

2026

Gesundhaus



i·Tüpfelr

Programm
Highlights

01-06

Entdecke Möglichkeiten für Gesundheit & Prävention und lerne, sie für dich und in deinen Alltag zu integrieren.

Christine Bergmair, Inge Viel-Steller
TAG DER OFFENEN TÜR

28.02.

11.02. ERBEN & VERERBEN

Hinterlassen Sie Klarheit: Worauf es beim Vererben & Schenken wirklich ankommt. Schenken, Übergeben, Vermachen - Probleme & Regelungsmöglichkeiten.

Eva Maria Brandt

Mi. | 14.30 – 16.00 | kostenfrei

03.03. ERNÄHRUNG IM ALTER

Weniger Kalorien, mehr Nährstoffe. Was hat die mediterrane Ernährungspyramide damit zu tun & was bedeutet das? Für Senioren, Menschen mit Demenz & deren Angehörige.

Angela Klemm, Malteser Hilfsdienst gGmbH

Di. | 19.00 – 20.30 | kostenfrei

05.03. KNACKPUNKT KIEFER · UMGANG MIT BESCHWERDEN AUS SICHT VON ZAHNMEDIZIN, PHYSIOTHERAPIE & OSTEOPATHIE

Kieferschmerzen, Knirschschiene, Zahnspange! Wie verlaufen Diagnose & Befund? Zusammenhang zwischen Kiefer & Körper, Umgang mit Beschwerden aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit praktischen Übungen für den Alltag. Auch online.

Christine Bergmair,

Anna Saiger, Leonard Löffler

Do. | 18.30 – 20.30 | 28 €

Auch online!



13.03. RUND UM DEN PFLEGEGRAD

Vom Pflegegradanspruch bis hin zu den Möglichkeiten bei Ablehnung oder vermuteter falscher Einstufung. Tipps für den Ablauf des Begutachtungstermins durch den MDK, kurze Darstellung des NBA.

Bettina Schmid

Fr. | 17.00 – 18.00 | kostenfrei

06.05. CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN & AUTOIMMUNPHÄNOMENE GANZHEITLICH BETRACHTET

Ganzheitliche Betrachtung chronisch entzündlicher Prozesse, Erschöpfungszustände & Autoimmunphänomene (z.B. Rheuma, CED, Schilddrüsenerkrankungen, neurologische Immunreaktionen, CFS, Fibromyalgie). Ayurvedische Perspektiven verbinden sich mit moderner Medizin zu praxisnahen Impulsen für mehr Körperverständnis, Balance & Selbstwahrnehmung.

Dr. med. univ. Warren Ashley
Mi. | 19.00 – 21.00 | 29 €

VORTRÄGE Gesundheit Babys, Kinder & Jugendliche

06.02. BEGABUNGEN ENTDECKEN & FÖRDERN

Ist mein Kind (hoch-) begabt? Wie kann ich es fördern?



Elke Tschorn

Fr. | 15.30 – 17.00 | 20 €

2 TN aus derselben Familie 35 €

SEMINARE Erwachsene

07.02. DURCHATMEN, ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT DURCH BEWUSSTE ATMUNG

Der bewusste Atem hat viele positive Auswirkungen auf Körper & Geist für mehr Balance in Ihrem Alltag. In diesem Kurs entdecken Sie die Kraft Ihres Atems durch gezielte Atemübungen.

Dehnungs- & Bewegungsübungen helfen Ihnen, Stress abzubauen & den Atem freier fließen zu lassen.

Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Miriam Blank

Sa. | 11.00 – 12.00 | 15 €



23.02. BASENBALANCE · BEWUSST GENIEßEN, NATÜRLICH ENTLASTEN

In 7 Tagen zu mehr Wohlbefinden!

Eine basenreiche Ernährung entlastet Ihren Körper & unterstützt den Säure-Basen-Haushalt. Ein begleitendes Handbuch, Rezepte, drei Termine & ein motivierender Gruppenchat unterstützen Sie dabei.

