Gesundheitshaus



Impulse 2027



Bild: Einblicke in das Gesundheitshaus

Wie wir Körper, Geist und Seele verbinden und gemeinsam eine lebenswerte Zukunft gestalten

Liebe Freunde des Gesundheitshauses,

wir leben in einer Zeit großer Veränderungen – gesellschaftlich auf allen Ebenen und persönlich. Vieles beeinflusst unser Denken und Fühlen, und die Natur erinnert uns immer deutlicher daran, wie wertvoll und zugleich verletzlich unser Lebensraum ist.
Vieles, was gestern noch selbstverständlich war, wird heute infrage gestellt. Neues entsteht, Altes darf sich verabschieden. Und mitten in all diesen Veränderungen stehen wir als Menschen mit unseren Hoffnungen, Ängsten, Sehnsüchten und unserer tiefen Sehnsucht nach Verbundenheit.

Doch wie können wir in einer Welt, die immer schneller und komplexer wird, innerlich ruhig, klar und kraftvoll bleiben? Wie können wir unsere Menschlichkeit bewahren und ein Leben gestalten, das im Einklang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Natur steht?

Vielleicht beginnt die Antwort dort, wo wir wieder lernen, auf unseren inneren Kompass zu hören denn unser Körper ist mehr als ein funktionierender Organismus.

Er ist unser Zuhause, unser unmittelbarer Kontakt zur Welt und die Grundlage unseres Handelns. Über ihn erfahren wir Bewegung, Berührung, Natur, Grenzen und Lebendigkeit. Er schenkt uns die Kraft, unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Unser Geist formt unsere Gedanken, Überzeugungen und Entscheidungen. Er hilft uns, Zusammenhänge zu erkennen, neue Wege zu entdecken und bewusst Verantwortung zu übernehmen.

Unsere Seele steht für unsere emotionale Tiefe, unsere Werte, unsere Intuition und die Fähigkeit, Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit zu empfinden.

Wenn diese drei Bereiche miteinander im Einklang stehen, entsteht etwas Wertvolles: Wir handeln nicht nur aus Gewohnheit oder Pflichtgefühl. Wir beginnen, bewusster zu leben, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und Entscheidungen zu treffen, die sich für uns stimmig anfühlen.

Unser Körper gibt uns Kraft, unser Geist schenkt uns Orientierung und unsere Seele erinnert uns daran, was wirklich wesentlich und sinnbehaftet ist.

Die Natur kann uns dabei eine wunderbare Lehrmeisterin sein. Ein Baum wächst nicht schneller, nur weil wir es eilig haben. Die Jahreszeiten folgen ihrem eigenen Rhythmus. Ein gesunder Boden braucht Pflege, Vielfalt und Zeit, um Fruchtbarkeit zu entfalten.
Auch wir Menschen brauchen Wurzeln, Raum zur Entwicklung und eine Umgebung, in der wir uns entfalten dürfen.

Von Herzen wünsche ich Dir inspirierende Gespräche, lebendige Begegnungen, innere Klarheit und den Mut deinen ganz eigenen Weg in Einklang mit Körper, Geist und Seele zu gestalten.

HerzLichst in Verbundenheit
Helga Proszamer

****

www.gesundheitshaus-impuls.de

****



Bild: Massage Helga Proszamer

Wir stehen für Gesundheit auf allen Ebenen, zufriedene Beziehungen, achtsamen Umgang mit sich und der Umwelt.

Viel Freude beim Stöbern und am Schluss ein kleiner Kompass der Inspiration für den Wandel der Zeit!

****

Beratung & Therapie

Psychotherapeutische Praxis nach HPG
Helga Proszamer
Traumatherapie - EMDR
Angst- und Stressbewältigung
Burnout-Therapie
Systemische Therapie
Emotionscode nach Dr. Nelson Bradley
EFT Klopfakupressur
Lösungsorientierte Kurzzeittherapie
Gestaltpädagogik

Osteopathie

inYou Osteopathie & Coaching
Verena Böttinger
Osteopathie: Auffinden und Lösen von Dysfunktionen
des Muskel-Skelett-Systems, des Organsystem sowie des Schädels und der Wirbelsäule
emTrace® Emotionscoaching: gezielte Verarbeitung
von Stresserlebnissen und Abbau emotionaler Blockaden

