

Ich möchte einen Stand buchen.  
Senden Sie mir bitte die Anmeldeunterlagen zu.

- Firma  
 Non-Profit-Organisation

- Ich möchte im Programmheft eine Anzeige oder ein Firmenporträt schalten.  
 Bitte senden Sie mir Werbematerial zum Verteilen zu.  
 Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft im Präventionsnetzwerk Bonn/Rhein-Sieg.

Bitte  
fremdmachen

Faxantwort: 0228-97596-28 E-Mail: [info@sieburg-gesund.de](mailto:info@sieburg-gesund.de)

Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

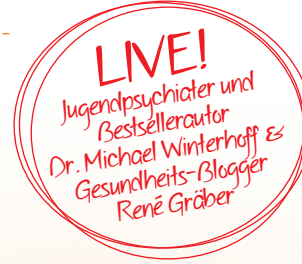
sieburg gesund  
Steinhauer Kommunikation e.K.  
Hermannstraße 104  
53225 Bonn

 **sieburg** gesund

Die Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse

Sonntag, 24. September 2017, 10-17 Uhr  
Rhein-Sieg-Halle, Sieburg

Sieburgs große Gesundheitsmesse mit 45 Vorträgen und Mitmach-Workshops, ca. 70 Ausstellern, vielen Check-ups und Schnupper-Wellness-Angeboten.



#### Unsere Themen (Auswahl):

**Sport:** Sport für das Herz, Sportverletzungen vermeiden, Fit bis zur Rente, Sportliche Belastbarkeit von Gelenken  
**Ernährung:** Heilfasten, Gesund und ausgewogen essen, Verdauungsstörungen, Ayurveda  
**Psyche:** Behandlung und Prävention von Depressionen, Gesunder Schlaf, Gewohnheiten ändern, Erfolgreicher in Sport und Beruf  
**AKTIV-WORKSHOPS:** Achtsamkeits-Meditation, Yoga, Klangtherapie, Shiatsu

#### Schirmherr:

Franz Huhn – Bürgermeister der Kreisstadt Sieburg.

#### Unsere Partner:



#### Veranstaltungsort:

Rhein-Sieg-Halle  
Bachstraße 1  
53721 Sieburg  
Internet:  
[www.rhein-sieg-halle.de](http://www.rhein-sieg-halle.de)

#### Veranstalter:

sieburg gesund/  
Steinhauer Kommunikation e. K.  
Hermannstr. 104, 53225 Bonn  
Telefon: 0228 97596-0  
E-Mail: [info@sieburg-gesund.de](mailto:info@sieburg-gesund.de)  
Internet: [www.sieburg-gesund.de](http://www.sieburg-gesund.de)

 **sieburg** gesund

Die Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse

Mit Jugendpsychiater und  
Bestsellerautor Dr. Michael Winterhoff &  
Gesundheits-Blogger René Gräber

Kostenlose Gesundheits-  
vorträge & -checks

Eintritt  
frei!



© istockphoto.com

Sonntag, 24. September 2017, 10-17 Uhr  
Rhein-Sieg-Halle, Sieburg

[www.sieburg-gesund.de](http://www.sieburg-gesund.de)

# Messeprogramm

## Großer Saal (Bühne) – Active Zone

Zeit	Titel des Workshops	Trainer
10:30	Achtsamkeits-Meditationen – Übungen für den Alltag	Peter Janning, SoHam Yoga, Niederkassel
11:00	Hatha- Yoga zum auszuprobieren	Iyengar-Yoga-Institut Köln
11:30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit – was ist das? (MBSR)	Dr. Nikolaus Nagel, Praxis für Gesundheitsbildung, Bonn
12:00	Kristallklänge erleben - Einblicke in die Klangtherapie	Karmel Herrmann, Heilpraktikerin, Troisdorf
12:30	Hatha- Yoga zum auszuprobieren	Iyengar-Yoga-Institut Köln
13:00	Mittagspause	
14:00	Power Yoga	Nadine Marx, Power Yoga & Business Yoga, Sankt Augustin
14:30	Shiatsu DO-IN-Übungen	N.N., Shiatsu Praxis Wachtberg
15:00	Hatha- Yoga zum auszuprobieren	Iyengar-Yoga-Institut Köln
15:30	Verspannungen effektiv lösen	Claudia Zecha-Wentzlfaf, Physiotherapeutin, Trainerin, Gesundheitsmanagerin, Puravida Bonn

