



creavita<sup>®</sup>  
gesundes leben gestalten

# Programm

Januar – Februar – März 2012

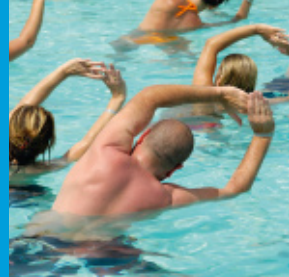
1



**was.**  
creavita ist ein ganzheitliches, medizinisch-wissenschaftlich fundiertes Konzept für gesunde und erfolgreiche Lebensgestaltung.



**WOZU.**  
Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Gut.  
Mit creavita finden Sie Ihren persönlichen Weg „in Sachen Gesundheit“.



**wie.**  
Lebensgestaltung ist Gesundheitsgestaltung durch ganzheitliche Prävention in allen Lebensbereichen.



**wer.**  
Ärzte, Trainer und Therapeuten bieten Vorträge und Kurse an zu Themen, die Einfluss haben auf Gesundheit und langes Leben.





**Dr. med. Harald Müller**  
Leitung, Konzeption  
und Entwicklung  
Allgemeinmediziner,  
niedergelassen in  
Iserlohn-Letmathe



**Ursula Felgenhauer**  
Konzeption und  
Organisation  
Industriekauffrau und  
Praxismanagerin

Ein erfahrenes Team von Ärzten, Trainern und Therapeuten aus den unterschiedlichsten Kompetenzbereichen arbeitet mit Ihnen zusammen an den wichtigsten Themen, die Einfluss haben auf Gesundheit und langes Leben. Das Angebot richtet sich an jüngere und ältere Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Senioren. Außerdem sind Unternehmen angesprochen, die präventiv die Gesundheit ihrer Mitarbeiter planen und fördern wollen.



**Ursula Borkowski**  
Kursleitung Ernährung  
Ernährungsberaterin,  
Fitnesstrainerin, Leiterin  
'Lady's First', Iserlohn



**Svenja Duske**  
Kursleitung Schrittzähler  
Medizinische Fachange-  
stellte



**Christiane Heinze**  
Training und Coaching  
Kommunikationstrai-  
nerin und NLP-Coach  
mit 'move&change',  
Iserlohn



**Frank Gerit Kaiser**  
Kursleitung Burnout und  
Rauchfrei leben  
Diplom-Ökonom, Rauch-  
frei-Trainer, Coach,  
NLP-Master, Personal-  
und Business-Coaching

Guten Tag!

Auch für die ersten 3 Monate des Jahres 2012 möchten wir Sie einladen, Ihr Leben durch creavita-Inhalte und -Aktivitäten zu bereichern:

Im Januar geht es schwerpunktmäßig wieder um „Bewegung“, im Februar dann um „Ernährung“, und im März behandeln wir, als wichtigen Abschluss des Quartals, das große Thema „Innere Stärke entwickeln“ mit allen seinen Facetten. Dabei gibt es natürlich auch Angebote, die unabhängig von dieser Einteilung über (alle) Monate gehen.

Das vorliegende Programmheft haben wir noch klarer thematisch geordnet, noch übersichtlicher gestaltet, so dass Sie gezielt nach Ihren Interessen und Ihrem Bedarf Zugriff auf die wichtigsten Gesundheitsbausteine haben.

Und was Ihre Zeit für creavita angeht:

Die kalendarische Übersicht am Anfang des Heftes können Sie jetzt genial einfach mit Ihrem Terminkalender abstimmen! Ganz neu in diesem Heft sind inhaltliche Angebote – tolle Tipps zu einzelnen Themen, erkennbar an der Notizzettel-Gestaltung: Lassen Sie sich anregen!

Inzwischen ist creavita auch in einer Firma sowie in Behörden im Sinne Ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements präsent – siehe auch unsere Anzeigen am Schluss des Heftes. Für 2012 haben wir uns den Ausbau solcher Aktivitäten vorgenommen; wir wollen darüber hinaus die creavita-Inhalte an Schulen und für Krankenhäuser vorstellen. Sehr dankbar sind wir für Ihre Hinweise auf interessierte Gruppen, Institutionen, Firmen!

Auf ein gutes „2012“!

Wir von creavita freuen uns auf Sie!

Ihr Dr. med. Harald Müller



**Marion Paternusch**  
Kursleitung Urheimi-  
sches Fasten  
Medizinische Fachange-  
stellte, Urheimische  
Gesundheitsberaterin  
nach Dr. Pandalis



**HP Susanne Rüter**  
Kursleitung Nordic  
Walking, Walking,  
Gymnastik, PMR  
(Muskelentspannung)  
Bewegungs- und Ent-  
spannungspädagogin,  
Heilpraktikerin



**Nicole Saatz**  
Kursleitung aquavita  
Fachübungsleiterin  
Bewegungsraum Wasser

Übrigens: Der einfachste Einstieg ist weiterhin, einen unserer informativen Vorträge zu besuchen, die jetzt **mittwochs** stattfinden!

