

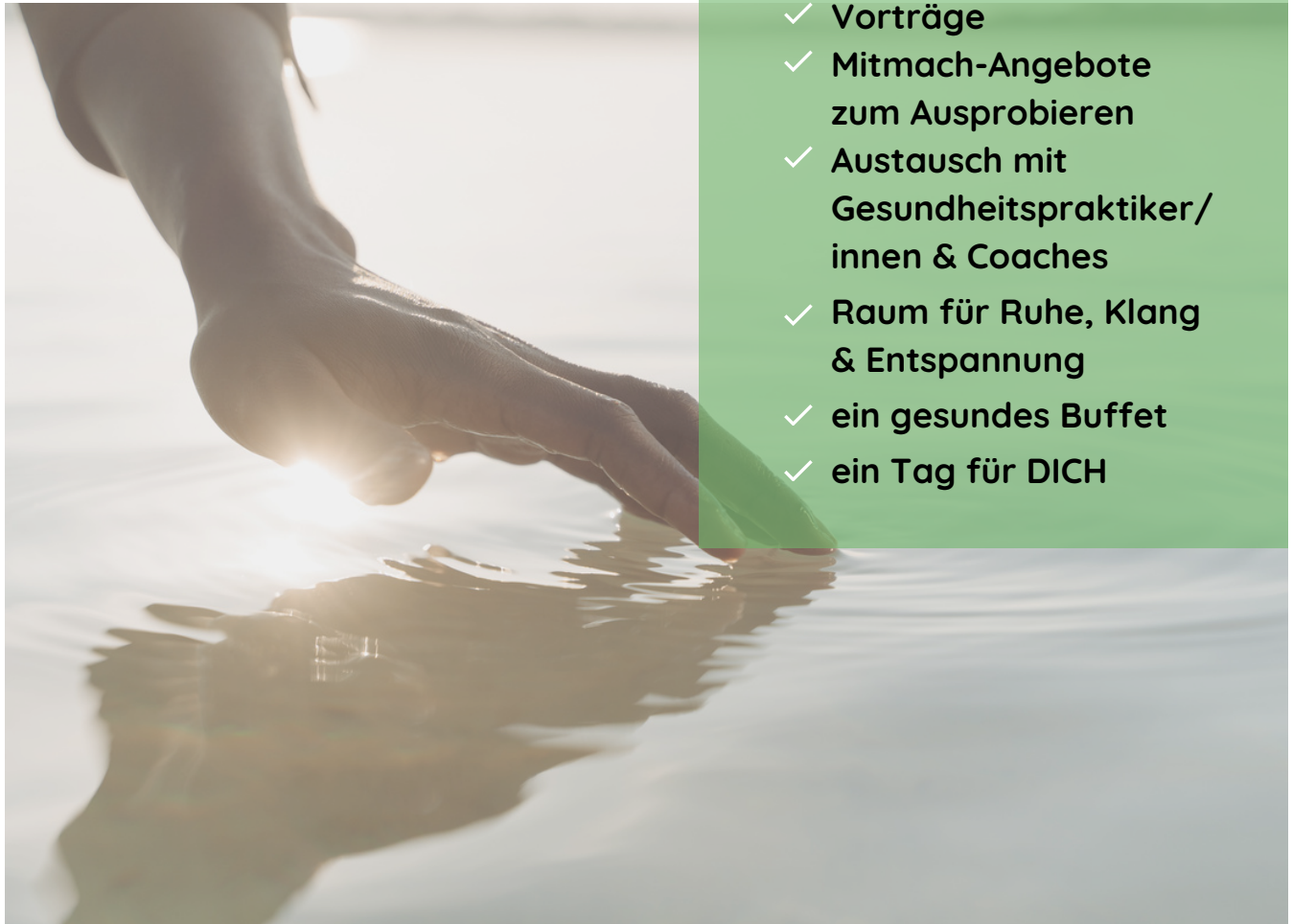
Für alle, die Gesundheit neu erleben möchten – offen, inspirierend, praxisnah.