23.02.2026 - Vorbereitung der 1-wöchigen Fastenkur

27.02.2026 - Gemeinsamer Fastenbeginn

06.03.2026 - Gemeinsames Fastenende

Simone Weiß

Mo. | 19.00 – 20.00 | 129 € (3 Termine, Handbuch & Begleitung)



149 € (zusätzl. mit Basenpaket aus Lebensmitteln, Tee, Basenbad)

22.04. ÄRZTESEMINAR · ERFOLGREICH NIEDERLASSEN & PRAKTIZIEREN

Freude an der Niederlassung finden & erhalten, Praxisprävention & umfassende Patientenbegleitung durch Wissen, Vernetzung & Innovation.

Dialog mit Fachreferenten & Unternehmenskollegen.

Christine Bergmair , Inge Viel-Steller & weitere Referenten

Mi. | 14.00 – 18.00 | kostenfrei

Fortbildungspunkte beantragt!

07.05. KLANGSCHALENMEDITATION REGENERATION & ENTSPANNUNG

Sanfte Klänge & Schwingungen laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen & in einen Zustand tiefer Entspannung einzutauchen.

Die Klangmeditation schafft Raum für Entschleunigung, innere Einkehr & Regeneration & unterstützt dabei, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.

Dr. med. univ. Warren Ashley

Do. | 19.00 – 21.00 | 17 €



14.05. HEILPFLANZENKUNDE PRAXISWOCHENENDE

15.05. Praxisorientierte Einführung in die Heilpflanzenkunde mit Wildsammlung, Verarbeitung & Anwendung von Heil- & Wildpflanzen. Im Fokus stehen praktische Zubereitungen für Hausapotheke, Herstellung von Naturkosmetik, Rituale & einfache Naturanwendungen.

Nicole Windus,

Heilpflanzenschule Nordschwarzwald
Do./Fr. | 9.30 – 16.30 | 175 €



31.05. KAKAO & ATEMREISE

Eine angeleitete Atemreise, die dir Raum gibt, dich selbst & deinen Körper bewusst zu erforschen.

Julia Gerstberger

So. | 11.00 – 13.00 | 38 €

21.06. DIE WELLE · TANZ- & BEWEGUNGSMEDITATION

Eine natürliche Bewegungsreise.

Ein freier Raum, in dem du deinen körperlichen Impulsen folgst & dein Kopf sich entspannt zurücklehnen kann.

Julia Gerstberger

So. | 17.00 – 19.00 | 35 €



KURSE Erwachsene

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung und Matten mitbringen!

02.02. SANFTES YOGA / AB 60 J.

Bei 80% Anwesenheit Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!

Sylwia Hofses

Mo. | 15.45 – 16.45 | 10 Termine 155 €, Einzeltermin 15 €

i Kursstart s. Website oder telefonisch • Einstieg jederzeit!

02.02. HATHA YOGA

Bei 80% Anwesenheit Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!

Sylwia Hofses

Mo. | 17.00 – 18.00 | 10 Termine 155 €, Einzeltermin 15 €

i Kursstart s. Website oder telefonisch • Einstieg jederzeit!

22.02. MIT YOGA NACH IYENGAR 19.04. EINMAL DURCH DEN KÖRPER

Yoga-Einheit zurück zu deinem Körpergefühl & zu dir selbst.
Kräftiges & achtsames Dehnen & Strecken.
Genau Anleitung - auch für Neulinge.*

Petra Söding

So. | 9.00 – 11.00 | 35 €



22.02. YOGA FÜR DIE (KÜNSTLICHE) HÜFTE

19.04. Yoga kann dich gezielt bei Hüftbeschwerden, einer künstlichen Hüfte oder nach der Reha unterstützen. Mehr Kraft & Beweglichkeit für deine (künstliche) Hüfte.*

Petra Söding

So. | 11.15 – 13.15 | 35 €

i *Rutschfeste Matte & feste Decke / großes Handtuch mitbringen. Ggf. 2 Yogaklötze & Yogagurt.



04.03. KINDERYOGA

Spieleisiche Bewegungsimpulse, einfache Yogahaltungen, Atemübungen & Fantasiereisen unterstützen Kinder dabei, ihren Körper bewusster wahrzunehmen & nach Aktivität zur Ruhe zu kommen. Motorik, Koordination, Konzentration & Selbstvertrauen werden gefördert, ebenso der achtsame Umgang mit eigenen Gefühlen & Momenten der Entspannung.

