



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

1 Fingeryoga	2
1.1 MoMiMu Videos – Montag Mittag Mudras	2
Wöchentlicher Impuls zur Entspannung mit Fingeryoga	2
1.2 Übungsstunde Fingeryoga (online), 18.30 – 19.30 Uhr	2
14.01.21: Mit einem Feuerwerk beginnen	3
04.02.21: Sich mit der Narrenkappe die Tarnkappe überziehen	3
11.03.21: Atempause einlegen	3
15.04.21: April, April – der macht was er will!	3
20.05.21: Alles neu macht der Mai...	3
17.06.21: Geh aus mein Herz und suche Freud...	3
08.07.21: Die Bäume stehen voller Laub...	3
16.09.21: Zeit der Fülle, der Ernte und des Teilens	4
07.10.21: Abwehrkräfte stärken	4
18.11.21: Die Leber stärken und allen Ärger von sich weisen	4
16.12.21: In die Stille gehen und der Melodie des Herzens lauschen	4
2 Stunde der Stille - Gehmeditationen	4
Jeden 3. Sonntag im Monat, 19.00 - 19.45 Uhr, kostenlos (dzt. ausgesetzt)	4
3 Vorträge (online), 18 – 19 Uhr	5
01. 02. 2021: Mit Homöopathie ins Lot kommen	5
22. 02. 2021: Es ist zum aus der Haut fahren	5
11. 10. 2021: Abwehrkräfte stärken	5
4 Workshops	6
24.04.2021, 10 – 14:00: Mittagessen aus der Natur: Die „Grüne Sauce“	6
20.11.2021, 18 – 20:15: Homöopathischer Märchenabend: Meine Fru, de Ilsebil...	6





Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

1 Fingeryoga

Unsere Hände haben Reflexzonen wie die Füße und wichtige Akupunktur- und Akupressurpunkte, die bei den Übungen des Fingeryoga, den Mudras aktiviert werden. Unserer Hand ist im Gehirn ein besonders großes Areal zugeordnet. Darum spricht Fingeryoga den ganzen Körper, Geist und Seele an.

1.1 MoMiMu Videos – Montag Mittag Mudras

Wöchentlicher Impuls zur Entspannung mit Fingeryoga

Mit diesem kostenlosen Angebot reagiere ich auf die coronabedingt schwierige Zeit. Die Fingeryoga Übungen helfen spielerisch, zu innerem Gleichgewicht zu kommen, geben Kraft, trainieren das Gehirn, machen munter ...

Jeden Montag um die Mittagszeit stelle ich ein neues Video auf mein YouTube-Kanal ein, Dauer nur wenige Minuten. Sie können also jederzeit darauf zugreifen und auch vergangene Videos abrufen. Einfach reinschnuppern!

[Auf Youtube](#) [auf Facebook](#) [auf LinkedIn](#)

1.2 Übungsstunde Fingeryoga (online), 18.30 – 19.30 Uhr

Die Übungsstunden finden zu bestimmten Terminen (immer ein Donnerstagabend) und Themen statt (siehe nachfolgend). Sie ermöglichen eine tiefe, intensive Meditation. Nach einer Fußyogaübung zum ankommen und um uns zu erden, wärmen wir mit verschiedenen Übungen unsere Hände auf und machen sie beweglich. Danach halten wir die Mudra, die der Stunde das Thema gegeben hat. Ich spreche dazu eine Meditation. Die Teilnehmer werden, wenn sie im Alltag die Mudra halten, in der Erfahrung sein, die sie während der Meditation in der Fingeryogaübungsstunde gemacht haben.

Kostenbeitrag 18,00 €, im JahresAbo 160,00 €

Nach Anmeldung und Überweisung des Kostenbeitrags erhalten Sie den Zugangslink zum Seminar.





Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

14.01.21: Mit einem Feuerwerk beginnen

Mit Fingeryoga sich selbst ein Feuerwerk entzünden und blitzschnell Trägheit der Festtage abschütteln, fit werden, indem wir unsere Chakren anregen. Die Mudra richtet auf und macht hellwach.

04.02.21: Sich mit der Narrenkappe die Tarnkappe überziehen

Die Mudra hilft beim Abgrenzen, auf Abstand gehen. Sie ermöglicht es, einmal unterzutauchen und mitten im Getümmel eine Auszeit zu nehmen.

