegungsprogramm mit Azis Niang

11:00 Uhr- Arztvortrag „Wie wir zur Gesundheit kamen“ Das Arztehepaar aus Nürnberg Dr. med. Petra Krause und Dr. med. Michael Krause berichten...

12:30 Uhr- Mittagessen, Infostände, Büchertisch

14:00 Uhr- Feldenkrais- Übungen mit Azis Niang

15:00 Uhr- Vorstellungen verschiedener Gesundheitsangebote aus dem Raum Tengen

16:00 Uhr- afrikanische und karibische Tänze mit Azis Niang für Jedermann

Gemütlicher Ausklang

#### **Workshops für Kinder ab 5 Jahren**

#### **Samstag und Sonntag:**

10:00 Uhr- HP Christoph Meßmer „Lisa und ihre Stowis“

11:00 Uhr- Bewegungsprogramm mit Azis Niang

14:00 Uhr- „Vom Korn zum Brot“ mit Beate Ritzi

Eintrittspreise inklusive Essen:

Freitag: 8,00 € / Samstag: 15,00 € / Sonntag: 15,00 € / 35,00 € für alle Tage /

Kinder Eintritt frei / nur Arztvortrag 6,00 €

**Bitte bis Freitag, den 27.06.2014**

**anmelden bei:**

Karin Conrad, Tel: 07736-924934, Fax: 07736-924945,

Email: [karin.conrad1@gmx.de](mailto:karin.conrad1@gmx.de)

## **BILDER IM INTERNET**

Unter der Internetadresse:

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

werden regelmäßig Bilder eingestellt von verschiedenen aktuellen Ereignissen im Stadtgebiet!