Massage und Behandlung

Massage & Ayurveda

Helga Proszamer

Ayurveda:
Harmonisierung des Nervensystems
Regenerative Massage
Kalari Marmamassage kraftvoll & energetisierend
Ganzkörperölung - Abhyanga
Kräuterstempelmassage
Trockenmassage stoffwechselanregend
Stirnguss - Shirodhara
Kopf- & Gesichtsmassagen
Bauchmassage
Fuß- & Beinmassage - Padabhyanga

Massagen:
Fußreflexzonen Harmonisierung
Energiemedizin

Für Familien & Kinder aus dem Ayurveda:
Massage in der Schwangerschaft und für Wöchnerinnen
Massage für Baby´s (Anleitung für Eltern)
Massage für Kinder & Jugendliche

Klangmassage

Steffi Krieg

Freitag nachmittags am:
08.01. / 12.02. / 12.03. / 02.04. / 07.05. / 11.06. / 09.07. / 13.08. / 10.09. / 08.10. / 12.11. / 10.12.27

Heilsam für Körper und Seele

Astrid Wagner

Aroma Öl Massage
Fußreflexzonen Aktivierung
Gesicht- und Kopfmassage
New KSNS (Druckpunkte zur Kräftigung des Bewegungapparates)
Bowen Technik (Muskel- & Faszienentspannung)
LNA Methode (Anti Aging für Gesichtsfaszien und Lymphe)

****



Bild: Unser Quellstein

Unsere Termine im Überblick für das Jahr 2027:

Wohlfühltag - ein Geschenk an Deine Sinne
Auch in diesem Jahr im Zeichen des Ayurveda
Mit **reinigenden Ritualen, heilenden Klänge,** einer **sinnlichen Speise** und mit **sanftem Yoga** ergründen wir alle Sinne, damit wir bis in das hohe Alter mit unserer inneren Weisheit verbunden sind. Ayurveda erinnert uns daran, dass unsere Sinne heilige Brücken und Tore der Welt sind.
Mittags kochen wir gemeinsam eine sinnliche Speise, die nicht nur den Körper nährt, sondern auch das Herz: Ein Geschenk der Natur, voller Duft, Farbe und Lebenskraft.

Samstag 15.05.27
9:30 - 17:00 Uhr

Für Familien

Babymassage
Helga Proszamer
Im Einzelsetting

Fitdankbaby - Für Mama UND Baby
Jeanette Branse
Gruppenkurse am Donnerstag

Das Naturell eines Kindes
Carina Hoffmann & Helga Proszamer
Für Eltern, Kindergärten & Schulen

****

Seminare und Erlebnisvorträge

EFT-Klopfakupressur "Selbsthilfe bei Stress, Angst & Kummer"
Helga Proszamer
Freitag
05.03. / 08.10.27
18:00 - 21:00 Uhr

Verbinde Dich mit Dir selbst - Fühle Deine Berufung
Christine Scholze & Dr. Stephan Scholze
Samstags 25.09.27
10:00 - 16 Uhr

Verbinde Dich mit Dir selbst - Fühle Deine Bestimmung
Christine Scholze & Dr. Stephan Scholze
Samstag 12.06. / 27.11.27
10:00 - 16 Uhr

Verbinde Dich mit Dir selbst - Erfahre die wohltuende Energie unserer Erde
Dr. Stephan Scholze
Samstag 27.02.27
10:00 - 16 Uhr

Systemische Familienaufstellung
Sigrid Metzger
Samstags 9:30 - 17:30 Uhr
09.01. / 23.01. / 13.02. / 06.03. / 10.04. / 24.04. / 08.05. / 05.06. / 03.07. / 17.07. / 21.08. / 04.09. / 11.09. / 02.10. / 06.11. / 11.12.27

Gesellschafts-, Familien- & Systemaufstellung
Helga Proszamer
Termin nach Absprache im Einzelsetting

Die magischen Rauhnächte
Sigrid Metzger
Donnerstag 02.12.27
19:30 - 22:00 Uhr

Räuchern und energetische Hausreinigung
Susanne Stratyla
Freitag 03.12.27
18:00 - 19:30 Uhr

