

PRESEINFORMATION

02.01.2018 | C³ Chemnitzer Veranstaltungszentren GmbH

Balance & Spirit - Die Messe für bewusstes Leben

Rund 90 Aussteller informieren bei der 8. Auflage der „Balance & Spirit“ – der Messe für bewusstes Leben - zu den Themen vorbeugende Gesundheit, Ernährung, Naturheilverfahren, Alternative Medizin und Spiritualität | Leitthema 2018: Gesund groß werden

Als größte Leitmesse in Sachsen informiert die „Balance & Spirit“ bereits zum achten Mal zu den Themen vorbeugende Gesundheit, Ernährung, Naturheilverfahren, Alternative Medizin und Spiritualität. Rund 90 Aussteller aus ganz Deutschland präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen. Darüber hinaus bieten die Aussteller rund 40 kostenfreie Fachvorträge an, darunter auch zahlreiche Workshops. So können sich Interessierte beispielsweise über Präventionsmethoden gegen Stress und Burnout, Yoga-Therapien für Kinder sowie neue homöopathische Heilmethoden informieren. Aktiv werden können Besucher ebenfalls beim Ausprobieren verschiedener Entspannungs-Techniken, darunter Tuch-Yoga - eine Entspannungsmethode im Bewegungstuch, Energy Dance oder beim Biodanza - einer tanztherapeutischen Übung.

Auch in diesem Jahr widmet sich die „Balance & Spirit“ wieder einem Sonderthema und rückt die Thematik „Gesund groß werden“ in den Fokus. Aussteller stellen Möglichkeiten vor, wie auch die Jüngsten entspannen und lernen, sich von Stress nicht vereinnahmen zu lassen. Vorgestellt werden auch spezielle Lernmethoden, die Stärken fördern und Schwächen ausgleichen. Kinder erwarten auf der Messe Aktionen zum Mitmachen und Ausprobieren, u.a. Trommeln und Yoga.

**13. und 14. Januar 2018 | Stadthalle Chemnitz | gesamtes Haus
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr | Sonntag: 10.00 bis 17.00 Uhr**

Messe-Eintritt inkl. Vorträge/Workshops:
7,50 € für Erwachsene (6,50 € im Vorverkauf)
6,50 € für Studenten, Senioren oder Schüler (5,50 € im Vorverkauf)
12,50 € für ein 2-Tages-Ticket (11,00 € im Vorverkauf)
Kinder bis 16 Jahre frei
weitere Infos unter: www.balance-spirit.de

Pressekontakt:

Yvonne Buchheim
C³ Chemnitzer Veranstaltungszentren GmbH
Tel.: +49 (0)371 4508-648 oder +49 (0)172 3785589
presse@c3-chemnitz.de