Starttermin	Kurstitel		Seite
09.01.2012	Walking – Einsteigerkurs	K	4
11.01.2012	„Bewegung ist Leben.“ creavita-Basisvortrag	V	3
12.01.2012	aquavita – Bewegung im Wasser	K	4
17.01.2012	Befreiende Strategien und Handlungsmöglichkeiten zum optimalen und gesunden Umgang mit Stress	W	10
18.01.2012	Was ist Burnout? Hab ich etwas damit zu tun? Wie kann ich so etwas vermeiden?	V	9
20.01.2012	Spannende Bewegung – bewegtes Entspannen	K	5
21.01.2012	aquavita – Bewegung im Wasser	K	4
25.01.2012	Nordic Walking	V	3
31.01.2012	Nordic Walking – Einsteigerkurs	K	5
01.02.2012	„Du bist, was – und wie oft – Du isst!?“ creavita-Basisvortrag	V	7
15.02.2012	Fitnesstraining! ...und welche Ernährung passt dazu ???	V	7
21.02.2012	Fasten im urheimischen Sinn	W	8
27.02.2012	Emotionale Erschöpfung sowie Burnout vermeiden und überwinden	W	10
29.02.2012	Stressverarbeitungs- und Entspannungsverfahren	V	9
06.03.2012	Nordic Walking – Einsteigerkurs	K	5
07.03.2012	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	K	10
09.03.2012	Spannende Bewegung – bewegtes Entspannen	K	5
14.03.2012	„Psyche und Gesundheit: Stress, Burnout, Sucht ...“ creavita-Basisvortrag	V	9
a. A.	Konflikt-Kompetenz und seelische Widerstandskraft – Wege, Techniken und Möglichkeiten zur kooperativen Konfliktbewältigung und zu stabilem Selbstwertgefühl	W	12
a. A.	Gehen mit Schrittzähler –Einsteigerkurs	K	6
a. A.	Individuelles Einzel-Coaching: Reden – klären – sortieren – fühlen – entscheiden – weiterkommen	E	10
a. A.	PSE – Psychosomatische Energetik : Energiecheck und ganzheitliche Therapie zur körperlich-seelischen Gesundheit	E	11
a. A.	Individuelles Einzel-Coaching: Unterstützung und Begleitung bei beruflichen und privaten Veränderungen	E	11
a. A.	Individuelles Einzel-Coaching: Konstruktiver und befreiender Umgang mit Mobbing zur Wiedererlangung eines guten und stabilen Selbstwertgefühls	E	12
a. A.	Ohrakupunktur als Unterstützung bei der Entscheidung zum rauchfreien Leben	E	13
a. A.	Mein rauchfreies Leben mittels individueller Hypnose	E	13

a. A. = Termin auf Anfrage

V = Vortrag  
K = Kurs  
W = Workshop  
E = Einzeltermin



#### creavita-QR-Code:

Den Code einfach mit dem QR-Code-Reader im Handy fotografieren. Die App gibt es kostenlos im App Store, zum Beispiel i-nigma von 3G-Vision.



### „Bewegung ist Leben.“ creavita-Basisvortrag

Dr. med. Harald Müller, Arzt für Allgemeinmedizin; Naturheilverfahren, Sportmedizin, Gesundheitsförderung und Prävention.

Die creavita-Basisvorträge geben einen Überblick über das Thema „Ich und meine Gesundheit“. Wie Bausteine können die einzelnen Inhalte – gegebenenfalls in beliebiger Reihenfolge – zusammengesetzt werden zu einem Konzept für ein langes, gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben. Der erste Vortrag hat „Bewegung“ als Schwerpunkt, was auch gleichzeitig das Monatsthema bei creavita ist. Geboten werden die neuesten Erkenntnisse aus der Vorbeugemedizin und, vor allem, machbare Tipps, Tricks und Hilfen, durch die auch der stärkste „innere Schweinehund“ links liegen bleibt.

Die Teilnehmer/innen sollten etwas Neugier, etwas Humor und eine gewisse Beweglichkeit im Denken und Handeln mitbringen oder bereit sein, sich in diesem Sinne zu entwickeln.

#### CV-12-01-01 [Vortrag]

Mittwoch 11.01.2012, 19–20 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 5 / max. 25 Teiln. · 10 €



### Nordic Walking

HP Susanne Rüter, Bewegungs- und Entspannungspädagogin; Heilpraktikerin

In diesem Vortrag wird Basiswissen zur Sportart Nordic Walking vermittelt. Erläuterungen zu passender Kleidung, speziellen Nordic Walking-Stöcken und weiteren Ausstattungsdetails werden gegeben.

#### NV-12-01-01 [Vortrag]

Mittwoch 25.01.2012, 19:00–20:00 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 5 / max. 25 Teiln. · 5 €

#### Information zur Anmeldung

Wir wünschen uns auch spontane (Vortrags-) Teilnehmer. Ihre Anmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin hilft uns bei der Planung.

### Walking – Einsteigerkurs

HP Susanne Rüter, Bewegungs- und Entspannungspädagogin; Heilpraktikerin

Der Einsteigerkurs richtet sich an Teilnehmer jeden Alters, die Spaß an Bewegung in der Natur haben. Er beinhaltet ein Aufwärmprogramm, einen Walking-Praxisteil und schließt mit einem Dehn- und Kräftigungsprogramm ab. Sie erlernen die spezielle Walkingtechnik mit der dynamischen Bein- und Armbewegung sowie die Pulskontrolle und den gezielten Atemrhythmus.

Ausrüstung: Feste Schnürschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

#### **WA-12-01-01** [Kurs]

4 x montags, 60 Minuten ab dem 09.01.2012, 08:30–09:30 Uhr · Treffpunkt am Musikpavillon im Volksgarten, Fontaneweg · 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 4 / max. 10 Teiln. · 28 €



### aquavita – Bewegung im Wasser

Nicole Saatz, Aquafitnesstrainerin, Übungsleiterin im Bewegungsraum Wasser

„aquavita“ im tiefen Wasser mit Auftriebshilfe. Spaß und Bewegung zu flotter Musik. Durch Nutzung der positiven Eigenschaften des Wassers werden fast schwerelos Muskeln und Ausdauer trainiert, ohne dabei Gelenke und Bänder zu strapazieren. Ergebnis: Verbesserung und Erhalt der Fitness! Nicht zuletzt wirkt das Wasser auf den ganzen Körper wie eine wohltuende Massage. Neben den üblichen Utensilien für den Wassersport bitte die Fähigkeit zum Schwimmen und Sportgesundheit mitbringen!

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem SV Albatros Letmathe 96 e.V. statt.

