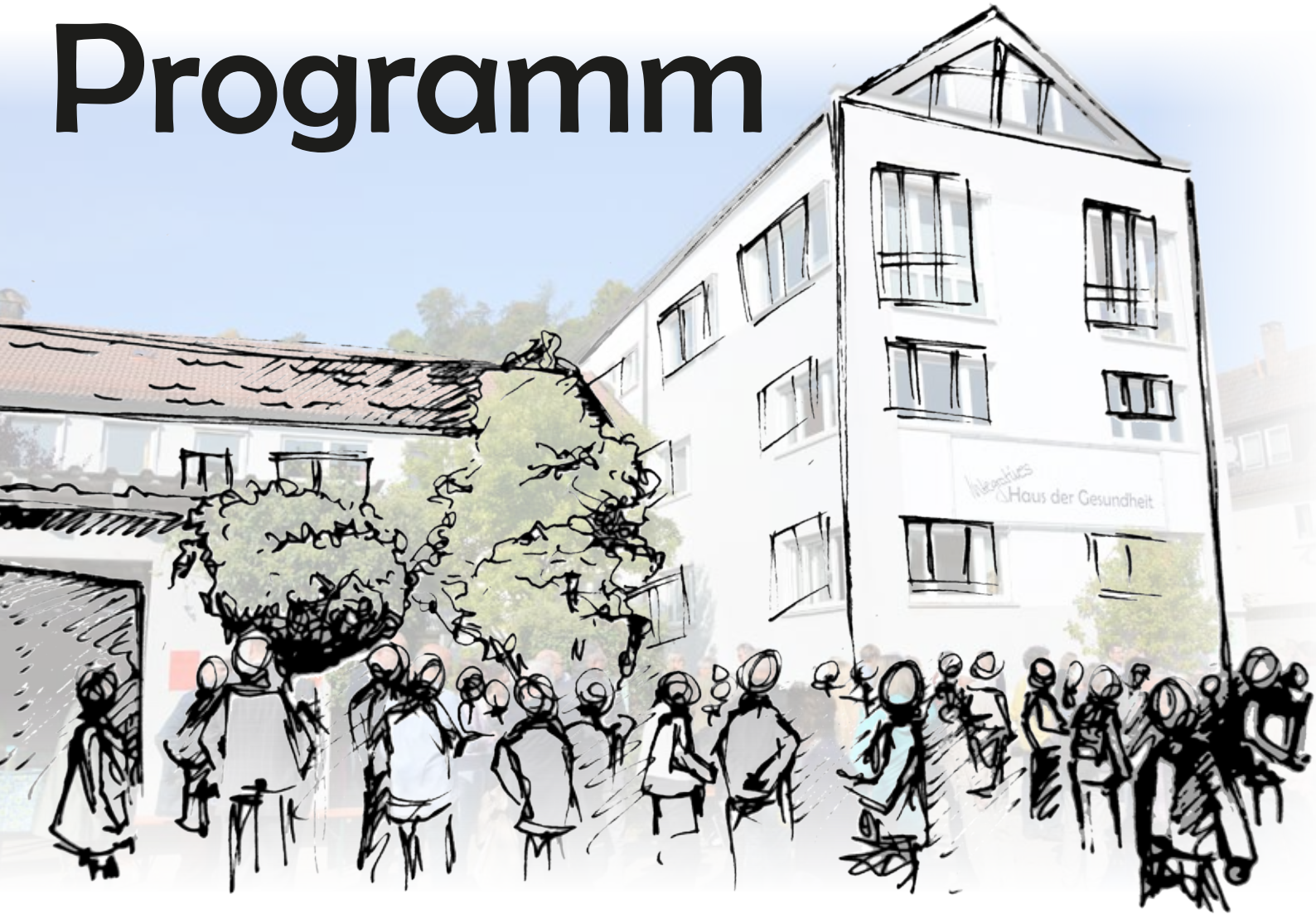




Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Integratives
Haus der Gesundheit

