

KURSE & WORKSHOPS

VITAL & GESUND DURCH EURYTHMIE

Bewegungsübungen zur Entspannung

03. SEPTEMBER BIS 12. NOVEMBER 2018

(außer 01.10.)

10 Termine, immer montags,
20.00 bis 21.00 Uhr

In der Kursfolge erlernen und üben wir einfache Bewegungsübungen aus dem Bereich der Eurythmie, die uns vital und gesund erhalten. Die Übungen erhöhen die allgemeine Beweglichkeit, stellen eine tiefe Entspannung her und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Nach den Übungen können Sie tiefer durchatmen, Sie finden einen erholsameren Schlaf und werden guter Laune sein. Gleichzeitig wird die Achtsamkeit mit sich selbst und dem umgebenden Umfeld gestärkt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Kursleitung: Ulrich Solbach, Heileurythmist

Kursgebühr: 100 Euro

Info und Anmeldung: telefonisch 030.695 6872 0 oder per E-Mail veranstaltung@gesundheit-aktiv.de

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenastr. 42 • 10961 Berlin

KURSE & WORKSHOPS

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

04. SEPTEMBER BIS 23. OKTOBER 2018

8 Termine, immer dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr
Zusatztermin „Tag der Achtsamkeit“:
13. Oktober 2018, 10.00 bis 15.00 Uhr

Das MBSR-Programm ist wirksam für beispielsweise die effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Selbstakzeptanz und Akzeptanz anderer, mehr Vitalität und Lebensfreude und die Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit. Das konnten zahlreiche wissenschaftliche Studien nachweisen. Der achtwöchige Kurs umfasst die Einführung in verschiedene Meditationstechniken und wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung. MBSR eignet sich für alle Menschen, die effektivere Möglichkeiten im Umgang mit Stress suchen, sei es privat oder im beruflichen Kontext.

Kursleitung: Giacomo Fritzsche, zertifizierter MBSR-Lehrer und Studium der Komplementärmedizin (B.Sc.)

Info und Anmeldung: telefonisch 030.64 44 98 08 oder per E-Mail fritzsche@ifan-berlin.de

Hinweis: Eine Anmeldung für den Kurs kann erst nach einem telefonischen Vorgespräch erfolgen. Es ist für Sie kostenlos und unverbindlich.

Kursgebühr: 250-350 Euro nach Selbsteinschätzung. Der Kurs ist offiziell als Präventionskurs anerkannt und wird i.d.R. von den Krankenkassen bezuschusst.

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenastr. 42 • 10961 Berlin

KURSE & WORKSHOPS

U-HEALTH

Gesundheit selber gestalten

10. OKTOBER 2018 BIS 09. JANUAR 2019

6 Termine, immer mittwochs, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ganztagsworkshop: Samstag, 24. November 2018,
10.00 bis 17.00 Uhr

Gemeinsam bahnen wir in einem einzigartigen Prozess einen neuen Weg zu Ihrer persönlichen Gesundheit. Wir unterstützen Sie dabei, Veränderung so zu gestalten, dass sie in einem sinnhaften Zusammenhang mit Ihrer persönlichen Situation, Ihrem Umfeld und Ihrer eigenen Geschichte steht. Im Workshop werden unterschiedliche Meditations- und Achtsamkeitsübungen kombiniert mit Bewegungsübungen und Gesprächen innerhalb der Gruppe. Zuhören und gehört zu werden sind dabei besonders wichtig, denn gerade diese Art der menschlichen Begegnung hat nachweislich gesundende Effekte. Mit U-Health können Sie so einen neuen Zugang zu Ihren körperlichen, seelischen und geistigen Potenzialen – zu den Quellen der eigenen Gesundheit gewinnen.

Workshop: Angela Smith & Dr. Stefan Schmidt-Troschke, von GESUNDHEIT AKTIV e. V.

Kursgebühr: 150 Euro

Infos und Anmeldung: telefonisch 030.695 6872 0 oder www.gesundheit-aktiv.de/uhealth

Hinweis: Eine Anmeldung kann erst nach einem telefonischen Vorgespräch erfolgen. Es ist für Sie kostenlos und unverbindlich.

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenastr. 42 • 10961 Berlin

KURSE & WORKSHOPS

BALD DA!

Der Kurs vor dem Baby

KURS SEPTEMBER / OKTOBER:

27. SEPTEMBER, 04. UND 11. OKTOBER 2018

KURS NOVEMBER:

08., 15., UND 22. NOVEMBER 2018

Je 3 Termine, immer donnerstags, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die erste Zeit nach der Geburt ist turbulent und spannend! Gemeinsam entwickeln wir – im Gespräch, durch Vorführungen und Übungen – Ideen, wie Sie das Zusammensein mit Ihrem Kind gestalten und was Sie für die „Beziehungspflege“ tun können.