#### **AV-12-01-01** [Kurs]

10 x donnerstags, 60 Minuten ab dem 12.01.2012, 18–19 Uhr · min. 5 / max. 10 Teiln. · Bewegungsbad Nordfeldschule, Im Nordfeld 8, 58642 Iserlohn-Letmathe · 60 €

#### **AV-12-01-02** [Kurs]

10 x donnerstags, 60 Minuten ab dem 12.01.2012, 19–20 Uhr · min. 5 / max. 10 Teiln. · Bewegungsbad Nordfeldschule, Im Nordfeld 8, 58642 Iserlohn-Letmathe · 60 €

#### **AV-12-01-03** [Kurs]

8 x samstags, 60 Minuten ab dem 21.01.2012, 10–11 Uhr · min. 5 / max. 10 Teiln. · Aquamathe, Aucheler Straße, 58642 Iserlohn-Letmathe · 60 €

#### Tipp

Eine tagesaktuelle Programmübersicht finden Sie im Internet unter [www.crevita.eu/gestalten/kursangebote](http://www.crevita.eu/gestalten/kursangebote).

### Spannende Bewegung – bewegtes Entspannen

HP Susanne Rüter, Bewegungs- und Entspannungspädagogin; Heilpraktikerin

Dieser Kurs bietet ein Zusammenspiel von Bewegung und Entspannung. Er stellt eine Möglichkeit dar, der Balance zwischen Körper, Geist und Seele näher zu kommen. Aufwärmübungen für Muskeln und Gelenke, die Kräftigung einzelner Körperbereiche – z. B. Kopf/Nacken, Rücken, Bauch – schließen mit Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Körperwahrnehmung und anderen ab.

Material: Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

#### **BE-12-01-01** [Kurs]

2 x freitags, 75 Minuten ab dem 20.01.2012, 09:00–10:15 Uhr · Kath. Pfarrheim St. Kilian, Dechant-Heimann-Straße, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 1 / max. 4 Teiln. · 16 €

#### **BE-12-03-01** [Kurs]

3 x freitags, 75 Minuten ab dem 09.03.2012, 09:00–10:15 Uhr · Kath. Pfarrheim St. Kilian, Dechant-Heimann-Straße, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 1 / max. 4 Teiln. · 24 €



### Nordic Walking – Einsteigerkurs

HP Susanne Rüter, Bewegungs- und Entspannungspädagogin; Heilpraktikerin

Der Einsteigerkurs richtet sich an Teilnehmer jeden Alters, die Spaß an Bewegung in der Natur haben. Er beinhaltet ein Aufwärmprogramm, einen Nordic Walking-Praxisteil und schließt mit einem Dehn- und Kräftigungsprogramm ab. Sie erlernen den Grundschritt/Diagonalschritt des Nordic Walkings.

Ausrüstung: Feste Schnürschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung. Ein Nordic Walking-Stock kann gegen eine Gebühr von 2 €/Std. ausgeliehen werden. Verrechnung bei Erwerb.

**Bitte Ihre Körpergröße in cm bei der Anmeldung angeben.**

#### **NW-12-01-01** [Kurs]

4 x dienstags, 60 Minuten ab dem 31.01.2012, 10:00–11:00 Uhr · Treffpunkt am Musikpavillon im Volksgarten, Fontaneweg · 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 4 / max. 10 Teiln. · 28 €

#### **NW-12-03-01** [Kurs]

4 x dienstags, 60 Minuten ab dem 06.03.2012, 08:30–09:30 Uhr · Treffpunkt am Musikpavillon im Volksgarten, Fontaneweg · 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 4 / max. 10 Teiln. · 28 €





## Gehen mit Schrittzähler –Einsteigerkurs

Svenja Duske, Medizinische Fachangestellte

Sie lernen, wie grundlegend wichtig Bewegung für Körper und Seele ist, und erfahren einiges über die neuesten Erkenntnisse hinsichtlich ihrer positiven Effekte. Dann begeben Sie sich auf einen einfachen, aber wirksamen Weg in Richtung "körperliche Fitness", denn Sie können mit gezielten und gezählten Schritten viel bewirken!

- Information über gesundheitliche Prävention und deren Erfolgsfaktoren.
- Ausgabe, Erklärung und Einstellung der Schrittzähler auf jeden Teilnehmer / jede Teilnehmerin individuell.
- Probegehen; Erfahrungen sammeln, austauschen, bewerten.

Material: Sie benötigen einen Schrittzähler (möglichst der neueren Generation); dieser kann auch bei creavita käuflich erworben werden.

**SZ-11-00-SD** [Kurs]

2 x 60 Minuten nach Absprache, Tel. 0151/57213288 \* · Treffpunkt im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 5 / max. 10 Teiln. · 25 €

\* creavita-Handy: Erreichbarkeit siehe Seite 14

## Kleine creavita- Literaturauswahl

Barens, Werner

### Körperglück – Wie gute Gefühle gesund machen

1. Auflage, Knauer Taschenbuch Verlag, München 2011

Batmanghelidj, Faridun

### Wasser, die gesunde Lösung

15. Auflage, VAK, Kirchzarten 2007

Bredenkamp, Andreas und Hamm, Michael

### Erfolgreich trainieren im Fitness-Studio

**Trainings- und Ernährungsgrundlagen**  
6. überarb. Auflage, Fitness Contour Verlag, Rödinghausen 2009

Bucay, Jorge

### Komm, ich erzähl dir eine Geschichte

10. Auflage, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2010

Khema, Ayya

### Loslassen ist der Schlüssel zum Glück

1. Auflage, Theseus Verlag, Berlin 2003 (antiqu.)

Schweppe, Ronald Pierre

### Schlank durch Achtsamkeit

### Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht

1. Auflage, Systemed Verlag, Lünen 2011

## „Du bist, was – und wie oft – Du isst!“ creavita-Basisvortrag

Dr. med. Harald Müller, Arzt für Allgemeinmedizin; Naturheilverfahren, Sportmedizin, Gesundheitsförderung und Prävention.

Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen weder Gewicht und Bauchumfang noch Kalorientabellen und Diäten, sondern Überlegungen und Erkenntnisse, wie unsere Ernährung auch Medikament sein kann beispielsweise für einen gesunden Darm und damit für ein gesundes Leben. Auch hier geht es wieder um die Darstellung von Fakten und Meilensteinen sowie um das Erarbeiten von Entscheidungshilfen für die Alltagsgestaltung. Die Teilnehmer/innen sollen sicher werden in Beurteilung, Entscheidungsfindung und Umsetzung ihrer ganz persönlichen Ernährungs- und damit auch Lebensweise. Und, Sie ahnen es bereits: Dem inneren Schweinehund wischen wir wieder ganz schön eins aus!