Programm



1. Jahreshälfte 2021

Inhalt

Über uns		Praxis für Frauenheilkunde	29
das Mehrgenerationenhaus	6-7	Pränatal Yoga	19
der Offene Treff	8-9	Ringgespräche zu Gesundheitsfragen	10
		Stress als Chance?	14
Bei uns im Haus ...		Therapie-Fonds	27
Achtsamkeit	26	Kursangebote	30-33
Anthroposophische Körpertherapie	25	Ringgespräche zu Gesundheitsfragen	34
Äußere Anwendungen	24	Beratung	34
bald da! - Babyvorbereitungskurs	18	Gesundheit	34-38
„Demenz Partner“	11	Ernährung	38-39
Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen	15	Schwangerschaft und Geburt	40-42
Ergotherapie/Yoga	28	Bewegung und Körpertherapie	42-43
Ernährung & Fasten	21	Yoga	44
Geburtsvorbereitung Geführtes Tönen	17	Achtsamkeit	45-46
Geschichten und Lieder zur Marktzeit	12-13	Kunst und Kultur	47-48
Grafikdesign & Kommunikation	51	Offene Begegnung	48-49
Hebammenpraxis	17	Für alle Generationen	49-50
Krippengruppe „Wurzelkinder“	15	Pädagogik und Elternschaft	50-51
Kulturbühne-halbe-treppe	16		
Kunstwerkstatt	23	Zukunftsmusik	52-53
Massage Margareta Molnar	22	Wir danken ...	54
ONE HEALTH Regionalprojekt Heidenheim	20	Sie möchten uns unterstützen?	55
Osteopathie	28	Impressum	56
Praxis für Allgemeinmedizin	29		

Mitwirkende

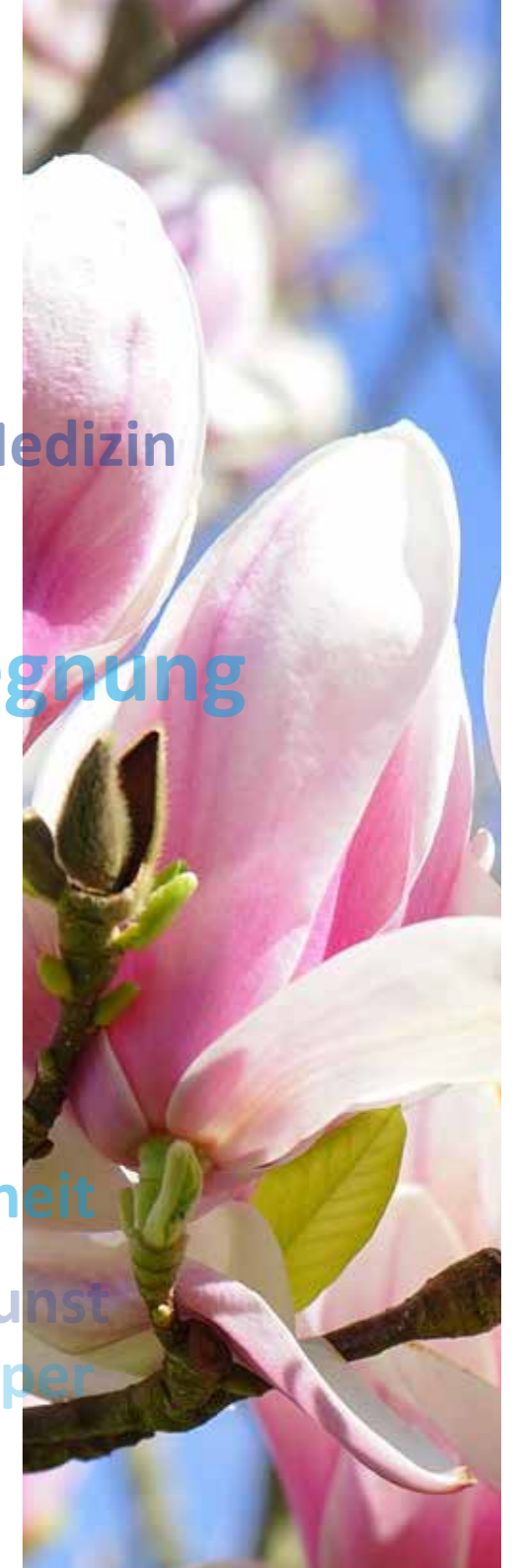
Christa Böhm	Hebamme
Maria Büttner	Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin und Krankenschwester
Dr. med. Christine Bussinger	Fachärztin für Allgemeinmedizin
Carmen Eppel	Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Romina Ferrarotti	Künstlerin
Claudia Groll	staatlich anerkannte Waldorferzieherin
Stella Grünwald	Assistenz Koordination Mehrgenerationenhaus
Gabi Kaufmann	Ehrenamtliche Mitarbeiterin Mehrgenerationenhaus
Jasmin Kiefer	Medizinische Fachangestellte
Sharon Klauber	Fachlehrerin für Elementare Musikerziehung und Krankenschwester für Homöotherapeutische Medizin
Gabriele Klitzing	Osteopathin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Christa Löhnert	Pflege der Zwischenräume in Haus und Garten
Inge Metzner	kulturbühne-halbe-treppe e.V.
Margareta Molnar	Reflexologin und staatlich anerkannte Masseurin
Sarah Oran	Koordinatorin Mehrgenerationenhaus
Dorothee Schenck	kulturbühne-halbe-treppe e.V.
Ramona Schrader	Ergotherapeutin Bsc.
Dr. med. Urte Riggers	Fachärztin für Allgemeinmedizin
Sarah Ziegler	staatlich anerkannte Waldorferzieherin
Christine Zink-Scharpf	staatlich anerkannte Ergotherapeutin und Yogatherapeutin
Mateja Zeba	Assistenz Vorstand Therapie-Raum e.V.