Ein Joker in unerwartet schwierigen Situationen, bei zu viel Stress, um zur Ruhe zu kommen und klar denken zu können.

11.03.21: Atempause einlegen

In den Pausen geschieht das Wichtigste. Deswegen wollen wir bei einer Mudra tief durchatmen, unseren Stoffwechsel anregen und uns stärken.

15.04.21: April, April – der macht was er will!

Einmal oben und unten, links und rechts, rechts und links, wichtig und unwichtig vertauschen und schauen, was dabei herauskommt.

Die Mudra unterstützt bei der Vernetzung von rechter und linker Gehirnhälfte, mit ihr blicken wir mit großem Abstand auf unseren Alltag.

20.05.21: Alles neu macht der Mai...

Mit der Inspirationsmudra das Rad für Kreativität, unerwartete Erkenntnisse und Ideen in Bewegung setzen.

17.06.21: Geh aus mein Herz und suche Freud...

Mit der Blütenmudra die eigene Schönheit entdecken, sich in heilender Selbstliebe wohlfühlen.

08.07.21: Die Bäume stehen voller Laub...

Ein weiser Mann sagte einmal, wir Menschen haben viel gemeinsam mit den Bäumen. So wie die Bäume im Boden verwurzelt sind und dem Himmel entgegenwachsen, stehen wir Menschen mit beiden Füßen auf dem Boden, aufrecht, dem Himmel zugewandt.

Aus dieser Gemeinsamkeit wollen wir bei dieser Mudrameditation Kraft schöpfen.



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

16.09.21: Zeit der Fülle, der Ernte und des Teilens

Wir wollen unserer Energie nachspüren, unser Rückgrat aufrichten. In jedem Augenblick bekommen wir Energie von Erde und Himmel und geben Energie ab, geben sie weiter, so dass andere sich in unserer Gegenwart wohlfühlen.

07.10.21: Abwehrkräfte stärken

Es wird Herbst, Erkältungszeit beginnt. Mit einer Mudrameditation wollen wir unser Immunsystem fit machen.

18.11.21: Die Leber stärken und allen Ärger von sich weisen

Es ist eine Laus über die Leber gelaufen, so sagt man. Tatsächlich reagiert die Leber auf Ärger und Stress, was sogar sich in Blutwerten niederschlagen kann.

Mit dieser Mudrameditation wollen wir unsere Leber stärken und uns selbst für Ärgersituationen.

16.12.21: In die Stille gehen und der Melodie des Herzens lauschen

Die Zeit vor Weihnachten, der Advent, ist - - soll eine besinnliche Zeit sein. Die Zeit, eine Kerze anzuzünden und nach innen zu gehen, der Melodie des Herzens lauschen: Sind die Dinge, mit denen ich beschäftigt bin, Herzensangelegenheiten?

2 Stunde der Stille - Gehmeditationen

Jeden 3. Sonntag im Monat, 19.00 - 19.45 Uhr, kostenlos (dzt. ausgesetzt)

ACHTUNG: Coronabedingt fallen die Gehmeditationen derzeit aus.

Evangelische Johanneskirche Olching, Wolfstr. 11

Bitte verbindliche Anmeldung (wegen Corona max. 5 Teilnehmer)

Tel: 08142 – 172 00 (Pfarramt)

bzw. 08142 – 41 81 635 oder 0174 761 45 89 (Naturheilpraxis Agnes Speidel)

Während der Meditation bitte eine Mund-Nasenbedeckung tragen, Danke!

Nach einer Übung zum Ankommen gehen wir im Schweigen, konzentriert auf den Schritt, den wir gerade gehen, nehmen wahr, dass wir Gleichgewicht halten müssen. Jeder geht in seinem Tempo, kann sich auch hinsetzen.

Schweigen macht achtsam, aufmerksam, öffnet die Sinne...



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

Indem wir schweigen und mit der ganzen Konzentration bei dem Schritt sind, den wir gerade gehen, schalten wir immer wieder die lauten Gedanken im Kopf aus, die uns stressen. Wir werden ruhig und still. Für Rückfragen, Erfahrungsaustausch bin ich im Anschluss gerne da.