WellBeing

Dein Tag für: **Vitalität & Balance**

**Energie gewinnen.
Ideen mitnehmen.
Vielfalt erleben.**

➔ **Ticket sichern**
(25 € inklusive Buffet)



Was dich rund um
deine Gesundheit &
dein Wohlbefinden
erwartet:

- ✓ Workshops
- ✓ Vorträge
- ✓ Mitmach-Angebote
zum Ausprobieren
- ✓ Austausch mit
Gesundheitspraktiker/
innen & Coaches
- ✓ Raum für Ruhe, Klang
& Entspannung
- ✓ ein gesundes Buffet
- ✓ ein Tag für DICH

18.01.2026 VON 11 BIS 17.30 UHR

**ORT: FREI-ZEIT-HAUS
PISTORIUSSTR.23
13086 BERLIN**

www.dgam-berlin-brandenburg.de



Eine Veranstaltung des DGAM
Deutsche Gesellschaft
Alternativer Medizin e.V.

Ein Tag zum Mitmachen & Wohlfühlen

Erlebe die Fülle ganzheitlicher Gesundheit, probiere Methoden aus, schöpfe Energie und entdecke neue Perspektiven.



Dieser Tag ist für dich, wenn du dir mal wieder eine Auszeit wünschst, frische Impulse für dein Wohlbefinden suchst oder einfach neugierig und offen bist, verschiedene Methoden kennenzulernen, auszuprobieren.

Hier stehst du mit deinen Bedürfnissen im Mittelpunkt – komm vorbei!
Wir freuen uns auf DICH!

➔ [Ticketlink](#)

Ticket + Teilnahme

Tagesticket: 25 €

- ✓ Zugang zu allen Workshops, Vorträgen & offenen Angeboten
- ✓ Buffet inklusive

Spendenbox:

Eine Herzensdank-Box unterstützt die Organisatorinnen & Helfer.

Gut zu wissen:

Mitbringen:

- Eigene Yogamatte
- Kissen & Decke für einige Workshops
- Wunschgetränk
- Wasser & Tee vor Ort
- Kaffeeautomat gegen Entgelt

Empfehlung:

Um den Tag entspannt zu genießen:

Wenn möglich den gesamten Zeitraum einplanen.

VORTRÄGE

- 11:25 Darmgesundheit – Abwehrkräfte ganzheitlich stärken
- 11:45 Die Kraft des Wassers
- 12:05 Neurodermitis entschlüsselt – Buchvorstellung
- 12:25 Innere Mitte & Alltagssicherheit
- 12:45 Sanfte Berührung & Selbstregulation
- 13:50 Ohrakupunktur – Stark durch den Winter
- 14:10 Kräuter & ätherische Öle – natürliche Begleiter
- 14:30 Hypnose – Klarheit & innere Ausrichtung
- 14:50 Trauerbegleitung – Wege im Wandel
- 15:10 Fußreflexzonen – Impulse für Balance
- 15:30 Gesund altern – biologisches Alter verstehen

WORKSHOPS/Mitmachangebote

- 11:30–12:00 Klangschalen – Schwingung & Entspannung
- 12:15–13:00 Hatha Yoga – Ankommen im Körper
- 13:50–14:30 Shiatsu – Achtsame Berührung erleben
- 14:35–15:20 Faszien – Beweglichkeit & Leichtigkeit
- 15:25–16:10 Spüren · Sein · Annehmen – Selbsterfahrung
- 16:10–16:40 Sanfte Bewegungsreise – Besinn Dich
- 16:45–17:10 Gong-Meditation – Tiefes Loslassen
- 17:15–17:30 Organtanz – gemeinsamer Abschluss

WEITERE OFFENE ANGEBOTE IM HAUS

- Shiatsu am Stuhl
- Ayurveda · Zungenanalyse
- Mini-Hypnosen
- Massage · Körperklangschiene
- Fußreflexzonen-Energetik & Klang
- Sanfte Berührung & Impulse im Vorraum (Yurashi)
- Ohrakupunktur

Änderungen im Ablauf können kurzfristig erfolgen.