Simone Steinbusch

Kindergartenkinder ab 4 J.

Mi. | 15.00 - 16.00

Grundschul Kinder

Mi. | 16.00 - 17.00

4er Ticket 40 €

Einzelticket 12 €



16.04. NOTFÄLLE IM KINDESALTER

Notfälle & Erkrankungen im Kindesalter (0-5 J.) können schnell überfordernd sein. Notfälle im häuslichen Umfeld erkennen & richtig reagieren, aber auch vorbeugen.

Vortrag inkl. praktischer Übungen

Gesunde Kinderwelt,

Laura Schönberger & Melanie Khodabakhsh

Do. | 17.30 - 20.30 | 52 €

Paarpreis 99 €



Fortsetzung des Programms auf der anderen Seite!

Bürgerbus: Sie sind nicht mobil, wollen aber bei einer Veranstaltung teilnehmen? Interessenten aus den Gemeinden Merching, Mering: Bürgernetz Mering mit dem Seniorenbus-Service **01575 306 2658** oder dem Fahrdienst **01516 340 805**.

SCHNUPPERABEND

23.02. BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ALTER

Bewegungsförderung im Alter unterstützt dabei, Mobilität, Kraft & Gleichgewicht möglichst lange zu erhalten.

Die Veranstaltung richtet sich an ältere Menschen, die aktiv bleiben & ihre Selbstständigkeit im Alltag unterstützen möchten.

Unsere neue Physiotherapeutin stellt sich und Ihr Angebot vor!

Jaqueline Pommer

Mo. | 18.15 – 19.00 | 10 €

SPRECHSTUNDEN

05.02. TRAUMAHILFESPRECHSTUNDE

23.04. Orientierungsberatung für Menschen, die von einem Trauma oder
11.06. einer Traumafolgestörung betroffen sind oder es vermuten.

Auch für Angehörige & Bezugspersonen.

Telefonanmeldung Donnerstags

8-9 Uhr unter 0171 235 2201

Prof. Dr. Andrea Kerres

Do. | 17.30 – 18.30 | gegen Spende



07.05. GANZHEITLICHE GESUNDHEITS-SPRECHSTUNDE

08.05. Vereint Perspektiven aus Medizin, Psychologie, Ayurveda & Naturheilkunde, ob bei körperlichen oder psychischen Herausforderungen, in lösungsorientierten Ansätzen & gesunden Lebensstilveränderungen.

Dr. med. univ. Warren Ashley

Do./Fr. | 9.00 – 17.30 | 1 Std. 20 Min. 150 €

Anmeldungen erforderlich:

info@i-tuepferl.de oder auf der Website (QR-Code).

Gebühr nach Anmeldung fällig. Mehr Infos: i-tuepferl.de



28.02. TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag **Frauengesundheit**

Frauengesundheit umfasst weit mehr als einzelne Symptome oder Lebensphasen. Körperliche, hormonelle, emotionale & seelische Aspekte stehen in enger Verbindung & beeinflussen Wohlbefinden, Belastbarkeit & Lebensqualität.

Der Tag der offenen Tür lädt dazu ein, Frauengesundheit ganzheitlich zu betrachten, neue Impulse kennenzulernen & sich über präventive, stärkende & unterstützende Angebote zu informieren. Ein Tag des Austauschs, der Orientierung & der bewussten Hinwendung zu den eigenen Bedürfnissen.

VORTRÄGE

9.30 – 10.00 **DIE MÖGLICHKEITEN DER OSTEOPATHIE BEI MENSTRUATIONS- & ZYKLUSBESCHWERDEN**

Christine Bergmair

10.00 – **SYSTEMISCHE SELBSTINTEGRATION**

10.30 Inge Viel-Steller

KURSE

9.30 – **KINDERYOGA**

10.00 Simone Steinbusch

10.00 – **KINDERYOGA**

10.30 Simone Steinbusch

Weitere regelmäßige Termine
siehe Website.

SYSTEMISCHE SELBSTINTEGRATION



26.07. TANZ DER ARCHETYPEN

Im Tanz begegnest du dir immer wieder neu – inspiriert von archetypischen Qualitäten, die als grundlegend menschliche Prinzipien in dir angelegt sind.