**CV-12-02-01** [Vortrag]

Mittwoch 01.02.2012, 19–20 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 5 / max. 25 Teiln. · 10 €

## Fitnessstraining! ...und welche Ernährung passt dazu ???

Ursula Borkowski, Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin

Immer mehr Menschen erkennen das Zusammenspiel von Bewegung und Ernährung gerade im Hinblick auf ihre Gesundheit und ihr ganz persönliches Wohlfühl. Doch gibt es eine spezielle oder angepasste Ernährung, welche die positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Fitnessstrainings unterstützt oder gar noch fördert? Dieser Vortrag gibt Aufschluss darüber und vermittelt Anregungen zur gezielten Umsetzung für jeden Einzelnen.

**SV-12-02-01** [Vortrag]

Mittwoch 15.02.2012, 19–20 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 5 / max. 25 Teiln. · 10 €





### Fasten im urheimischen Sinn

Marion Paternusch, Medizinische Fachangestellte und Urheimische Gesundheitsberaterin nach Dr. Pandalis

Ein ganz anderer „Fastenkurs“: Entgiften und Entschlacken mit Hilfe urheimischer Pflanzen und Kräuter! – Natürlich werden auch die Ursachen für die Schlackenbildung in unserem Körper erläutert und die verschiedenen Möglichkeiten, im Alltag damit umzugehen. Im letzten Kursteil wird eine Ernährungsumstellung auf urheimische Vollwertkost besprochen, die die Kursteilnehmer ganz oder in Teilen in ihre persönliche Ernährungsweise integrieren können – in Zeiten wuchernder industriell vorgefertigter, meist biologisch minderwertiger Nahrungsangebote vielleicht eine „gesunde“ Alternative?

Bitte mitbringen: eine ärztliche Bescheinigung, dass keine medizinischen Einwände gegen das Fasten bestehen.

#### UR-12-02-01 [Workshop]

2 x dienstags, 45 Minuten am 21.02. / 28.02.2012, 17:00–17:45 Uhr · 2 x freitags, 45 Minuten am 24.02. / 02.03.2012, 16:00–16:45 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 6 / max. 12 Teiln. · 29 €

**Vital durch pflanzliches Kalium!**  
Kalium erfüllt eine zentrale Rolle im Wasserhaushalt des Körpers.

creavita-Rezept-Vorschlag:

### GRÜNE STIPPE!

- 200 g Frischkäse oder Quark
- 1 kl. Joghurt (150g)
- 1–2 TL Dreiblatt Kalium Granulat
- Jeweils 1–2 EL feingehackte Gartenkräuter (Kresse, Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Kerbel, Dill insgesamt 8 EL).

> Alles gut vermischen und cremig rühren, mind. 2 Stunden kalt stellen.

> Servieren mit Portionsstücken von rohem Gemüse (Stangensellerie, Kohlrabi, Möhren etc.).

### Was ist Burnout? Hab ich etwas damit zu tun? Wie kann ich so etwas vermeiden?

Dipl. Oec. Frank Gerit Kaiser, Diplom-Ökonom, Rauchfrei-Trainer, Coach, NLP-Master, Personal- & Business-Coach

Vielen Menschen leiden unter Dauerstress: damit ist einem „Burnout“ die Tür geöffnet. Die möglichen Betroffenen können zum Glück erfolgreich etwas unternehmen – wenn sie es denn wirklich wollen!

Wollen Sie? Dann ist dieser Vortrag Ihre persönliche Eintrittskarte für Ihren guten Weg.

#### PV-12-01-01 [Vortrag]

Mittwoch 18.01.2012, 19–20 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 5 / max. 25 Teiln. · 10 €

### Stressverarbeitungs- und Entspannungsverfahren

HP Susanne Rüter, Bewegungs- und Entspannungspädagogin; Heilpraktikerin

Der Vortrag vermittelt Basiswissen zum Thema Stress und zum konstruktiven Umgang damit. – Stress in Alltag und Beruf auf der einen, Bewegungs- und Entspannungsmangel auf der anderen Seite sind Faktoren, die u. a. Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems sowie Kopf- und Rückenschmerzen begünstigen. Die vorgestellten Atem-, Bewegungs- und Muskelentspannungsübungen können Sie sofort ausprobieren.

#### PV-12-02-01 [Vortrag]

Mittwoch 29.02.2012, 19–20 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 5 / max. 25 Teiln. · 5 €



### „Psyche und Gesundheit: Stress, Burnout, Sucht ...“

creavita-Basisvortrag

Dr. med. Harald Müller, Arzt für Allgemeinmedizin; Naturheilverfahren, Sportmedizin, Gesundheitsförderung und Prävention.

Zum aktuellen creavita-Monatsthema gehört in erster Linie der Gesundheitskiller Nr. 1: Stress!

Sind Dauerhektik und nicht endende Anspannung wirklich so gefährlich? Wie soll ich damit umgehen? Helfen Entspannungsübungen, gesund zu bleiben? Was ist eigentlich „persönliche Entwicklung“? Muss ich mit dem Rauchen aufhören?

In diesem Vortrag, dem Gesundheits-Baustein Nr. 3, geht es vor allem um unsere innere Stärke, um die gefühlsmäßigen Gesundheitsfaktoren, deren Pflege zu einem wissenden und bewussten Gestalten von Gesundheit offensichtlich ganz vorne dazu gehört. Erstaunlich, was sich dann an Lebensgefühl entwickeln kann, wenn man sich ganzheitlich um seine Gesundheit kümmert! Da schaut der innere Schweinehund ganz doof aus dem Fell!!