****



Bild: Unser Klangraum

Tanzen & Klangerlebnisse

ChakraSoulDance
Kristin Leber-Longin
Freitags von 18:00 - 20:30 Uhr
29.01. / 26.02. / 19.03. / 30.04 / 04.06. / 02.07 / 30.07. / 24.09. / 29.10. / 26.11.27

Klangschalen- Meditation
Steffi Krieg
Freitag 18:00 - 19:00 & 19:30 - 20:30 Uhr
08.01. / 12.02. / 12.03. / 02.04. / 07.05. / 11.06. / 09.07. / 13.08. / 10.09. / 08.10. / 12.11. / 10.12.27

Klang & Yin Yoga
Bettina Bauer & Helga Proszamer
Freitags 18:30 - 20:00 Uhr
22.01. / 09.04. / 22.10.27

Seelenklang & Yin Yoga
Barbara Hubenthal & Helga Proszamer
Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr
01.07.27

Klang Bath
Manuela Sautter
Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
14.01. / 04.02. / 11.02. / 04.03. / 11.03. / 25.03. / 08.04. / 22.04. / 06.05. / 30.09. / 14.10. / 04.11. / 18.11. / 25.11. / 09.12. / 16.12. 27

****

Meditation & Achtsamkeit & Entspannung

Meditation
Susanne Stratyla
Sonntag 10:00 - 11:30 Uhr
10.01. / 31.01. / 07.02. / 21.02. / 07.03. / 14.03. / 11.04. / 25.04. / 09.05. / 23.05. / 06.06. / 20.06. / 04.07. / 18.07. / 05.09. / 19.09. / 10.10. / 24.10. / 07.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12.27

Eigene Wahrheit & Neues Bewusstsein
Susanne Stratyla
Sonntag 18:00 - 19:30 Uhr
10.01. / 24.01. / 07.02. / 21.02. / 07.03. / 21.03. / 11.04. / 24.04. / 23.05. / 06.06. / 05.09./ 26.09. / 10.10. / 24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12. / 12.12.27

Autogenes Training
Helga Proszamer

Muskelentspannung nach Jacobson
Helga Proszamer

****



Bild: Kochkurs im Gesundheitshaus

Kochkurs & Ernährung & Fasten

Kochkurse für Firmen und Gruppen
Sonja & Norbert Brandner
Termin nach Absprache

Veganer Sushi-Kochkurs Deluxe. Handgemacht & kreativ
Sonja & Norbert Brandner
Sonntags 11:00 - 16:00 Uhr
07.03. / 02.05.27

Kochkurse "wild & roh"
Dr. Christine Volm

Ernährungsberatung
Helga Proszamer

Fastenbegleitung
Helga Proszamer
Im Frühjahr und Herbst

****



Bild: unser Buddha im Seminarraum

Yoga-Therapie

Yoga nidra mit Ritual
Helga Proszamer
Donnerstag von 18:30 - 20:00 Uhr
25.02. / 29.04. / 11.11.27

Energetisches Hormonyoga
Helga Proszamer
Im Einzelsetting nach Terminabstimmung

Yoga nidra
Moni Ka Hohl
Donnerstags 19:30 - 21:00 Uhr
28.01. / 18.02. / 18.03. / 15.04. / 13.05. / 10.06. / 29.07.27

Yoga - Gruppen Kurse

Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang, stärke Dich für die kommende Zeit!

Helga Proszamer
Hatha Yoga:
Montag 18:30 - 20:00 Uhr
Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

Yin Yoga
Dienstag 16:45 - 18:15 Uhr

Yoga im Flow:
Mittwoch 08:45 - 10:15 Uhr

Yoga für die Seele auf dem Stuhl:
Dienstag 15:30 - 16:30 Uhr

Moni Ka Hohl
Gruppenkurse
Mittwoch 15:30 - 17:00 Uhr &
Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr



Buddha in unserem Garten

****

In der Einfachheit liegen die wahren Schätze!

****

Wir das gesamte Gesundheitshaus wünschen Dir von Herzen ein sinnhaftes und lichtvolles gutes Jahr 2027 und vor allem Frieden.

