

## Übungsleiter und Übungsleiterinnen

### **Martina Gerstenmeyer**

Qigong- Praktikerin mit Ausbildung durch die SKA



### **Ingrid Hackenberg**

Entspannungstrainerin (SKA), Sachbearbeiterin.

Wie kann ich selbst mein Leben gestalten, um gesund zu bleiben?  
Diese Frage war für mich sehr wichtig. So entschied ich mich, verschiedene Entspannungsmethoden professionell kennenzulernen. Durch meine Fort- und Weiterbildungen lege ich sehr großen Wert darauf, den Teilnehmern "Nützliches" für den Alltag mitzugeben. Dazu zählt u. a. auch die Harmonisierungskunst "Jin Shin Jyutsu", die sehr zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit beiträgt.



### **Petra Kramer**

Als examinierte Krankenschwester habe ich jahrelange Erfahrungen im Umgang mit kranken, behinderten und alten Menschen gesammelt. Seit 2009 bin ich Heilpraktikerin mit eigener Praxis u. als Übungsleiterin im Breitensport tätig. Seit 2015 beschäftige ich mich mit der sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl® und habe eine vierjährige Ausbildung als Schmerztherapeutin absolviert. Diese effektive Schmerztherapie wird zur Behandlung chronischer Schmerzen und Beschwerden eingesetzt. Auch das uralte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin fasziniert mich, u. deshalb habe ich auch eine Ausbildung in Qi-Gong gemacht, sowohl im Zhineng Qi-Gong Zentrum in Wenchang/Hainan (China) unter verschiedenen Qi-Gong Meistern, als auch im Qi-Gong Zentrum von Ping Dietrich-Shi in Eberdingen.



### **Lieselotte Schindele**

Examinierte Altenpflegerin,  
Ausbildung zur Gesundheitspädagogin an der SKA Bad Wörishofen.  
Dort auch Absolvierung eines Heilkräuterseminars.  
Weiterführende Lehrgänge in Bad Liebenzell für »Wickel, Auflagen«  
und »Rhythmische Einreibungen«.  
Weiterbildung an der Anthroposophischen Klinik Stuttgart-Filderstadt.  
Langjährige Erfahrung als Referentin über Heilkräuter-Themen.  
Leiterin für Kräuterwanderungen.  
Beschäftigung mit der Herstellung von Naturheilmitteln und ätherischen Ölen.

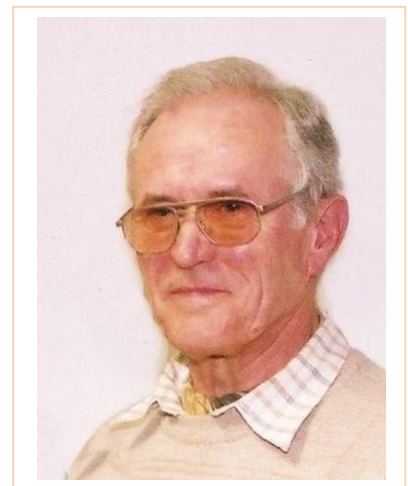


**Elisabeth Seifert**

Einzelhandels-Kauffrau,  
langjährig aktives Mitglied im Kneipp-Verein,  
Momentan 2. Vorsitzende des Kneipp-Vereins,  
2014 Ausbildung zur Kursleiterin für Nordic Walking  
an der Sebastian-Kneipp-Akademie, Bad Wörishofen.

**Ottokar Müller**

Wanderführer (SKA) und Reiseleiter.  
Von 1987 bis Februar 2015 1. Vorsitzender.  
Ab März 2015 Ehrenvorsitzender. Seit März 2019 wieder 1. Vorsitzender.  
Übungsleiter für Nordic Walking mit mehreren Weiterbildungen  
beim Landesverband Bayern.  
Seminare und Weiterbildungen im Bereich der Vorstandsarbeit.

**Natalia Kraft**

Hatha Yoga nach Swami Schiwananda Tradition,  
(abgeleitet vom Sanskritwort Yui = paaren, zusammenspannen)  
bedeutet fernöstliche Weisheit mit dem Ziel der harmonischen Einheit  
von Körper, Geist und Seele und der meditativen Selbsterkenntnis.  
Diese führt über eine gesunde Lebensweise (Ernährung, Bewegung usw.)  
zu besserer Gesundheit und höherer Lebensqualität.  
Yoga bietet konkrete Übungselemente einer nicht leistungsbezogenen  
Körpergymnastik.

**Stocker Leo**

Yogalehrer seit 2006,  
zahlreiche Aus- und Weiterbildungen bei den Internationalen  
Sivananda Zentren, der weltweit größten, gemeinnützigen  
Yoga-Organisation.