## Vorträge im Untergeschoss I

### Gesundheit im Alltag

Zeit	Titel des Workshops	Referent
10:00	Schlaf gut! Ein- und Durchschlafen kann gelernt werden	Alice Wierick, Heilpraktikerin, Psychotherapie, Troisdorf
10:30	Gefühle im Bauch? – Organbezug zu den Emotionen aus Sicht der TCM	Iris Hagen, Heilpraktikerin, GDT Heilpraktikerschule, Siegburg
11:00	Achtsames Selbstmitgefühl (MSC), ein Leben mit weniger Stress, Ängsten und Depressionen	Dr. phil. R. Meyers, Yuthok Zentrum f. Tibetische Heilkunst, Bonn/Meckenheim
11:30	Echte Hilfe für Angehörige – Komplettservice für Beihilfeberechtigte und deren Angehörige	Albrecht Basse, MEDIRENTA Krankenkostenabrechnungs GmbH, Berlin
12:00	Unsere Mikrodurchblutung - die Hauptstraße der Gesundheit	Christoph Kehrig, Kehrig & Partner Marketing GbR, Overath
12:30	Verdauungsstörungen aus Sicht der TCM	Christiane Falkus, Heilpraktikerin, Ruppichteroth
13:00	Mittagspause	
14:00	Moderne Hörsysteme - Aktuelle Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität	Dominik Ziegler, Köttgen Hörakustik, Siegburg
14:30	Generationenwechsel bei Ihrer Immobilie – passt mein Zuhause noch zu mir?	Ela Schrader, Das Hauskontor, Neunkirchen-Seelscheid
15:00	Das Geheimnis der 4EPlus: Ursachen der Übersäuerung u. mögliche natürliche Lösungswege	Ilona Falkenberg, Vitalcoach, Bonn

15:30	Muskel – Faszien – Schmerzen als Ursache von Arthrosen?	Detlef Katzki, IGTM, Meckenheim
16:00	Demenz – Eine besondere Herausforderung für die Angehörigen	Markus Nowak, Home Instead Seniorenbetreuung, Bonn
16:30	Wie werde ich erfolgreicher in Sport und Beruf? Deine persönlichen Energieräuber und -quellen kennenlernen	Reiner Knudsen, Psychologischer Berater (VfP), Bonn

## Vorträge im Untergeschoss II

### Komplementärmedizin

Zeit	Titel des Workshops	Referent
10:00	Die Klangtherapie	Karmel Herrmann, Heilpraktikerin, Troisdorf
10:30	Erfahre Stärkung deiner Selbstheilungskräfte – Vortrag mit 20-minütiger Rainbow Reiki® Anwendung für alle	Bolormaa Müller, Rainbow Reiki® Meisterin/Lehrerin, Siegburg
11:00	Panchakarma – die Königliche Kur des Ayurveda zur Vorbeugung, Verjüngung und Heilung	Lothar Pirc, Maharishi Ayurveda Gesundheits- u. Seminarzentrum, Bad Ems
11:30	Atemtherapie und Qi Gong	Gabriele Pieper, Atemwerkstatt Bonn
12:00	Workshop - Mudras: Fingeryoga macht mobil und weckt Kräfte	Martina Schneider, Naturheilpraxis & Seminarhaus Schlüsselblume, Altenahr-Kreuzberg
12:30	Yoga – Philosophie und Praxis	Dr. Nikolaus Nagel, Praxis für Gesundheitsbildung, Bonn
13:00	Mittagspause	