#### CV-12-03-01 [Vortrag]

Mittwoch 14.03.2012, 19–20 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 5 / max. 25 Teiln. · 10 €

## Befreiende Strategien und Handlungsmöglichkeiten zum optimalen und gesunden Umgang mit Stress

Dipl. Oec. Frank Gerit Kaiser, Diplom-Ökonom, Rauchfrei-Trainer, Coach, NLP-Master, Personal- & Business-Coach

Wir leben in einer (modernen) Zeit der Beschleunigung, in der wir in immer kürzerer Zeit mehr erreichen wollen: Stress entsteht – speziell wenn wir nicht über die nötigen Fertigkeiten verfügen. Fertigkeiten können z. B. auch sein, Grenzen zu setzen oder einfach mal „nein“ zu sagen. Und, wie sieht es mit meinem Selbstwert, meinem Selbstverständnis aus? Fragen, Antworten und Lösungen finden Sie in diesem Kurs.

### BS-12-01-01 [Workshop]

4 x dienstags, 90 Minuten ab dem 17.01.2012, 18:00–19:30 Uhr · im Seminarraum der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 6 / max. 10 Teiln. · 100 €

## Emotionale Erschöpfung sowie Burnout vermeiden und überwinden

Dipl. Oec. Frank Gerit Kaiser, Diplom-Ökonom, Rauchfrei-Trainer, Coach, NLP-Master, Personal- & Business-Coach

Es geht um die Rückgewinnung Ihrer persönlichen Stärken und innerer Balance mit dem Ziel emotionaler Ausgeglichenheit. Die Teilnehmer/innen kommen wieder in Kontakt mit ihrer innewohnenden Vitalität und ihren Fähigkeiten. Sie schauen sich ihr persönliches Profil an und entwickeln unter Berücksichtigung ihrer individuellen Situation eigene Strategien. Ein umfassendes Augenmerk wird auf Prävention sowie auf die Stärkung der seelischen Widerstandskraft gerichtet.

### EE-12-02-01 [Workshop]

5 x montags, 90 Minuten ab dem 27.02.2012, 18:00–19:30 Uhr · in den Räumen von "Lady's First", Albecke 6 (Feuerwehr/Floriansdorf), 58638 Iserlohn · min. 6 / max. 10 Teiln. · 100 €

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

HP Susanne Rüter, Bewegungs- und Entspannungspädagogin; Heilpraktikerin

In dem Kurs erlernen die Teilnehmer/innen die Konzentration auf bestimmte Muskelgruppen. Diese werden kurz willentlich angespannt und bewusst wieder gelöst. Ziel ist es, innere Ruhe und Ausgeglichenheit bewusst herbeizuführen, um Spannungs- und Unruhezustände positiv zu beeinflussen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die unter Stress, Druck und Hektik im Alltag leiden und gezielt etwas dagegen tun möchten.

### PM-12-03-01 [Kurs]

4 x mittwochs, 60 Minuten ab dem 07.03.2012, 10:30–11:30 Uhr · Kath. Pfarrheim St. Kilian, Dechant-Heimann-Straße, 58642 Iserlohn-Letmathe · min. 6 / max. 8 Teiln. · 28 €

## Individuelles Einzel-Coaching: Reden – klären – sortieren – fühlen – entscheiden – weiterkommen

Dipl. Oec. Frank Gerit Kaiser, Diplom-Ökonom, Rauchfrei-Trainer, Coach, NLP-Master, Personal- & Business-Coach

Persönliches Coaching exklusiv nur für Sie: Unterstützung bei der Klärung Ihrer Fragen (privat und persönlich), Umorientierungen (auch Job), Neubewertung, Problemlösung, Verbesserung der privaten oder beruflichen Situation

### IC-11-00-GK [Einzelsitzung]

Termin nach Absprache, Tel. 02371 / 461961 · Praxis für Personal- & Business-Coaching, Mohnblumenstraße 21, 58640 Iserlohn · 100 € pro Sitzung

## Individuelles Einzel-Coaching: Unterstützung und Begleitung bei beruflichen und privaten Veränderungen

Christiane Heinze, Kommunikationstrainerin und NLP-Coach

Suchen Sie eine Antwort auf die Frage, wie es in Ihrem Leben weiter gehen soll? Stehen Sie vor einer wichtigen Entscheidung und wissen nicht, was Sie tun sollen? Stehen Sie unter großem Druck? Kommen Sie vor Sorgen nicht in den Schlaf? Oder bleibt es meist bei guten Vorsätzen, wenn Sie abnehmen, gesünder leben oder andere ungeliebte Gewohnheiten ablegen wollen?

Belastungen, Sorgen, Müdigkeit, Schwere sind ein Zeichen dafür, dass eine Veränderung ansteht. Gedanken steuern Gefühle und Gefühle steuern Verhalten. Manchmal braucht man einen neutralen Menschen zum Zuhören und um Klarheit in Wünsche, Bedürfnisse und Ziele zu bringen.

Ein Einzelcoaching ist unter anderem geeignet um

- Ziele zu klären, zu formulieren und erreichbar zu machen,
- Denkblockaden zu lösen und (wieder) ins Tun zu kommen,
- Überzeugungen zu hinterfragen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen,
- Prioritäten zu ordnen, um Stress zu reduzieren und ein zufriedenes Leben in Balance zu gestalten,
- sich selbst und sein Umfeld besser zu verstehen und Konflikte zu klären,
- Ruhe zu finden und Sorgen machende Gedanken zu relativieren.

Die Lösung unserer Probleme liegt immer in uns selbst. Coaching hilft, sie aufzudecken.

Die Coachingsitzungen finden in der Regel bei mir, in angenehmer, störungsfreier Atmosphäre und unter vier Augen statt. Rufen Sie an und nennen Sie Ihren Terminwunsch.

### IC-11-00-CH [Einzelsitzung]

Termin nach Absprache, Tel. 02374 / 503521 · In den Räumen von move&change, Hofweide 16, 58642 Iserlohn-Letmathe · 100 € pro Sitzung

## PSE – Psychosomatische Energetik: Energiecheck u. ganzheitliche Therapie zur körperlich-seelischen Gesundheit

Dr. med. Harald Müller, Arzt für Allgemeinmedizin; Naturheilverfahren, Sportmedizin, Gesundheitsförderung und Prävention.

