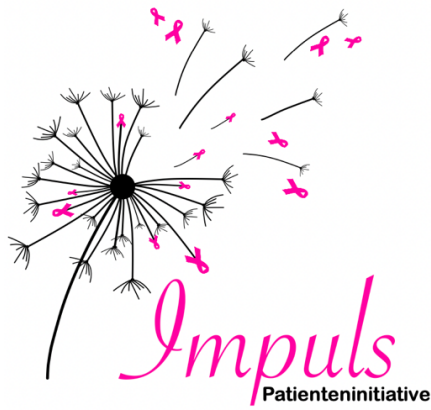




1. Halbjahresprogramm 2026

09.03.26

Montag

Schlaflos – „Wenn Gedanken uns den Schlaf rauben“

Ilka Lautner, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Anästhesie

→ Sie gibt uns Tipps, wie wir wieder zur inneren Ruhe kommen können

17:00 Uhr Impulsräumlichkeiten

13.04.26

Montag

Die Kraft der Natur

„Die Neben- und Nachwirkungen der Chemo-/ Strahlen- und Antihormontherapie gezielt naturheilkundlich reduzieren“

Dr. Doris Sprengnetter und Dr. Silke Lang, Klinik für integrative Onkologie und Supportivmedizin der evangelischen Kliniken Essen Mitte

17:00 Uhr Impulsräumlichkeiten

11.05.26

Montag

Darmgesundheit

„Warum unser Darm so wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden ist“

Sandra Habarta & Britta Fallböhrer, Holistic Duo-
ganzheitliche Darm- und Frauengesundheit

17:00 Uhr Impulsräumlichkeiten

15.06.26

Montag

Cold Brew & Iced Coffee im Sommer Café

„Mit kühlen Getränken in den Sommer starten“

17:00 Uhr Impulsräumlichkeiten



Sommerpause !

