



Herzliche  
Einladung zum  
Lymph-/ Lipödem  
Nachmittag für Betroffene

03. November 2018, 15.00 – 17.00 Uhr

im Sanitätshaus Medicus  
Hannoversche Str. 34, 34266 Niestetal

# THEMEN

Lymph-/ Lipödem  
Nachmittag für Betroffene  
03. November 2018, 15.00 – 17.00 Uhr

## 1. Begrüßung und Vorstellung des Sanitätshauses Medicus

Referentin: Frau Christine Umbach, ca. 15 min.

## 2. Möglichkeit der Selbstbehandlung zur Verbesserung des Lymphabflusses

Referentin: Frau Sandra Vogt, ausgebildete Lymphtherapeutin,  
ca. 30 min..

## 3. Yogaübungen für zu Hause

Referentin: Frau Umbach, ca. 30 min.

## 4. Ernährungstipps

Referentinnen: Frau Umbach und Frau Vogt, ca. 20 min.

## 5. Erfahrungsaustausch

Snacks und Getränke werden bereitgestellt.

Für den praktischen Teil  
erhält jeder Teilnehmer  
einen Yoga-Belt als Geschenk.

Mit freundlicher  
Unterstützung von

Wir freuen uns auf Sie und  
bitten um Ihre Voranmeldung  
bis 26.10.2018



**Sanitätshaus**

**Medicus** 

Gesundheit für unsere Region

Hannoversche Str. 34 · 34266 Niestetal

Telefon: 0561 / 78805-0 · [www.medicus-ks.de](http://www.medicus-ks.de)