Die PSE ist ein Verfahren für Gesunde, die die "Performance" ihrer Persönlichkeit verbessern wollen; für Personen mit unklaren Befindensstörungen, deren Ursache weder vom Hausarzt noch von Spezialisten auffindbar ist; für Patienten mit chronischen Störungen oder Erkrankungen, die einen Therapiestillstand überwinden oder ergänzende ganzheitliche Maßnahmen ergreifen wollen. – Auf eine Sitzung mit Energiecheck und Therapiefestlegung folgt die Einnahme individueller homöopathischer Komplexmittel über 3–4 Monate. Danach wird in der nächsten Sitzung der erreichte Stand ermittelt und die nächste Therapiephase festgelegt.

### PS-11-00-HM [Therapeutische Einzelsitzung]

Erstsitzung mit Energiecheck und Therapiefestlegung. Folgetermine in Abständen von ca. 3–5 Monaten. Erwachsene sollten etwa 5 Sitzungen mit anschließenden Therapiephasen und somit einen Zeitraum von ca. 2 Jahren einplanen. Unterbrechungen und Abkürzungen sind möglich.

Individuelle Terminvereinbarung mit der Praxis Dr. Müller/Völkner, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe, Tel. 02374 / 2800.

120 € pro Sitzung für Erwachsene · 90 € für Kinder. Die Therapie mit homöop. Komplexmitteln kostet im Schnitt ca. 50 € pro Monat. Die Kosten für die einzelnen Sitzungen werden jeweils in der Praxis Dr. Müller / Völkner bar bezahlt.

### Hinweis

Coaching ist kein Ersatz für eine Psychotherapie und für krankhafte Zustände nicht geeignet.

### Individuelles Einzel-Coaching: Konstruktiver und befreiender Umgang mit Mobbing zur Wiedererlangung eines guten und stabilen Selbstwertgefühls

Dipl. Oec. Frank Gerit Kaiser, Diplom-Ökonom,  
Rauchfrei-Trainer, Coach, NLP-Master,  
Personal- & Business-Coach

In modernen Industrie-Kulturen scheint Mobbing inzwischen schon fast selbstverständlich zu sein. Betroffene fühlen sich zunächst ohnmächtig und hilflos und scheinen der Spirale nicht entkommen zu können.

Entdecken Sie wieder Ihre inneren Ressourcen (Fähig- und Fertigkeiten) und persönlichen Möglichkeiten – entscheiden Sie sich für Ihre innere Entwicklung, anstatt passiv auszuharren. Schaffen Sie wieder die Grundlage für Ihre persönliche Stabilität und seien Sie offen für geeignete Konflikt-Kommunikation mit gegenseitiger Wertschätzung, angemessene Lösungs-Strategien, Vertiefung des Selbstwertes und der Selbstachtung sowie kompetenten Umgang mit Stress nebst weiteren Hilfestellungen.

#### MC-11-00-GK [Einzelsitzung]

Termin nach Absprache, Tel. 02371 / 461961 ·  
Praxis für Personal- & Business-Coaching, Mohn-  
blumenstraße 21, 58640 Iserlohn · 100 € pro Sitzung

### Konflikt-Kompetenz und seelische Widerstandskraft – Wege, Techniken und Möglichkeiten zur kooperativen Konfliktbewältigung und zu stabilem Selbstwertgefühl

Dipl. Oec. Frank Gerit Kaiser, Diplom-Ökonom,  
Rauchfrei-Trainer, Coach, NLP-Master,  
Personal- & Business-Coach

Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten, das ist die Grundlage für ein konfliktarmes, kreatives Zusammenspiel und deshalb Inhalt dieses Workshops für Organisationen, Institutionen sowie Unternehmen, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter wichtig ist. Gemeinsam trainieren wir den Blick für Lösungen und beschreiten ressourcenorientierte Wege hin zu partnerschaftlichem, verantwortungsvollem und wertschätzendem Miteinander. Ziel ist stets die Schaffung von Effizienz, Effektivität sowie gesundheitsfördernden Voraussetzungen, um den täglichen privaten und beruflichen Anforderungen besser gewachsen zu sein – damit ein gutes, stabiles Selbstwertgefühl verbunden mit nachhaltigem Erfolg verwirklicht wird (genaue Inhalte, Ort und Umfang individuell gestaltbar).

#### TS-11-00-GK [Workshop]

Termin und Kosten nach Absprache, Tel. 02371 /  
461961 · Praxis für Personal- & Business-Coaching,  
Mohnblumenstraße 21, 58640 Iserlohn

## Emotionaler Erschöpfung vorbeugen

- |                                                                                          |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seelische Widerstandskraft (Resilienz) stärken kann ich, wenn ich folgende Aspekte lebe: | • Akzeptanz ist der Gegenpol zur Verdrängung                                               |
| • Das Schlechte (Krisen) ist zeitlich begrenzt                                           | • Distanz zum Anlass der Verärgerung                                                       |
| • Geschmeidigkeit im Umgang mit den Wechsel-<br>fällen des Lebens ist nützlich           | • Was ist mein eigener Anteil am Geschehen?                                                |
| • Krisen bedeuten (inszenieren von) Wandel /<br>Wandlung = Entwicklung                   | • Was ist mein Gefühl dahinter?                                                            |
| • Akzeptieren / Wahrnehmen der Situation, wie<br>sie ist – ohne zu werten                | • Verschiedene Interessen sind keine Zurück-<br>weisungen: sondern verschiedene Interessen |
|                                                                                          | • Welche Vorteile hat die Situation für mich?                                              |
|                                                                                          | • Was ist das Gute am Schlechten?                                                          |

### Ohrakupunktur als Unterstützung bei der Entscheidung zum rauchfreien Leben

Dr. med. Harald Müller, Arzt für Allgemeinmedizin;  
Naturheilverfahren, Sportmedizin, Gesundheitsför-  
derung und Prävention.