Mehrgenerationenhaus

im Integrativen Haus der Gesundheit



Medizin
Gespräch
Ernährung Begegnung
Integration
Familie Therapie
Gemeinschaft Pädagogik
Sterben
Gesundheit
Kultur Kunst
Geburt Körper



„Auf jeden Fall sage ich, daß Ideen wirklich sind, und daß, wenn Menschen wirklich etwas ernsthaft denken, es dann auch so kommt, wie sie denken.“

- Joseph Beuys -



Am Anfang war die Idee

... von Menschen verschiedener Professionen, welche Gesundheitsbildung neu greifen wollen - näher am Menschen und mit Begegnung auf Augenhöhe. Hierzu haben wir 2016/2017 einen gemeinnützigen Verein gegründet und ein ganzheitliches Konzept erarbeitet:

Medizin, Therapie, Pädagogik, Kultur und sozial- und zivilgesellschaftliches Engagement vereint im Integrativen Haus der Gesundheit. Dabei steht, alles miteinander vernetzend, das Mehrgenerationenhaus im Zentrum, welches als offene Begegnungsstätte ehrenamtliches Engagement aller Bereiche bündelt, vermittelt und niederschweligen Zugang zu gesundheitsfördernden Kursen und Angeboten schafft.



Wir

- verbinden Lebenswelten und stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt, indem wir Menschen aller Generationen, Gesunde und Erkrankte, Helfende und Hilfesuchende zusammenführen.
- bewältigen künftige Herausforderungen, indem wir die Kompetenzen der Gesellschaft stärken, Verantwortung für ihre Gesundheit selbst zu übernehmen.
- gestalten Gesundheit in der Gemeinschaft, im Miteinander und im konkreten Lebensraum.

...heißen Sie herzlich Willkommen im
Integrativen Haus der Gesundheit!

Mehrgenerationenhaus im Integrativen Haus der Gesundheit

„Mehrgenerationenhäuser“ sind ein Aktionsprogramm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Deutschlandweit gibt es rund 550 dieser Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander in der Kommune.

Unser Mehrgenerationenhaus im Integrativen Haus der Gesundheit:

Wir setzen uns für die Gesundheit der Menschen in der Kommune ein. Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem BürgerInnen aller Generationen und verschiedener Kulturen die Belange Ihrer Gesundheit selber in die Hand nehmen und gemeinsam aktiv werden können. Unser Mehrgenerationenhaus bindet sich in das Integrative Haus der Gesundheit ein und bündelt als offene Begegnungsstätte Engagement im ärztlich-therapeutischen, pädagogischen und kulturellen Bereich. Wir fördern bürgerliches ehrenamtliches Engagement und unterstützen neue Projekte und Initiativen.



Sarah Oran, Koordination
Mehrgenerationenhaus
Sarah.Oran@mgh-heidenheim.de
07321 / 558 556 0

Mitarbeitende:
Stella Grünwald
Gabriele Kaufmann

Generationen-Malen



Mehrgenerationen-Gartentag



Mehrgenerationenfrühstück



Offener Treff



Lieder und Geschichten zur Marktzeit



Gemeinsames Backen

„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen“.

- Guy de Maupassant

Mittelpunkt und Herzstück - der Offene Treff:



Hier kommen Menschen miteinander ins Gespräch und knüpfen erste Kontakte. Der Offene Treff ist Café, Erzählalon, Spielzimmer, Treffpunkt der Generationen und öffentliches Wohnzimmer für alle. Hier können sich alle Interessierten mit ihren Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen und zugleich vom Wissen und Können der anderen profitieren. Viele Projekte, Gruppen sowie Angebote werden im Offenen Treff geboren. Möchten Sie auch einen Kurs anbieten, eine Gruppe gründen oder ein Projekt beginnen?

