



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
13.01.22: Mit entspannten Augenmuskeln alles im Blick haben	3
03.02.22: Bauchgefühl stärken, Beckenbereich und Lendenwirbel kräftigen	3
10.03.22: Ausscheiden – ausleiten – entgiften	3
07.04.22: Ich bin allergisch! Körper, Geist und Seele stabilisieren	3
19.05.22: Organe stärken	4
23.06.22: Wetterfähigkeit	4
14.07.22: Träume leben wagen	4
22.09.22: Erntegaben geben und erbitten	4
13.10.22: Zähne zusammenbeißen oder: Kiefergelenk entspannen	4
10.11.22: Aufmerksam sein für Neues	4
15.12.22: Tischlein deck dich für neue Ideen	5
2 Einführungskurs Fingeryoga – Nimm Gesundheit in Deine Hände	5
3 Stunde der Stille - Gehmeditationen	6
Jeden 3. Sonntag im Monat, 19.00 - 19.45 Uhr, kostenlos	6
4 Vorträge (online), 18:30 – 19:30 Uhr	6
31.01.2022: Homöopathische Akutmedizin – schnelle Hilfe im Alltag	6
07.02.2022: Feldsalat baut Stress ab, Endivie reinigt das Blut	7
14.02.2022: Ausscheiden, ausleiten, entgiften	7
10.10.2022: Abwehrkräfte stärken	7
5 Workshops	7
22.01.2022, 18 – 20:15: Homöopathischer Märchenabend: Meine Frau, die Ilsebil...	7
22.05.2022, 10 – 12:00: Mittagessen aus der Natur	8



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

Sich unter Mittag einmal Zeit nehmen – für wenige Minuten...

Für eine Mudra, eine Übung des Fingeryoga!

Die Finger-yoga Übungen helfen spielerisch, zu innerem Gleichgewicht zu kommen, geben Kraft, trainieren das Gehirn, machen munter ...

Mit diesem Angebot möchte ich auf die coronabedingt schwierige Zeit reagieren, deswegen: Kostenbeitrag nach eigenem Ermessen.

Einfach unter agnes.speidel@gmx.de anmelden.

[Ausgewählte Mudrameditationen auf Youtube](#) [auf Facebook](#) [auf LinkedIn](#)

1.2 Übungsstunde Fingeryoga (online), 18.30 – 19.30 Uhr

Die Fingeryogaübungsstunde ermöglicht 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

13.01.22: Mit entspannten Augenmuskeln alles im Blick haben

Es kann sein, dass wenn wir gerade aus sehen, alles wahrnehmen, beim nach oben schauen manches nicht. So kommt es häufig bei Kindern in der Schule zu Abschreibfehlern. Man sagt die Energieversorgung der Augen ist in der anderen Blickrichtung nicht so gut, verspannte Augenmuskeln können die Ursache sein.

Mal die Blickrichtung ändern, das was bisher am Rande des Blickfelds war, in den Mittelpunkt rücken, erweitert im wahrsten Sinne des Wortes den Horizont. So hat die Mudra, die unsere Augenmuskeln entspannen hilft, auch eine übertragene Bedeutung. Entspannt lässt es sich leichter den Horizont erweitern, alles im Blick haben.

03.02.22: Bauchgefühl stärken, Beckenbereich und Lendenwirbel kräftigen

Die Mudra kräftigt die Energie von Becken und Hüfte. Damit hilft sie, auch bei Stürmen fest zu stehen und nicht umgeweht zu werden. Sie stärkt unser Bauchgefühl.

Organisch werden der Beckenbereich mit seinen Organen und die Lendenwirbelsäule angesprochen, somit unterstützt die Mudra z.B. auch bei der Anfälligkeit gegenüber Blasenentzündungen und Unterleibsbeschwerden sowie bei Beschwerden der Lendenwirbelsäule.