Astrid Wagner
Barbara Hillenbrand
Bettina Bauer
Carina Hoffmann
Christine Scholze
Dr. Christine Volm
Helga Proszamer
Jeanette Branse
Kristin Leber-Longin
Manuela Sautter
Moni Ka Hohl
Sigrid Metzger
Sonja und Norbert Brandner
Steffi Krieg
Dr. Stephan Scholze
Susanne Stratyla
Verena Böttinger

Wir bitten zu beachten, dass Termine auch abweichen können.

****

Zu guter Letzt fünf Schritte zu einem bewussteren Leben

****

Ein kleiner Kompass der Inspiration:

1. Kinder brauchen Wurzeln, Geborgenheit und vor allem Menschen, die Zeit für sie haben.

Eine Gesellschaft sollte Familien nicht nur wertschätzen, sondern ihnen auch die Möglichkeit geben, ihre Kinder selbst zu begleiten, zu erziehen und ihnen wichtige Werte des Lebens mitzugeben. Eltern sind die ersten und prägendsten Vorbilder ihrer Kinder. Was sie ihnen durch Nähe, Zeit, Liebe und ihr eigenes Handeln vermitteln, bildet das Fundament für ihr späteres Leben.

Eltern zu sein ist weit mehr als eine Aufgabe - es ist eine Berufung, die von unendlicher Liebe, Geduld und Hingabe getragen wird. Eine Arbeit, die oft im Stillen geschieht, selten Feierabend kennt und doch jeden Tag das Wertvollste schafft: Menschen fürs Leben stark zu machen. Dafür braucht es gesellschaftliche Anerkennung, echte Wahlfreiheit und vor allem auch finanzielle Rahmenbedingungen, die es Familien ermöglicht, diese wertvolle Aufgabe selbst wahrzunehmen.

"Wer Familien stärkt, stärkt Kinder. Und wer Kinder Zeit, Liebe und Werte schenkt, investiert in eine menschlichere und zukunftsfähige Gesellschaft."

2. Zusammen wachsen – menschlich, heimatlich und nachhaltig

Eine starke Zukunft beginnt nicht irgendwo in der Ferne, sondern direkt vor unserer Haustür mit unseren Nachbarn und durch regionale Erzeuger um sich gegenseitig zu unterstützen und die Fähigkeiten zu teilen, so entsteht eine lebendige Gemeinschaft.

Gemeinsam sind wir nicht nur stärker, wir können auch eine Zukunft schaffen, in der Menschlichkeit, Naturverbundenheit und wirtschaftliches Handeln besser miteinander vereinbar sind.

3. Jeden Menschen sehen und annehmen, wie er ist

Wir alle tragen unsere eigene Geschichte in uns. Wir haben unterschiedliche Erfahrungen gemacht, verschiedene Werte entwickelt und gehen unseren ganz persönlichen Weg.
Wie oft beurteilen wir andere, bevor wir wirklich zuhören? Wie schnell entstehen Missverständnisse, weil wir erwarten, dass unser Gegenüber genauso denkt, fühlt oder handelt wie wir selbst?
Wahre Begegnung beginnt mit Offenheit.

Wenn wir lernen, weniger zu verurteilen und mehr zu verstehen, entsteht Raum für Vertrauen, Frieden und gemeinsames Wachstum. Um ein Gesamtbild zu erhalten sollte die Geschichte von allen nieder geschrieben werden und nicht mehr von einigen wenigen!

4. Dem Leben Sinn schenken

Wie viel unseres Alltags verbringen wir damit, Erwartungen zu erfüllen, Aufgaben abzuarbeiten und Verpflichtungen nachzukommen? Und wie oft halten wir inne, um uns zu fragen: Entspricht das, was ich tue, wirklich dem Leben, das ich führen möchte?
Ein sinnvolles Leben muss nicht perfekt sein. Es braucht auch keine außergewöhnlichen Leistungen oder große Veränderungen von heute auf morgen.

