



**sonntag, 27. oktober  
in freystadt**

WIR LEBEN FREYSTADT e.V. und STADT FREYSTADT präsentieren die

# freyzeit

„gesundheit ist der sonnen-  
schein der seele“  
(edward young)

informationen  
für's wohlbefinden,  
von 10.00 bis 17.00 uhr  
im spitalstadl

- ♦ **vorträge:  
sehen & hören**
- ♦ **workshops:  
mitmachen & erleben**
- ♦ **messe:  
probieren & genießen**



# programm

- 10.00 uhr** **eröffnung der freizeit „gesundheit ist der sonnenschein der seele“**  
durch 1. bürgermeister alexander dorr  
**kids tanzaufführung** • Bühne Spitalstadt
- 10.30 uhr** **der wirbelscanner: good bye verspannter rücken** • Bücherei (Spitalstadt)  
**der betagte und hochbetagte patient mit darmkrebs: risiken, behandlung, ergebnisse** • Sitzungssaal (Knabenschule)  
**tinnitus – welche möglichkeiten zur linderung gibt es?** • Künstlertreff (Spitalstadt)
- 11.30 uhr** **sht® – entwöhnung = auflösung von süchten, traumata, allergien und unverträglichkeiten** • Bücherei (Spitalstadt)  
**elektrosmog – sinnvolle lösungen statt panikmache** • Sitzungssaal (Knabenschule)  
**gifte & schadstoffe als krankheitsverursacher** • Künstlertreff (Spitalstadt)
- 12.30 uhr** **astrologie in bewegung. das geheimnis der planetenwirkungen.** • Bücherei (Spitalstadt)  
**warum kinder entspannung brauchen und was dabei hilft** • Sitzungssaal (Knabenschule)  
**zahnprobleme? zusammenhänge und alternative therapien** • Künstlertreff (Spitalstadt)
- 13.30 uhr** **body balance** • Bücherei (Spitalstadt)  
**glücklich ist, wer vergisst...** • Sitzungssaal (Knabenschule)  
**schenk mir deine aufmerksamkeit – konzentration bei kindern fördern** • Künstlertreff (Spitalstadt)
- 14.15 uhr** **jumping & co.** • Bühne Spitalstadt
- 14.30 uhr** **achtsamkeit im alltag – achtsamkeitsbasierte übungen und tipps – inkl. meditation** • Bücherei (Spitalstadt)  
**eine gute eltern-kind-beziehung ist kein zufall** • Sitzungssaal (Knabenschule)  
**fasten für die gesundheit** • Künstlertreff (Spitalstadt)
- 15.30 uhr** **gesund und vital durch achtsamkeit – nahrung für die seele** • Bücherei (Spitalstadt)  
**die gesundheitsförderliche wirkung von hanföl/cbd** • Sitzungssaal (Knabenschule)  
**zunderschwamm, der wunderschwamm** • Künstlertreff (Spitalstadt)
- 17.00 uhr** **smovey – das gesundheits- und fitnessgerät** • Bühne Spitalstadt

Das Programm besteht aus Vorträgen zum Sehen & Hören und Workshops zum Mitmachen & Erleben.  
Alle Workshops sind mit einem kleinen Blatt gekennzeichnet. 🍃



Detailinformationen  
finden Sie unter  
[www.freystadt.de](http://www.freystadt.de)  
oder QR-Code scannen  
und direkt zum  
Programm surfen.

werde -Fan  
[www.facebook.com/WirLebenFreystadt](http://www.facebook.com/WirLebenFreystadt)



## messe- aussteller:

Bäckerei Stefanie Lehmeier • Mönning  
bioVerum • Neumarkt  
Brandl – SAMINA Schlaflösung &  
Schlafcoaching • Hilpoltstein  
Detlef Hofbauer • Baubiologe • Schwarzenbruck  
Grander-Wasser • Peter Schneider • Beilngries  
Gesundheitsamt • Neumarkt  
Heilpraxis • Sabine Klingler • Berg  
Hörakustik Ölscher • Freystadt  
Leichtsinnsküche • Silvia Lupinacci • Pyrbaum  
Naturheilpraxis für Klassische Homöopathie •  
Birgit Aurbach • Deining  
Naturheilpraxis • Mario Brzok • Freystadt  
Naturalsalzhandel • Doris Penkwitz • Leinburg  
Positiv Fitness GbR • Freystadt  
Ringana Frischekosmetik • Heike Weeger • Nürnberg  
RosenMoos • Marion Aria Dittenhofer und  
Veronika Hirsch • Forchheim  
Sandra Sichert • Kosmetik, Wellness,  
Gesundheitsberatung • Schwarzach  
Schreinerei Eben • Relax-Bettssystem und  
Massivholzbetten • Burggriesbach  
SIGNatura Natur-Einrichtungshaus •  
Tanja und Michael Ferstl • Neumarkt  
smoveyCOACH • Tanja Enderlein • Freystadt  
Stadt Apotheke • Freystadt  
VdK • Freystadt  
Vollwertgenussküche • Renate Baier • Freystadt  
ZEO Solar • Thomas Zintl • Mörzdorf