10.03.22: Ausscheiden – ausleiten – entgiften

Beim Stoffwechsel fallen Schlackenstoffe an, der Körper hat verschiedene Wege, diese auszuscheiden. Wollen wir diesen Prozess unterstützen, sprechen wir von ausleiten.

Es gibt Zeiten, in denen es zur vermehrten Entstehung von Schlackenstoffen kommt, z.B. bei einseitiger Ernährung, erhöhter Stressbelastung oder Medikamenteneinnahme. Schlackenstoffe werden im Körper abgelagert. Unter entgiften versteht man die Ausscheidung abgelagerter Schlackenstoffe.

Die Mudra will ausscheiden, ausleiten, entgiften – sie unterstützt den Frühjahrsputz im Körper.

07.04.22: Ich bin allergisch! Körper, Geist und Seele stabilisieren

Allergien sind weit verbreitet, Pollen, Nahrungsmittel und vieles mehr... Ich bin allergisch ist auch ein emotionaler Zustand.

Die Mudra hilft in diesem Zustand der Überreaktion, wo alles aus dem Gleichgewicht geraten ist, zu stabilisieren, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, sie ersetzt nicht den Arztbesuch.



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

19.05.22: Organe stärken

Ungesunde Lebensweise und Ernährung, Stress, Krankheiten schädigen unsere Organe und Stoffwechselwege.

Diese Übungsstunde stärkt, unterstützt Organe und Stoffwechselwege, sie ist kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung.

23.06.22: Wetterfühligkeit

Das Wetter schlägt um, bestimmte Mondphasen und Wetterlagen z.B. Föhn beeinträchtigen viele von uns, andere spüren es einfach...

Diese Fingeryogaübungsstunde wirkt ausgleichend und harmonisierend, sie stabilisiert bei Wetterfühligkeit.

14.07.22: Träume leben wagen

Mit der Mudra dieser Übungsstunde formen wir die Schwingen eines Adlers und lassen uns in die Höhe zu unseren Träumen tragen. Während der Meditation lassen wir uns von ihnen tragen, wir dürfen sie uns konkret vorstellen, und damit können sie Wirklichkeit werden.

22.09.22: Erntegaben geben und erbitten

Es kommt die Zeit der Ernte. Getreide, Obst, Gemüse – der Tisch ist reich gedeckt. Wir dürfen auch an unser eigenes Leben denken, nachdenken über Ernte in unserem eigenen Leben.

Ernte ermutigt zum Danken und zum Geben. Indem wir etwas geben, dürfen wir auch bitten... Beides wird mit der Gabenmudra, der Mudra dieser Übungsstunde, angesprochen.

13.10.22: Zähne zusammenbeißen oder: Kiefergelenk entspannen

Viele Nervenbahnen verlaufen über das Kiefergelenk zum Gehirn. Von daher ist es wichtig, dass das Kiefergelenk entspannt ist. Das Gegenteil ist häufig der Fall, Zähne zusammenbeißen scheint angesagt. Um diese Situationen auszugleichen, darf die Mudra angewandt werden.

10.11.22: Aufmerksam sein für Neues

Mit aufmerksam sein meint die Mudra dieser Übungsstunde Aufmerksamkeit gegenüber den eigenen Gedanken.

Ihre Meditation will ungerechtfertigte Sorgen, Gedankenkreisen abstellen und die Aufmerksamkeit für Neues schärfen.



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

15.12.22: Tischlein deck dich für neue Ideen

Diese Übungsstunde will helfen, neue Ideen für bisher festgefahrene Wege und Situationen zu finden.

2 Einführungskurs Fingeryoga – Nimm Gesundheit in Deine Hände

Online bei der VHS Olching.