<u>Es beginnt mit ehrlichen Fragen:</u>

- *Was gibt mir Kraft und Lebensfreude?*
- *Welche Menschen tun mir gut, und welchen Beziehungen möchte ich mehr Aufmerksamkeit schenken?*
- *Entspricht meine berufliche Tätigkeit meinen Werten und Fähigkeiten?*
- *Wie kann ich meine Arbeit so gestalten, dass sie nicht nur meinen Lebensunterhalt sichert, sondern auch einen sinnvollen Beitrag leistet?*
- *Wo wünsche ich mir mehr Zeit für Natur, Bewegung, Kreativität, Familie und mich selbst?*
- *Wie fühlt sich Heimat an - in mir und um mich herum?*
- *Welche Worte wähle ich um meinem Leben Sinn zu geben, denn anschließend werde ich danach auch handeln?*
- *Welche Kraft und Energie hat meine Muttersprache in Bezug auf mich und meine Inneren Werte? Wie authentisch bin ich?*

Vielleicht bedeutet Veränderung, beruflich neue Wege zu gehen. Vielleicht bedeutet sie, bewusster mit der eigenen Zeit umzugehen, Grenzen zu setzen oder wieder mehr Freude an einfachen Dingen zu finden.

Ein erfülltes Leben entsteht dort, wo unsere täglichen Entscheidungen zunehmend mit unseren inneren Werten übereinstimmen.

5. Die spirituelle Ausrichtung stärken und das eigene Bewusstsein erweitern auch im Hinblick auf KI

Neben all dem Sichtbaren gibt es eine weitere Ebene unseres Lebens: die Frage nach Sinn, Verbundenheit und unserem Platz in dieser Welt.
Spiritualität kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten. Für manche ist es die Verbindung zur Natur, für andere Gebet, Meditation, Achtsamkeit oder das Vertrauen in eine größere Ordnung des Lebens.
Gerade im Zeitalter der künstlichen Intelligenz wird diese innere Entwicklung immer bedeutsamer.
KI kann uns bei vielen Aufgaben unterstützen, Informationen verarbeiten und neue Möglichkeiten eröffnen. Doch die Frage, welche Zukunft wir gestalten möchten, welche Werte uns leiten und wie wir miteinander umgehen wollen, bleibt eine zutiefst menschliche Aufgabe.

Unsere Empathie, unsere gelebten Beziehungen, unsere körperliche Erfahrung, unsere moralische Verantwortung und unsere Fähigkeit, Sinn zu suchen und zu stiften, verdienen deshalb besondere Aufmerksamkeit.
Wir müssen nicht mit der technischen Entwicklung konkurrieren. Wir dürfen lernen, sie bewusst zu nutzen, ohne uns selbst aus dem Blick zu verlieren.

Die Zukunft braucht mehr Bewusstsein, mehr Verantwortung und mehr echte Verbindung.

Unsere gemeinsame Zukunft beginnt Jetzt - in uns!

Die großen Veränderungen unserer Zeit können Unsicherheit auslösen. Doch sie eröffnen uns auch die Möglichkeit, unser Leben neu zu betrachten und bewusster zu gestalten.
Vielleicht dürfen wir uns daran erinnern, dass wir nicht alles kontrollieren müssen. Aber wir können beeinflussen, wie wir miteinander umgehen, was wir unterstützen, welche Werte wir leben und welche Spuren wir hinterlassen.

Jeder bewusste Schritt kann ein Anfang sein. Und jede Begegnung, die von Respekt und Mitgefühl getragen wird, kann etwas in Bewegung setzen.

Vielleicht beginnt die Antwort mit einem mutigen Schritt, oder mit dem stillen Entschluss.
Lassen wir uns von den Veränderungen unserer Zeit nicht von unserer Menschlichkeit entfernen. Nutzen wir sie vielmehr als Einladung, uns neu auszurichten, unsere innere Kraft zu entdecken und gemeinsam an einer lebenswerten Zukunft zu wachsen.
Denn wir sind nicht nur Teil dieser Welt. Wir gestalten sie mit – durch unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser tägliches Handeln.

HerzLichst in Verbundenheit
Helga Proszamer

****



Unsere Neuigkeiten

dürfen natürlich gerne

geteilt werden!

Impressum:
Gesundheitshaus imPuls GbR
Otto-Hahn-Str. 23
71069 Sindelfingen
Newsletter abbestellen