Akupunktur kann nach wissenschaftlicher Erkenntnis unter anderem unser vegetatives Nervensystem harmonisieren und stabilisieren. Beim Beginn eines rauchfreien Lebens kann so die Ohr-Akupunktur mit kleinen Dauernadeln z. B. das Rauchbedürfnis verringern und Entzugssymptome wie Unruhe und Schlafstörungen abschwächen oder beseitigen.

In einer Startsession werden Verfahren und Wirkweise erklärt und ein persönliches Rauchstopp-Konzept erarbeitet. Nach dem Anlegen der (fast unsichtbaren) Nadeln folgt die Betreuungsphase von 4 Wochen, innerhalb derer wöchentlich die Nadeln kontrolliert werden. Außerdem werden Strategieberatung und weitere Hilfen angeboten und vermittelt, soweit nötig.

#### RA-11-00-HM [Therapeutische Einzelsitzung]

Erstsitzung mit Anlegen der Dauernadeln.  
4 Folgetermine in wöchentlichen Abständen.

Individuelle Terminvereinbarung mit der Praxis  
Dr. Müller / Völkner, Hagener Straße 10, 58642  
Iserlohn-Letmathe, Tel. 02374 / 2800.

Die Kosten von 120 € werden bei der Erstsitzung in  
der Praxis Dr. Müller / Völkner bar bezahlt.



### Mein rauchfreies Leben mittels individueller Hypnose [Individualkurs]

Dipl. Oec. Frank Gerit Kaiser, Diplom-Ökonom,  
Rauchfrei-Trainer, Coach, NLP-Master,  
Personal- & Business-Coach

Die Teilnehmer/innen werden in Trance mit ihren Ressourcen (Fähigkeiten / Fertigkeiten) in Kontakt gebracht und finden unter Anleitung ihren persönlichen Weg zu ihrer rauchfreien Zukunft. Hypnose bedeutet nicht Willenlosigkeit – der Klient verfügt zu jedem Zeitpunkt der Trance über seinen persönlichen Willen (Entscheidungsfreiheit).

#### RF-11-00-GK [Einzelsitzung]

3 x 90 Minuten nach Absprache, Tel. 02371 / 461961 ·  
Praxis für Personal- & Business-Coaching, Mohn-  
blumenstraße 21, 58640 Iserlohn · 100 € pro Sitzung

**Online-Buchung**

Die einfachste Möglichkeit für Sie, sich anzumelden, ist unsere Homepage: [www.creavita.eu](http://www.creavita.eu)

Dort finden Sie unter 'gestalten/Kursangebote' alle in dem jeweiligen Quartal angebotenen Kurse, Workshops und Vorträge.

Nach dem Klicken auf den Kurs Ihrer Wahl gelangen Sie auf die Anmeldeseite mit dem Anmeldeformular. Außerdem zeigt Ihnen eine Grafik an, wie viele Plätze noch zur Verfügung stehen.

Nachdem Sie das Anmeldeformular ausgefüllt und abgeschickt haben, erhalten Sie vom System eine automatische Email, die Ihre Anmeldung bestätigt.

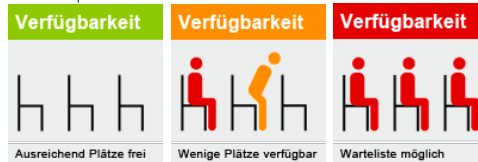
**Per Post**

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an creavita senden. Die Adresse ist bereits rückseitig aufgedruckt und kann entlang der Falzlinie passend für einen DIN-lang-Umschlag mit Fenster gefalzt werden.

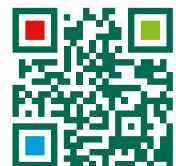
**Persönlich**

In der creavita-Geschäftsstelle im Seminarbereich der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10, 58642 Iserlohn-Letmathe nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen samstags von 12–13 Uhr gerne persönlich entgegen.

**Bei Fragen stehen wir Ihnen montags bis donnerstags von 9–12 Uhr sowie samstags von 12–13 Uhr unter der Rufnummer 0151/57213288 gerne zur Verfügung.**



Mithilfe der eindeutigen Symbolik erkennen Sie schnell die Verfügbarkeit einer Veranstaltung.

**creavita-QR-Code:**

Den Code einfach mit dem QR-Code-Reader im Handy fotografieren. Die App gibt es kostenlos im App Store, zum Beispiel i-nigma von 3G-Vision.

**Allgemeine Geschäftsbedingungen**

**Stand: August 2010**

1. Für alle Dienstleistungen von creavita gelten diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).

**2. Zustandekommen des Vertrages**

Der Vertrag kommt zustande mit creavita, Inhaber: Dr. med. Harald Müller (im folgenden: creavita). Die Darstellung der Dienstleistungen im creavita-Onlineauftritt stellt kein rechtlich verbindliches Angebot dar.

Durch Anmeldung zu einem creavita-Kurs oder Zahlung des Teilnehmergebietes einerseits und Annahme durch creavita andererseits wird ein privatrechtlicher Vertrag geschlossen. Es besteht die Möglichkeit zur persönlichen, schriftlichen, telefonischen und Internet-Anmeldung.

**3. Widerrufsbelehrung****Widerrufsrecht**

Wenn Sie Ihren creavita-Vortrag, -Workshop oder -Kurs oder eine andere creavita-Veranstaltung bei uns per Brief, Telefon, Fax, E-Mail oder Online gebucht haben, können Sie Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV.

Der Widerruf ist zu richten an:

creavita  
Dr. med. Harald Müller  
Von-der-Kuhlen-Str. 34  
58642 Iserlohn-Letmathe  
Fax 02374/914158  
E-Mail [info@creavita.eu](mailto:info@creavita.eu)

„Fernabsatzverträge“ liegen bei Kursbuchungen vor, die nicht persönlich in unserem Sekretariat erfolgen, sondern schriftlich oder per E-Mail.

**Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangene Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**4. Anmeldung**

Die Anmeldungen sollten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung vorliegen oder entsprechend den Angaben in der jeweiligen Kursbeschreibung. Anmeldungen unter Vorbehalt werden grundsätzlich nicht anerkannt. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich, telefonisch, per E-Mail und über den creavita-Internetauftritt erfolgen. Zu den Veranstaltungen von creavita kann grundsätzlich nur eine begrenzte Zahl von Teilnehmenden zugelassen werden. Anmeldungen werden dabei in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

**5. Rücktritt vom Vertrag, Leistungsverweigerungsrechte**

Liegen für eine Kursveranstaltung von creavita nicht genügend Anmeldungen vor, kann creavita vom Vertrag zurücktreten. Programmänderungen aus aktuellem Anlass, z. B. wegen Erkrankung eines/r Dozenten/in, bleiben vorbehalten. Mit Ausnahme einer eventuellen entgeltfreien Probestunde ist creavita berechtigt, Kursteilnehmenden den Besuch von Veranstaltungen so lange zu verweigern, bis das Teilnehmerentgelt vollständig entrichtet ist.

**6. Abmeldung**

Abmeldungen sind grundsätzlich möglich, jedoch wird bei Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5 Euro fällig. Abmeldungen bedürfen der Schriftform und sind nur bis zu einer Woche vor



## ANMELDUNG

creavita  
Von-der-Kuhlen-Straße 34  
58642 Iserlohn-Letmathe

Hier auf DIN lang falzen

## Anmeldung (bitte leserlich und in Druckbuchstaben ausfüllen)

hiermit melde ich mich für folgende creavita-Veranstaltung an:



Start-Datum					2012					
Kurs-Nr.			-	1	2	-			-	
Kursgebühr				,						EUR
Vorname, Name										
Geburtsdatum			.			.				
Straße, Hausnr.										
PLZ, Wohnort										
Telefon privat						/				
E-Mail										
Zusatzinfo (z. B. Körpergröße)										

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen zu haben. Mir ist bekannt, dass diese Anmeldung verbindlich ist und dass eine Zahlungspflicht gegenüber creavita besteht, auch wenn das Weiterbildungsangebot unregelmäßig oder gar nicht besucht wird.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift Teilnehmer / gesetzlicher Vertreter bei Minderjährigen

Ich möchte den Betrag zum Veranstaltungsbeginn oder aber in der creavita-Zentrale in Bar entrichten.

## Einzugsermächtigung (bitte leserlich und in Druckbuchstaben ausfüllen)

Ich ermächtige creavita, das Entgelt für die obenstehende Veranstaltung bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Bankinstitut, Ort										
Bankleitzahl BLZ										
Konto-Nr.										
Kontoinhaber										

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift Kontoinhaber / gesetzlicher Vertreter bei Minderjährigen

## ANMELDUNG

creavita  
Von-der-Kuhlen-Straße 34  
58642 Iserlohn-Letmathe

Hier auf DIN lang falzen



### Ganzheitliche betriebliche Gesundheitsförderung

Der Schlüssel für motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter, privaten und beruflichen Erfolg und eigenverantwortliches, gesundes Leben.

Lernen auch Sie das creavita-Konzept kennen und entwickeln Sie Ihre individuelle betriebliche Gesundheitsförderung für gesunde, zufriedene und motivierte Mitarbeiter.

creavita ist zur Zeit bei:



### Middermann + Finking KG

Brabeckstraße 49 | 58642 Iserlohn  
Postfach 7453 | 58612 Iserlohn

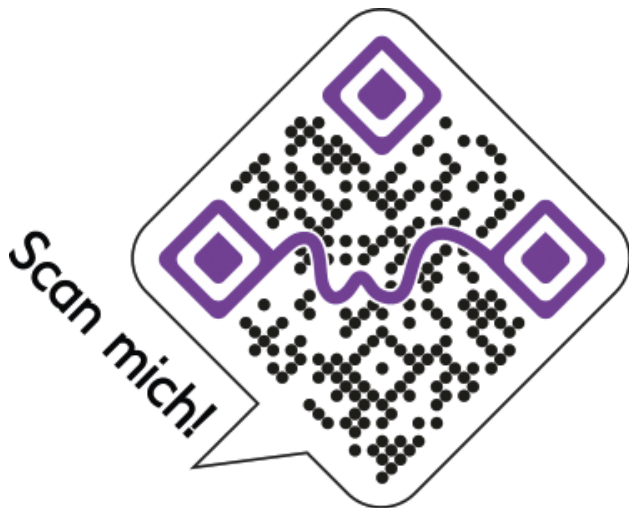
Tel.: +49 2374 5027 0  
Fax: +49 2374 5027 29  
www.middermann.de | info@middermann.de

1861-2011 **150 Jahre**

  
**Adler-Apotheke**

Petra Zimmer-Sachs  
Hagener Str. 10  
58642 Iserlohn-Letmathe  
Tel: 02374-3290  
www.adler-apotheke-letmathe.de





**Jetzt einfach QR-Codes erstellen auf [www.waola.de](http://www.waola.de)!**  
 Den Code einfach mit dem QR-Code-Reader im Handy fotografieren. Die App gibt es kostenlos im App Store, zum Beispiel i-nigma von 3G-Vision.

 <p><b>Pflege Mobil</b> <i>Häuslicher Pflegedienst</i>  <b>Christina Patzer</b>  <i>Liebevolle Pflege...</i>  <i>...wann immer SIE uns brauchen</i></p>	<p><b>Ihr Pflegedienst        seit 1996</b></p> <p>Hagener Straße 48        58642 Iserlohn-Letmathe        ☎ 0 23 74 / 50 56 20        24-Std. Bereitschaft</p>	 <p><b>P-M-P        PflegeService GmbH</b>  <b>DIE Hausnotrufzentrale</b>  <i>Das rund-um-die-Uhr</i>  <i>Sicherheitsgefühl!</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**creavita**®  
 gesundes leben gestalten

creavita®  
 Dr. med. Harald Müller  
 Von-der-Kuhlen-Straße 34  
 58642 Iserlohn

0151 / 57213288 \*  
 info@creavita.eu  
 www.creavita.eu

\* Erreichbarkeit s. Seite 14 im Heft