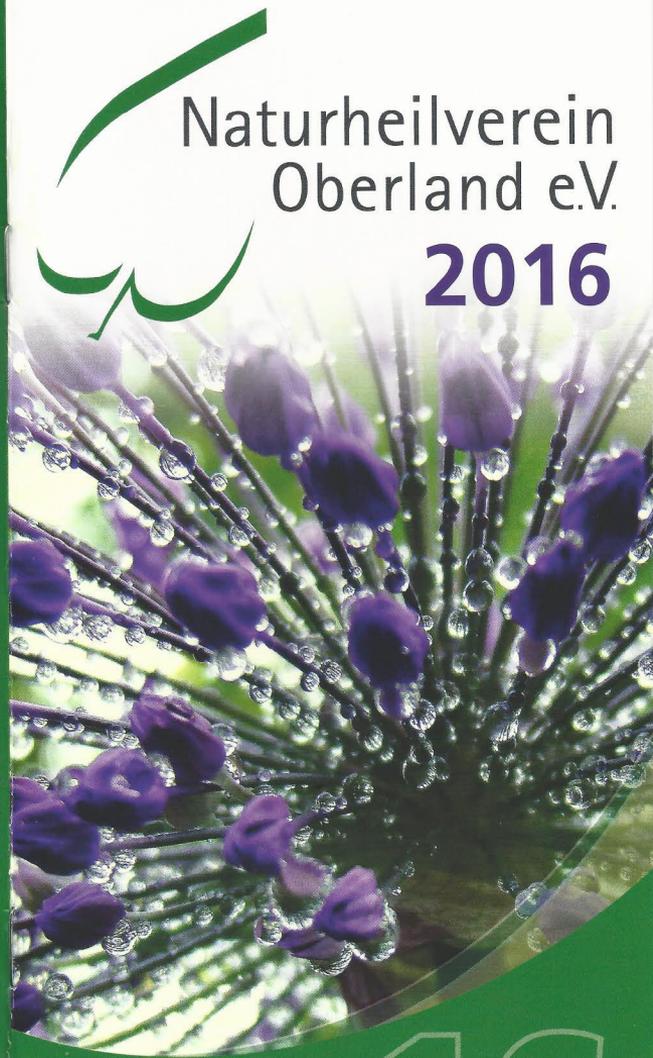


Umseitigen Aufnahmeantrag bitte  
ausfüllen, abtrennen und  
im Fensterkuvert  
senden an:

Claudia Höller  
Naturheilverein Oberland e.V.  
Hauptmann-Bauer-Weg 2a  
82418 Murnau

Titelfbild: zoomat.com  
Gestaltung: Andrea Song



Jahresprogramm  
16



## Natürliche Hormontherapie – sicher und sanft aus ärztlicher Hand mit bioidentischen Hormonen

Dr. med. Astrid Vidal  
Ärztin für Naturheilverfahren

Sanfte Hilfe mit natürlichen bioidentischen Hormonen bei Ungleichgewicht im Hormonhaushalt – ausgelöst durch Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre, Stress, Krankheit, Pille, Hormonspirale u.v.m..

Frauen, Männer, Jugendliche leiden unter vielen Beschwerden, die der Schulmedizin nicht unmittelbar erklärlich sind und nicht mit hormonellen Dysbalancen in Verbindung gebracht werden.

Klassische Wechseljahresbeschwerden, unerfüllter Kinderwunsch, Gelenksbeschwerden, vermeintliche psychische Störungen, Leistungsminderung, vielleicht schon seit Jahren bestehend.

Ursachen und Zusammenhänge werden in diesem Vortrag praxisnah und anschaulich erklärt. Unterschiede zwischen „künstlichen Hormonen“ in Pille und Hormonpflaster und den hier verwendeten bioidentischen Hormonen erörtert.

[www.vidal-privatpraxis.de](http://www.vidal-privatpraxis.de)

### Dienstag, 15. November, 20 Uhr

Kultur- u. Tagungszentrum Murnau, Kohlgruberstr. 1, € 8.-, Mitgl. € 3.-

### Dr. med. Ulrike Huber

Fachärztin f. Neurochirurgie  
Pechmannstr. 9  
82418 Murnau



Tel: 08841 678848

Tätigkeitsschwerpunkte:

Chirakupunktur mit Störherdtherapie, spezielle  
Augenakupunktur, manuelle Therapie, Neuraltherapie,  
Psychokinesiologie

[www.akupunkturarzt-murnau.de](http://www.akupunkturarzt-murnau.de)

## Schmerzbewältigung durch Atmungs- und Haltungstherapie nach Zilgrei®

Cornelia Hamberger  
Zertifizierte Zilgrei Therapeutin



Zilgrei ist eine kombinierte Atmungs-, Haltungs- und Bewegungsmethode mit leichten Einflüssen aus dem indischen Yoga.

Die Methode besteht aus Übungen, die auf natürlichen, anatomischen und physiologisch fundierten Bewegungen und Techniken beruhen und somit Schmerzen und funktionelle Beschwerden durch die gezielte Auflösung muskulärer sowie artikulärer Dysbalancen lindern: Die schwache Muskulatur wird dabei gestärkt und die verspannte Muskulatur entspannt. Konsequenterweise können Beschwerden im Bewegungsapparat, wie z.B. Schulter-, -Halux, -Rückschmerzen, Nacken-, Gelenk- und Kopfschmerzen wirksam behandelt werden.

Alle Übungen sind leicht zu erlernen, dauern nur wenige Minuten und können nahezu überall ausgeführt werden.

[www.zilgrei.de](http://www.zilgrei.de)

### Dienstag, 6. Dezember, 20 Uhr

Kultur- u. Tagungszentrum Murnau, Kohlgruberstr. 1, € 8.-, Mitgl. € 3.-



**Ayurveda-Reiseprogramme  
für Körper und Seele**

**GLOBUSREISEN  
MURNAU**

Bahnhofstr. 17 · 82418 Murnau  
Tel.: 0 8841 / 489 489 · [www.globus-murnau.de](http://www.globus-murnau.de)