Termine: 14.3, 21.3, 28.3, 25.4, 2.5, 9.5, 16.5.2022, jew. **18.30 – 19.30**

Themen:

- **14.3: Nimm Gesundheit in Deine Hände** – die heilende Kraft des Fingeryoga: Einführung ins Fingeryoga.
- **21.3: Das eigene Herz als Schutzraum erfahren.** Wir erfahren unser Herz als Schutzraum, Zufluchts- und Ruheort in uns.
- **28.3: Den Kopf frei bekommen.** Stress sitzt im Kopf. Zu viel im Kopf macht unkonzentriert, vergesslich, verursacht auch Kopfschmerzen. Die Mudrameditation hilft einen klaren, freien Kopf zu bekommen, hilft bei Kopfschmerzen.
- **25.4: Schulterverspannungen lösen.** Einseitige Belastung, Stress führt häufig zu Schulterverspannungen, die wir in dieser Übungsstunde lösen wollen.
- **02.5: Dampf ablassen, aus dem Hamsterrad des Alltags aussteigen.** Mit dieser Mudrameditation wagen wir es, aus dem Hamsterrad des alltags herauszutreten. Wir schauen uns um und sehen, was wirklich wichtig ist.
- **09.5: Einmal tief durchatmen.** Mit dieser Mudrameditation wollen wir uns auf den Atem besinnen, eine Atempause einlegen. Tief durchatmen kräftigt Bronchien und Lunge.
- **16.5: Ballast abwerfen und neue Kraft bekommen.** Altes, Verbrauches, Ballast abwerfen – ausmisten – schafft Platz für frische Energie, neue Kraft. Dabei unterstützt diese Übungsstunde.



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

3 Stunde der Stille - Gehmeditationen

Jeden 3. Sonntag im Monat, 19.00 – 19.45 Uhr, kostenlos

Für die Veranstaltung gelten die aktuellen Corona-Regeln.

Evangelische Johanneskirche Olching, Wolfstr. 11

Bitte verbindliche Anmeldung (max. 10 Teilnehmer)

Tel: 08142 – 172 00 (Pfarramt)

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

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...

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.

4 Vorträge (online), 18:30 – 19:30 Uhr

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

Nach Anmeldung und Überweisung des Kostenbeitrags erhalten Sie den Zuganglink.

31.01.2022: Homöopathische Akutmedizin – schnelle Hilfe im Alltag

Wertvolle Tips – wirkungsvolle Hilfe: zur 1. Hilfe im Alltag, bei den ersten Anzeichen einer Erkältung.

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

Sie lernen während des Vortrags, 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.



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

07.02.2022: Feldsalat baut Stress ab, Endivie reinigt das Blut

So gesund sind unsere Wintergemüse!

14.02.2022: Ausscheiden, ausleiten, entgiften

Die Mechanismen unseres Körpers Schlackenstoffe auszuschleiden und diverse Möglichkeiten, diese Prozesse anzuregen.

10.10.2022: 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.

5 Workshops

22.01.2022, 18 – 20:15: Homöopathischer Märchenabend: Meine Frau, die Ilsebil...

Ignatia – Der Fischer und seine Frau.

Online-Workshop, Kostenbeitrag 30,00 €

Nach Anmeldung und Überweisung des Kostenbeitrags erhalten Sie den Zugangslink.

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.



Naturheilpraxis

Agnes Speidel
Heilpraktikerin

Nebelhornstr. 21

82140 Olching

Tel.: 01747614589, Fax: 08142/4658310

E-Mail: agnes.speidel@gmx.de

www.heilpraxis-speidel.de

22.05.2022, 10 – 12:00: Mittagessen aus der Natur

Wildkräuter kennen – sammeln – anwenden/zubereiten.

Kostenbeitrag nach eigenem Ermessen.

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 sammeln und einiges über ihre Anwendung und Zubereitung erfahren.

Teilnahmevoraussetzung sind festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Ort: Naturheilpraxis Agnes Speidel, Nebelhornstr. 21, 82140 Olching

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um tel. Anmeldung bis 19.05.2022, 19.00 Uhr

Tel.: 08142 – 418 16 35 bzw. 0174 76 14 589