Julia Gerstberger

So. | 17.00 – 19.00 | 35 €

AB SOFORT: UNSERE WARTELISTEN

Wer hat Lust auf:

**Pound®, Progressive Muskelrelaxation oder
PMR für Jugendliche & junge Erwachsene bis 21 Jahre**



Diese Kurse starten, sobald eine Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Jetzt unverbindlich in die Warteliste eintragen & als Erste/r informiert werden, sobald der Kurs startet: i-tuepferl.de/wartelisten

Schreiben Sie uns auch gern eine Nachricht, wenn Sie sich eine bestimmte Veranstaltung oder einen speziellen Kurs wünschen. Wir freuen uns über Ihre Anregungen & gehen in unserer Veranstaltungsplanung gerne darauf ein.

„EIN WIR IST STÄRKER ALS EIN ICH“

**AUSSTELLUNG DER #MUTMACHLEUTE ZUR ENTSTIGMATISIERUNG
VON PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN**

Vom **16.03.** bis **30.03.2026** präsentieren wir Ihnen Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr sowie zu den Praxisöffnungszeiten und im Rahmen von Veranstaltungen die beeindruckende Anti-Stigma-Ausstellung. Betroffene psychischer Erkrankungen und Angehörige zeigen Gesicht und machen mit ihren persönlichen Statements Mut.

Unsere Referent:innen*



Bettina Schmid ist Fachanwältin für Medizinrecht & vertritt mit Leidenschaft ihre Mandanten in den Bereichen Arzthaftung, Berufsunfähigkeits- & Unfallversicherungen sowie Pflegerecht.



Miriam Blank ist Logopädin B. Sc., Atemtherapeutin & arbeitet im Universitätsklinikum Augsburg. In ihrer täglichen Arbeit zeigt sich, dass die Atmung eine oftmals unbeachtete, jedoch wertvolle Ressource zur Förderung des Wohlbefindens ist.



Dr. med. univ. Warren Ashley ist Kardiologe, beschäftigt sich intensiv mit Ayurveda & traditionellen Heilmethoden. Er begeistert Menschen, nachhaltige Veränderungen für ihre Gesundheit, besonders im Alltag, umzusetzen.



Simone Steinbusch ist Ergotherapeutin & Kinderyogalehrerin. Mit viel Einfühlungsvermögen & fachlicher Kompetenz begleitet sie Kinder dabei, spielerisch in Bewegung zu kommen & gleichzeitig innere Balance zu finden.



Nicole Windus ist Gründerin & Leiterin der Heilpflanzenschule Nordschwarzwald sowie gelernte Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin, Wild- & Heilpflanzenexpertin & Dozentin. Seit über 17 J. begleitet sie Menschen auf ihrem Weg in die faszinierende Welt der Heilpflanzen.



Laura Schönberger & Melanie Khodabakhsh, Gesundheits- & Kinderkrankenschwesterinnen, Studium Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik (B.A.). Durch Erfahrungen & Praxiswissen Gesundheit & Wohlbefinden von Kindern zu fördern, bereitet ihnen große Freude.

*weitere Referent:innen siehe Praxisangebote auf der Rückseite

Praxisangebote im Gesundheitshaus



Christine Bergmair
Heilpraktikerin, Osteopatin,
Gründerin



Armin Steller
Sozialpädagogik,
systemische Selbstintegration



Inge Viel-Steller
Initiatische Therapie, Heilpädagogik,
systemische Selbstintegration



Prof. Dr. Andrea Kerres
Dipl. Psychologin, Vorstand Traumahilfe Netzwerk
Augsburg & Schwaben e.V. & Zweigstelle im Gesundheitshaus



Annemarie Binder
Psychotherapie für
Kinder, Jugendliche &
junge Erwachsene



Lisa Eifert
Staatl. anerkannte
Logopädin



Jaqueline Pommer
Physiotherapeutin &
Heilpraktikerin



Julia Gerstberger
Heilpraktikerin für
Psychotherapie



i-Tüpfelr
gesundhaus



Christine Bergmair
Schulstraße 18
82297 Steindorf bei Mering
info@i-tuepferl.de
+49 171 / 235 220 1
i-tuepferl.de

BILDUNGSREGION A³