### Psyche, Stress und Prävention

Zeit	Titel des Workshops	Referent
14:00	Sport als Therapie und Prävention von Depression, Psychosen und Demenzen	Prof. Dr. Dr. Rene Hurlemann, Stellv. Dir. d. Klinik u. Poliklinik für Psychiatrie u. Psychotherapie, Dir. d. Abteilung Medizinische Psychologie, Uniklinikum Bonn
14:30	Wege zur gesunden Abgrenzung	Michaela Glaus, Einzel-, Paar- und Traumatherapie, Bonn
15:00	Wenn ich das gewusst hätte, Linkshändigkeit in Alltag, Partnerschaft und Kindererziehung	Gudrun Mik, Zentrum für Mikrokinesitherapie, Königswinter
15:30	Feel different – Angespante Situationen besser meistern	Sonja Schwarz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lohmar
16:00	Depressionen durch Kältetherapie lindern	Thomas Theuerzeit, Heilpraktiker (Psychotherapie), HypnoseZeit, Bonn
16:30	Ein einfacher Weg, schlechte Gewohnheiten zu ändern: Wer achtsam is(s)t, lebt leichter!	Dr. med. Malte Thormählen, FA f. Psychiatrie u. Psychotherapie, „Der Achtsamkeitsarzt“, Eat Right Now Kursleiter, Bonn

## Vorträge im Obergeschoss

### Sport und Gesundheit

Zeit	Titel des Workshops	Referent
10:00	Warum überhaupt Sport?	Dr. med Anne Brettner, Ganzheitliche Medizin, Bonn
10:30	Fit und gesund mit der „richtigen“ Ernährung	Elke Schaar, Ernährungsberaterin/DGE, HELIOS Klinikum Siegburg
11:00	Sport für das Herz und Herz für den Sport	Dr. med. Alexander Treusch, Oberarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie, HELIOS Klinikum Siegburg
11:30	Sportliche Belastbarkeit mit künstlichem Knie- und Hüftgelenk	Dr. med. Norbert Moos und Andreas Becker, Leiter der Sektion Endoprothetik der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, HELIOS Klinikum Siegburg
12:00	Fit bis zur Rente mit „Aktiv im Job“ – Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung für Berufstätige	Christine Baeuerle, Dipl. Psychologin, Sieg Reha GmbH, Hennef
12:30	Return to Sport - Sportverletzungen vermeiden, verstehen und behandeln	Dr. Markus Klingenberg, leitender Arzt für den Bereich Orthopädie u. Sportmedizin, Beta Klinik, Bonn
13:00	Mittagspause	

### Begrüßung & VIP-Vortrag

Zeit	Titel des Workshops	Referent
14:00	Begrüßung und Einführung	Franz Huhn, Bürgermeister der Kreisstadt Siegburg
14:15	Die Wiederentdeckung der Kindheit – wie wir unsere Kinder glücklich und lebensstüchtig machen	Dr. med Michael Winterhoff, Bestsellerautor u. Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie -Psychotherapie, Bonn

### Gesunde Ernährung

Zeit	Titel des Workshops	Referent
15:00	Gesund durch Heifasten – Methoden, Wirkung und die richtige „Unterstützung“ durch weitere Verfahren der Naturheilkunde	René Gräber, Heilpraktiker, Gesundheits- und Sportpädagoge, Preetz
15:30	Fit auch auf den letzten Metern – Leistungsstark im Sport mit dem „richtigen“ Essen	Andrea Muno-Lindenau, feelgood-management, Ernährungsberatung, Coaching, BGF
16:00	Inspiration Snackbox – gut versorgt für den Tag – Interaktiver Vortrag mit Rezeptideen gegen die Langeweile in der Brotdose	Heike Langner, Dipl. Oecotrophologin, Praxis kostbahr RheinAhr, Bonn
16:30	Gesund und fit durch Fasten	Petra Scharwächter, Heilpraktikerin u. Fastenleiterin, GDT Heilpraktikerschule, Siegburg