



# VITALCENTRUM SÜDSTRASSE

## VORTRAGSPROGRAMM 2010 / 2011

Die Vorträge finden freitags von 19 Uhr bis 20 Uhr im Vitalcentrum, Südstraße 2 in Gevelsberg, statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldungen bitte unter Telefon 0 23 32 – 41 35.

HERZLICHST, IHR TEAM VOM VITALCENTRUM

**29.10.2010**

**„Aktuelles zum Thema Brustkrebs“**

**Susanne Grothey**

Frauenärztin  
[www.frauenaerztin-gevelsberg.de](http://www.frauenaerztin-gevelsberg.de)

**Dr. Brigitte Bäuerlein**

Dipl.-Öcotrophologin  
[www.ernaehrungswegen.de](http://www.ernaehrungswegen.de)

Dieser Vortrag gibt Ihnen Informationen zum aktuellen Wissensstand. Sie werden eine Anleitung zur Selbstuntersuchung Ihrer Brust bekommen. Wussten Sie schon, daß auch Männer Brustkrebs bekommen können? Im Anschluss erhalten Sie noch Tipps, wie Sie sich durch bestimmte Lebensmittel besser vor Krebs schützen können.

**12.11.2010**

**„Entgiften, statt vergiften!“**

**Ilona Bolz**

Anti-Aging-Spezialistin  
[www.kosmetikinstitut-balance.de](http://www.kosmetikinstitut-balance.de)

Es wird eine neuartige, nebenwirkungsfreie Methode zur Entgiftung vorgestellt. Die Methode beruht auf natürlicher Basis, mit der man Selbstheilungsprozesse nutzbar machen kann.

**26.11.2010**

**„Blasenschwäche“**

**Sebastian Kolben**

Frauenarzt  
*Ev. Krankenhaus  
Hagen-Haspe*

Schon beinahe ein Tabu-Thema bei Frauen. Doch es gibt Hilfe durch modernste Methoden. Herr Kolben klärt über die vielfältigen Möglichkeiten auf. Der Vortrag beginnt um 17 Uhr.

**10.12.2010**

**„Gute Stimmung ist essbar“**

**Sylvia Herberg**

Dipl.-Öcotrophologin  
[www.ernaehrungswelten.de](http://www.ernaehrungswelten.de)

Was braucht unser Gehirn, damit wir gute Laune haben? In diesem kurzweiligen Vortrag erfahren Sie, welche Glücksmacher in unseren Lebensmitteln stecken. Und darüber hinaus gibt es noch jede Menge Tipps, wie Sie ganz einfach eine bessere Grundstimmung erreichen.

**14.01.2011**

**„Menopause: Hormonersatz-Therapie“**

**Dr. Nicole Schäfer**

Frauenärztin

**Dr. Brigitte Bäuerlein**

Dipl.-Oecotrophologin

Ein immer wieder unterschiedlich diskutiertes Thema. Sind Hormone sinnvoll und gibt es Alternativen?

**28.01.2011**

**„Mediation“**

**Thomas Neu**

Diplom-Pädagoge  
und Mediator

Mediation ist ein Lösungskonzept für festgefahrene Konflikte. Dabei wird eine neutrale, dritte Person – der Mediator – dazugeholt. Ziel ist es, nachhaltige Lösungen zum Nutzen aller Beteiligten zu erarbeiten. Der Vortrag zeigt die Einsatzmöglichkeiten und den gegenwärtigen Stand der Entwicklung dieser Methode auf.

**11.02.2011**

**„Fettfalle 40“**

**Dr. Brigitte Bäuerlein**

Dipl.-Oecotrophologin  
[www.ernaehrungswegen.de](http://www.ernaehrungswegen.de)

Ab 40 beginnt eine Veränderung der Stoffwechselrate. Ohne, daß das Eßverhalten sich verändert, kann es zur Gewichtszunahme kommen. Dieser Vortrag erklärt dieses Phänomen und gibt Tipps zum Gegenlenken.

**25.02.2011**

**„Hormon-Yoga“**

**Andrea von Zitzewitz**

Heilpraktikerin Psychotherapie, Yogalehrerin

Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez führt zu emotionaler und körperlicher Balance in den Wechseljahren. Es ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormonersatztherapie und ist einfach zu erlernen und zu praktizieren. Der Vortrag gibt Informationen und Beispiele zum Hormon-Yoga.

**11.03.2011**

**„Lust auf Leichtigkeit“**

**Marlies Fösges**

Dipl.-Sozialpädagogin  
NLP-Trainerin  
Hypnotherapeutin  
[www.foesges.de](http://www.foesges.de)

Schlank sein beginnt im Kopf! Mit Hilfe erprobter Methoden des Neuro-Linguistischen Programmierens ist es möglich, die eigenen Einstellungen zu verändern, Ziele attraktiv zu machen und dem alltäglichen Stress mit ressourcenvollen Zuständen zu begegnen.

**25.03.2011**

**„Welt der Kräuter“**

**Anja Kaiser**

Dipl.-Oecotrophologin  
[www.ernaehrungsberatung-kaiser.de](http://www.ernaehrungsberatung-kaiser.de)

Anja Kaiser besitzt in Ennepetal einen eigenen Kräutergarten mit 70 verschiedenen Kräutern. In Ihrem kurzweiligen Vortrag berichtet Frau Kaiser über die Geschichte der Kräuter, das Anlegen eines Kräutergartens und die Ernte zum richtigen Zeitpunkt. Eine lebhafteste Stunde mit vielen Anschauungsobjekten wartet auf Sie.