Auch hier unterstützen wir Sie gerne beratend und bieten verschiedene Räumlichkeiten.

Informationen zu unseren aktuellen Angeboten finden Sie auf www.hausdergesundheit-heidenheim.de, in unseren Programmen und direkt bei uns im Haus.

Sie möchten uns unterstützen?

Unabhängig von Alter und kultureller Herkunft kann sich jeder in unserem Haus einbringen und aktiv mitgestalten: Mitarbeit im Gartenkreis, als Experte im Ringgespräch oder als Gastgeber Besucher im offenen Treff willkommen heißen, ein offenes Ohr und herzliche Worte finden, über Angebote informieren, selbst etwas anbieten, planen und organisieren und eigene Ideen einbringen..

Sie wollen eine Aufgabe übernehmen? Bitte melden Sie sich bei uns! Ehrenamtliches Engagement trägt unser gesamtes Haus. Auch über finanzielle Unterstützung freuen wir uns - siehe Seite 55.



Ringgespräche zu Gesundheitsfragen

Unsere „Ringgespräche zu Gesundheitsfragen“ sind eine fortlaufende, mehrmals monatlich stattfindende Veranstaltungsreihe zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Medizin, Pädagogik, Kultur, Soziales und Umwelt - Lebensbereiche, die eine Relevanz für eine umfassende Gesundheit haben. Nach einleitenden Impulsbeiträgen ist das Gespräch zwischen allen Beteiligten ein wichtiger Bestandteil. Erfahrungen können ausgetauscht und praktische Beispiele demonstriert werden. Ein wichtiges Ziel der Veranstaltung ist es, die Gesundheit und Selbstfürsorge der Menschen zu fördern, ihnen „Werkzeuge“ an die Hand zu geben und Beteiligung und Mitsprache im Dialog auf Augenhöhe mit den Expert*innen zu ermöglichen.

Termine und Themen siehe Seite 34



Demenz-Kompaktkurs im Rahmen der Aktion „Demenz Partner“ und Angehörigengruppe Demenz

Das Mehrgenerationenhaus (MGH) bietet regelmäßig kostenfreie Basiskurse zu Demenzerkrankungen an. Die Kurse gehen aus der Initiative „Demenz Partner“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. hervor, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und einer privaten Initiative.

In diesem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild auch Anregungen für das Zusammensein mit Erkrankten gegeben. Hierbei ist der sensible und empathische Umgang mit betroffenen Menschen ein wichtiges Thema, ebenso das Ziel, dem Menschen so lange wie möglich seine vertraute Umgebung zu erhalten. Der Kurs richtet sich an alle Interessierte an dem Thema der Demenz.

Ein weiteres Angebot des MGH ist die Angehörigen-Gruppe für Demenz. Hierbei kann unter fachlicher Begleitung ein reger Austausch zwischen Angehörigen von Demenz-Erkrankten stattfinden. Es können belastende Alltagssituationen besprochen und Anregungen gegeben werden zu möglichen Umgangsformen mit Demenzerkrankten oder zu Lösungsansätzen in schwierigen Situationen.

Kurs- und Gruppenleitung durch Michael Waibel,
Fachkrankenschwester Psychiatrie mit Weiterbildung
Demenz-Care.

Interessierte können jederzeit dazu stoßen.

Um Anmeldung wird gebeten bei
Michael Waibel unter
Tel. 0151/20 15 26 12 oder
micwaibel1@aol.com



Termine siehe Seite 37-38

Geschichten und Lieder zur Marktzeit

Gabriele Bauer, Geschichtenerzählerin
Daniel Büttner, Musiker



Für Kinder – etwa ab Kindergartenalter bis 11 Jahre - mit ihren Eltern und Großeltern, Schulkinder dürfen alleine kommen.

Kinder, die noch nicht länger still zuhören können, gehen mit ihren Eltern während der Geschichte ins parallel geöffnete Familiencafé

Stress als Chance?

multimodales
familienzentriertes
Stressmanagement®



Modul 1

Was Eltern und Kinder brauchen um dem Familienalltag gelassen zu begegnen, Bedürfnisse wahrzunehmen und diese angemessen zu handhaben

Modul 2

Das prägt fürs Leben. Eltern als Gestalter einer gesunden Kindheit und Familie

Modul 3

Beziehungsstress? Erziehungsstress? Gelassener durch die kleinen und größeren Krisen

Die Kurse können einzeln und in beliebiger Reihenfolge besucht werden. Sie bauen nicht auf einander auf, ergänzen sich aber!