3 Vorträge (online), 18 – 19 Uhr

Kostenbeitrag 18,00 €, VortragsAbo (1 Kalenderjahr) 40,00 €

Nach Anmeldung und Überweisung des Kostenbeitrags erhalten Sie den Zuganglink.

01. 02. 2021: Mit Homöopathie ins Lot kommen

Wertvolle Tips – wirkungsvolle Hilfe: zur 1. Hilfe im Alltag, bei den 1. Anzeichen einer Erkältung, zu Erschöpfung, Allergie, Migräne u.a.

Wenig bewirkt viel: so kann man Gesundwerden mit Klassischer Homöopathie beschreiben.

Sie lernen während des Vortrags die Besonderheiten einer homöopathischen Behandlung kennen, wodurch Homöopathie sich von einer schulmedizinischen Behandlung unterscheidet.

Sie erfahren, wie Sie mit Homöopathie wirkungsvoll z.B. einen Insektenstich behandeln können, welches Mittel bei einer Schnittwunde eine schnelle Heilung bewirkt, wie Sie bei den allerersten Erkältungsanzeichen das Krankwerden noch abwenden können.

Da Homöopathie die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem stabilisiert, kann sie in vielen Fällen die Heilung von chronischen Erkrankungen, z.B. Allergien, Migräne ... unterstützen und bewirken.

22. 02. 2021: Es ist zum aus der Haut fahren

Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit der Haut, ihren Aufgaben und ihrer Bedeutung für unser Leben. Unsere Haut ist ein Spiegel der Seele, soll im Gesamtzusammenhang des Lebens betrachtet werden.

Neurodermitis, Psoriasis, Allergien u.ihre homöopathische Behandlung sind Schwerpunkt des Vortrags.

11. 10. 2021: Abwehrkräfte stärken

Es ist Herbst: Mit ihm kommen auch nasskaltes Wetter und Erkältungen. Jetzt ist Zeit, die Abwehrkräfte zu stärken, um Krankwerden zu vermeiden. Unsere Abwehrkräfte – wer ist das? Wir wollen sie kennenlernen und über Möglichkeiten sprechen, sie zu stärken.



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

4 Workshops

24.04.2021, 10 – 14:00: Mittagessen aus der Natur: Die „Grüne Sauce“

Wildkräuter kennen – sammeln – anwenden/zubereiten.

Die Natur hält viel bereit: Kräuter, an denen wir häufig achtlos vorbei gehen, Unkräuter, sind sehr schmackhaft und vitaminhaltig. Wir wollen miteinander Kräuter suchen, sie kennen lernen und gemeinsam eine „Grüne Sauce“ zubereiten. Das gemeinsame Essen der „Grünen Sauce“ bildet den Abschluss.

Teilnahmevoraussetzung sind festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Ort: Sozialzentrum Olching, Feursstr. 50, 82140 Olching

Kostenbeitrag nach eigenem Ermessen

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um tel. Anmeldung bis 21. 04. 2021, 19.00 Uhr

Tel.: 08142 – 284 23 45, 08142 – 418 16 35 bzw. 0174 76 14 589

20.11.2021, 18 – 20:15:

Homöopathischer Märchenabend: Meine Frau, die Ilsebil...

Ignatia – Der Fischer und seine Frau.

In einem homöopathischen Arzneimittel spiegelt sich ein Menschentyp, eine menschliche Situation. Homöopathie erfasst den ganzen Menschen, mit seinen Vorlieben, seinen Abneigungen, Gesundheits- und Persönlichkeitsthemen, seiner Lebenssituation.

Auch im Märchen zeigen sich Menschentypen ganz deutlich, werden Lebenssituationen thematisiert.

An diesem Abend wollen wir uns mit der Ignatiusbohne, beschäftigen. Strychnos ignatii ist eine auch arzneilich genutzte Giftpflanze. Aus den Symptomen der Vergiftung leiten wir das homöopathische Arzneimittelbild Ignatia ab.

Wir werden das Märchen vom Fischer und seiner Frau hören.

Wir werden uns über den „Fischer und seine Frau“ und Ignatia unterhalten, vielleicht beide sich gegenseitig erklären lassen.

Ort: Voraussichtlich online, bitte zeitnah erfragen. Zeit: 18:00 – 20:15.