



PRESSEINFORMATION

Boffzen, August 2024

Bio-Manufaktur lädt für den 31. August 2024 ein

Gesundheitstag der Ölmühle Solling

Fünf Vorträge, drei Workshops und sechs Aussteller: Die Ölmühle Solling lädt für Samstag, 31. August 2024, von 10 bis 15 Uhr zum Gesundheitstag mit vielfältigen Angeboten in die Höxtersche Straße 3 in Boffzen ein. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Vorträge über die körperliche und mentale Gesundheit

Die Vorträge befassen sich mit der körperlichen und mentalen Gesundheit: Dr. Thomas Fußgänger-May von der Gemeinschaftspraxis am Solling spricht über Darmgesundheit, Lebensberaterin Dr. Anne Bielemeier über den Mental Load. „Energetische und körperliche Gesundheit“ ist das Thema von Qigong-Lehrer Dr. Jochen Schulz. Sportwissenschaftler Eike Kannenberg vom Team LangeFit legt den Fokus auf das Muskeltraining bis ins hohe Alter und Ernährungsberaterin Tanja Baensch thematisiert Omega 3 und Vitamin D.

Workshops für Entspannung und Selbstfürsorge

In den Workshops geht es um Entspannung und Selbstfürsorge. Yogalehrerin Anita Bigos bietet Vinyasa Yoga an. Der dynamisch fließende Yogastil ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist. Bei der Progressiven Muskelrelaxation mit Physiotherapeutin Irina Keller geht es um das bewusste Anspannen und anschließende Entspannen bestimmter Muskelgruppen. Mit Qigong für den Rücken möchte Qigong-Lehrerin Sandra Martin für Entspannung und Aufrichtung sorgen.

Körperanalyse, Blutdruck- und Blutzuckermessung

Zudem sind sechs regionale Aussteller vor Ort. Berit Nolte informiert zur Vitametik®, einer wissenschaftlichen Methode mit der verspannungsbedingte Schmerzen gelöst werden können, und bietet einen kostenlosen Beinlängentest an. Eine Körperanalyse mittels einer Körperanalysewaage bietet das Fitnessstudio Lange Fit an. Das Haus Wehrden stellt sich als Zentrum für Meditation und Qigong vor. Physio Point Höxter klärt über sein physiotherapeutisches Angebot auf. Die Weser Apotheke in Boffzen bietet eine kostenlose Blutdruckmessung und Inhalation an, die Gemeinschaftspraxis am Solling eine kostenlose Blutzuckermessung.

Genussvolle Küche im idyllischen River Café

Genussvolle Küche, verfeinert mit den Bio-Spezialitäten der Ölmühle Solling, bietet das benachbarte River Café am Gesundheitstag an.

Die Teilnehmeranzahl für die Vorträge und Workshops ist begrenzt. Die Besucherinnen und Besucher werden daher gebeten, rechtzeitig die Räumlichkeiten aufzusuchen. Weitere Informationen gibt es unter oelmuehle-solling.de/events

Das Programm auf einen Blick

Vorträge

- 10:00 - 10:45 Uhr: Gesundheit beginnt im Darm
- 11:00 - 11:45 Uhr: Mental Load - der unsichtbare Stress
- 12:00 - 12:30 Uhr: Energetische und körperliche Gesundheit
- 13:00 - 13:30 Uhr: Lebenszeit oder Leidenszeit?
- 14:00 - 14:30 Uhr: Omega 3 und Vitamin D

Workshops

- 10:00 - 11:00 Uhr: Vinyasa Yoga
- 13:00 - 13:45 Uhr: Progressive Muskelrelaxation
- 14:00 - 14:30 Uhr: Qigong für den Rücken



*Ernährungsberaterin Tanja Baensch spricht über Vitamin D und Omega 3.
Foto: Ölmühle Solling/Maike Wittreck*

ÜBER DIE ÖLMÜHLE SOLLING

Die 1996 von Gudrun und Werner Baensch gegründete Ölmühle Solling steht für mühlenfrische Ölvielfalt und kulinarischen Genuss. Werte wie Bio, Nachhaltigkeit und soziale Fairness bestimmen das unternehmerische Handeln. Heute wird das Unternehmen von Sarah und Sebastian Baensch, den beiden Kindern der Gründer, geführt. Die hochwertigen Öle werden handwerklich in kleinen Spindelpressen hergestellt. In der Ölmühle Solling werden ausschließlich native Bio-Öle gepresst. So bleiben der typische Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe in Bestform erhalten. »Mühlenfrisch« ist der selbstgesetzte Qualitätsanspruch: Die Rohware wird so erntefrisch wie möglich in kleinen Chargen verarbeitet, direkt abgefüllt und umgehend – eben mühlenfrisch – versendet. Die traditionellen Herstellungsverfahren werden durch moderne lebensmitteltechnologische Standards in der Qualitätssicherung und aufwendige Prüfverfahren ergänzt. Die Ölmühle Solling ist Partner des Anbauverbands Naturland und Fördermitglied von Slow Food Deutschland e. V.

ANSPRECHPARTNERIN

Vivian Krause
vivian.krause@oelmuehle-solling.de
T 0 52 71. 9 66 66-45