Die Themen:

Hülle und Raum geben: Bekleidung, Windeln, Wiege/Bett.

Im Kontakt mit dem Baby: Waschen, Baden, Körperpflege.

Einen Rhythmus finden: Stillen, Waschen, Schlafen, Spielen.

Kursleitung: Cristina Meinecke, Familienforum Havelhöhe

Kursgebühr: 95 Euro pro Schwangere (PartnerIn kostenlos) für alle 3 Abende (nur zusammen buchbar. Vollständige Kostenerstattung für Versicherte der BKK VBU).

Infos und Anmeldung: über das Familienforum Havelhöhe telefonisch 030.23 36 56 65 oder online unter dem Kontaktformular der Homepage www.familienforum-havelhoehe.de

Bitte den entsprechenden Monat angeben!

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenastr. 42 • 10961 Berlin

Alle Veranstaltungen auch unter
www.gesundheit-aktiv.de/veranstaltungen

VERANSTALTUNGEN SEPTEMBER DEZEMBER 2018

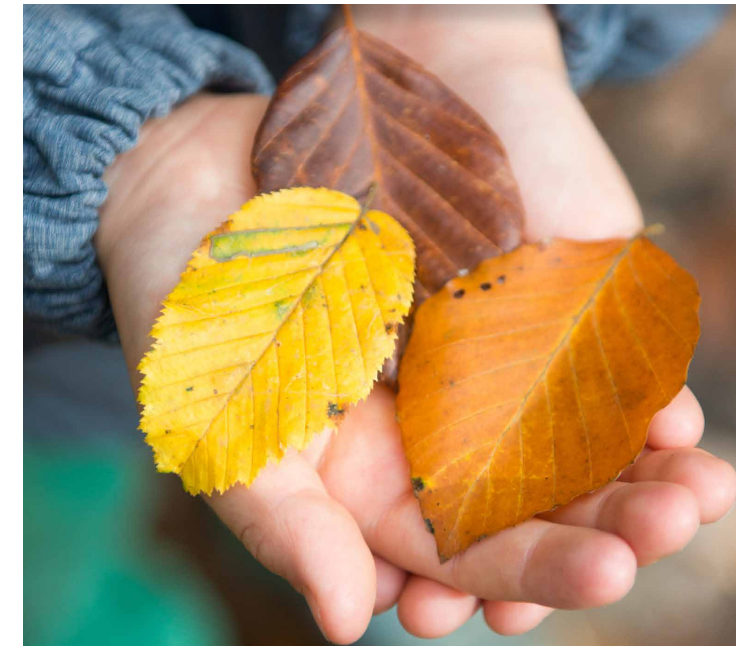


Foto: Weigand / photocase.de



GESUNDHEIT AKTIV

BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

VERANSTALTUNGEN BEI GESUNDHEIT AKTIV

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenaustr. 42 • 10961 Berlin
Eintritt für Vorträge frei (wenn nicht anders angegeben). Über Spenden freuen wir uns.

Alle Veranstaltungen finden Sie auch unter www.gesundheit-aktiv.de/veranstaltungen
oder folgen Sie uns auf [facebook@VereinGesundheitAktiv](https://www.facebook.com/VereinGesundheitAktiv)

19
September
Mi 19:30

BEZIEHUNGSSTRESS? ERZIEHUNGSSTRESS?

Mit mehr Gelassenheit durch den Familienalltag! Familie ist der Ort, an dem wir uns im vertrauten Miteinander zu Hause fühlen. Haben wir jedoch viel um die Ohren, sei es familiärer „Alltagsstress“, Beziehungs- oder Erziehungsstress, kann es für das Miteinander belastend werden und sich auch auf die emotionale und körperliche Entwicklung von Kindern auswirken. Von klein auf lernen Kinder wiederum von ihrem sozialen Umfeld die Art und Weise, wie mit Stress umgegangen wird. Die Kompetenz, wie man mit turbulenten Zeiten umgeht, ist für alle Familienmitglieder quasi zentral für die seelische Gesundheit und um stressbedingte Krankheiten vorzubeugen. Dieser Abend gibt Impulse, um die eigene innerfamiliäre Stresskompetenz zu entdecken, so dass stressverstärkende Muster verändert werden können.

Vortrag mit **Kirsten Schreiber**, Paar- u. Familientherapeutin, Familienforum Havelhöhe

26
September
Mi 19:30

GESUND ALTWERDEN UND DIE FRÜCHTE DES LEBENS ERNTEN

Gesund altern – geht das überhaupt? Kommen mit zunehmendem Alter immer mehr Krankheiten auf uns zu oder haben wir die besten Jahre doch noch vor uns? Dr. Sabine Schäfer zeigt an diesem Abend, wie Ernährung und Lebensgestaltung helfen können, die Reife des Lebens zu genießen und welche Chancen auch in dieser Lebensphase liegen.

Vortrag mit **Dr. Sabine Schäfer**, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Ärztin und Ernährungsmedizinerin DGEM/DAEM

17
Oktober
Mi 19:30

GESTRESSTE GESELLSCHAFT – WAS TUN?

Ein volles Arbeitspensum, hektische Tage, Doppelbelastung – oftmals gelingt es uns gar nicht mehr in die wohltuende Ruhe zu finden. Unruhezustände oder auch Schlafstörungen können die Folge sein. Eine effektive und oft einfache Hilfe stellen „Äußere Anwendungen“ dar. Wir zeigen Ihnen einfache und praktische Anleitungen für Teilbäder und Auflagen, die im häuslichen Zusammenhang gut angewendet werden können. Bringen Sie gerne ein Handtuch und eine ausreichend große Schüssel für die eigenen Füße mit!

Vortrag im Rahmen der Aktionswoche der Seelischen Gesundheit mit **Britta Ulzhöfer**, Gesundheits- und Krankenpflegerin und Expertin für Anthroposophische Pflege

09
November
Fr 20:00

DIE BEDEUTUNG DES SCHLAFS

Warum braucht der Mensch so viel Schlaf? Und was ist Schlaf überhaupt? Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in diesem Zustand, der unsere körperliche, seelische und geistige Verfassung ändert. Was geschieht in dieser Zeit mit uns? Der rhythmische Wechsel zwischen Wachen und Schlafen ist unerlässlich für Erholung und Regeneration, für Gesundheit und Vitalität. Wie gestalten wir einen guten Tag-Nacht-Rhythmus und was hilft uns, in den Schlaf zu finden? Wo sind wir, wenn wir schlafen? Und warum nannte man früher den Schlaf den kleinen Bruder des Todes?

Eintritt: 8 Euro, 5 Euro ermäßigt

Vortrag mit **Dr. Michaela Glöckler**, ehemalige Leiterin der Medizinischen Sektion am Goetheanum, Dornach

21
November
Mi 19:30

STIMMGESUND DURCH DEN (BERUFLICHEN) ALLTAG

Die Stimme ist ein wichtiges Ausdrucksmittel, dessen Funktion meist vorausgesetzt wird und das doch der bewussten Pflege bedarf, um geschmeidig und störungsfrei im Alltag all unseren Stimmungen Ausdruck geben zu können. An diesem Abend geht es unter anderem um die Fragen: Wie können wir die Stimme pflegen? Welche Faktoren beeinflussen die Stimmgebung? Wie kann die Stimme ein Mittel zum achtsamen Umgang mit uns im Alltag werden?

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Präventologen e. V. mit **Dorothea Ziller**, Logopädin, Sängerin

05
Dezember
Mi 19:30

ZUR RUHE KOMMEN – NEUE KRÄFTE TANKEN MIT QIGONG!

Wir lösen Stress und kommen zur Ruhe mit sanften Bewegungen aus dem Qigong. Wir schöpfen neue Energie und speichern sie in stillen Momenten. An diesem Abend bekommen sie eine Einführung in einfache Bewegungs- und Meditationsübungen aus dem Qigong. Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und sind somit auch trotz körperlicher Einschränkungen möglich. Empfehlung: Tragen sie normale bequeme Kleidung und flache Schuhe mit beweglicher Sohle.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Präventologen e. V. mit **Martina Rudolph**, Präventologin und Reha-Trainerin

25
Oktober
Do 09:00

EDUHEALTH SUMMIT 2018 KONFERENZ FÜR GESUNDE BILDUNGSWELTEN Bildung. Gesund. Machen!

Congress Center Rosengarten | Mannheim | von 09:00 bis 13:00 Uhr
im Vorfeld des EduAction Bildungsgipfels

Jetzt informieren und anmelden www.gesundheit-aktiv.de/eduhealth-summit

ClimatePartner^o
ClimatePartner
ID: 10170-1801-4337

THERAPIEFREIHEIT!
WAS WÄRE, WENN
SIE DAS BEKOMMEN,
WAS SIE WIRKLICH
BRAUCHEN?

Wir setzen uns jeden Tag dafür ein, die Therapievietelfalt zu erhalten und weiterzuentwickeln. Sind Sie dabei? Werden Sie Unterstützer*in!

GESUNDHEIT. BEWUSST. MACHEN.

www.gesundheit-aktiv.de/mitmachen



GESUNDHEIT AKTIV

BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Gneisenaustraße 42 • 10961 Berlin • info@gesundheit-aktiv.de