Ist Ihr Familienalltag oft stressig? Empfinden Sie es als schwierig, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder unter einen Hut zu bringen? Wollen Sie lernen, besser mit Stress und alltäglichen Belastungen umzugehen, damit Sie den Familienalltag entspannter meistern können?

Dann besuchen Sie doch einen unserer Kurse. Nähere Informationen auf Seite 36.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten anteilig, nach Ihrer Teilnahme am Kurs, da die Kurse als Präventionsmaßnahme durch die Zentrale Prüfstelle Prävention anerkannt sind (§ 20 SGB V). Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!

Leitung: Werner Böckle und Angelika TraBl

Kosten: 140,- Euro pro Modul

Anmeldung: Werner Böckle Tel.: 07321/50131,
oder w.boeckle@comesvita.de oder
Integratives Haus der Gesundheit/MGH:
Tel.: 07321 5585560 Mail: info@mgh-heidenheim.de

FREIE
WALDORFSCHULE
HEIDENHEIM

Krippengruppe „Wurzelkinder“

Die Krippengruppe „Wurzelkinder“ ist eine Außengruppe des Waldorfkinder Gartens und hat im Integrativen Haus der Gesundheit ein schönes, neues Zuhause gefunden. Wir arbeiten nach der Pädagogik Rudolf Steiners und betreuen Kinder im Alter von 1-3 Jahren.

Eine tragende Rolle bei unserer Arbeit spielen ein geregelter Tages-, Wochen-, und Jahresrhythmus, intensives Lernen durch Vorbild und Nachahmung, Spielmaterialien, welche die Sinne und die Kreativität der Kinder ansprechen, Sprachentwicklung durch Lieder, Finger- und Puppenspiele sowie tägliches Erleben der Natur.



Kontakt: Verein Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.
Waldorfkinder Garten
Ziegelstraße 50, 89518 Heidenheim
Tel.: 07321 / 985929
Ansprechpartnerin: Fr. Ziegler / Fr. Heller
Mail: kontakt@waldorfkinder Garten-heidenheim.de



Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen:

Die Eltern-Kind-Gruppe des Waldorfkinder Gartens Heidenheim findet immer während der Schulzeit dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr, mittwochs von 9.00 - 10.30 und donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr statt.

Die Gruppe ist für Eltern mit ihren Kindern ab dem Krabbelalter. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, da die Gruppe fortlaufend ist. Zudem ist die Eltern-Kind-Gruppe offen für alle Menschen jeder Herkunft sowie für Menschen mit und ohne körperliche oder geistige Beeinträchtigung.

Geleitet wird die Gruppe von einer Waldorferzieherin unter Einbeziehung der Eltern, sodass für die Kinder eine fördernde, nachahmenswerte Atmosphäre entsteht.

Für nähere Informationen rufen Sie gerne bei Claudia Groll, staatlich anerkannte Waldorferzieherin, an. Tel: 07325 / 924680.



kulturbühne-halbe-treppe e.V.

Filme

Wir lieben Filme. Wir zeigen sie und sprechen darüber, dabei holen wir die Welt zu uns und beschäftigen uns mit wichtigen und aktuellen Themen. Wir greifen auch zurück auf Klassiker, zeigen Filme aus aller Welt, auch in Originalsprache, ausgesuchte Kinderfilme und Kulturfilme in ihrer ganzen Bandbreite und Schönheit. Dies alles bei freiem Eintritt.

Konzerte

Konzerte veranstalten wir regelmäßig, ca. 1 mal im Monat. Wichtig dabei ist uns eine anspruchsvolle und eigenwillige Musik, die über den Tellerrand hinausschaut und sich nicht am mainstream oder rein an Gefälligkeiten orientiert. Gerne sind wir auch Veranstalter für experimentelle Musik und „Jazz across the boarder“.

Lesungen

Vorträge, Reiseberichte, Lesungen und Lyrik und finden bei uns in lockerer Folge statt. Es sind Themen aus der ganzen Bandbreite des Lebens und der Welt. Wir nehmen Sie mit auf Reisen und machen auch vor Buchbesprechungen nicht halt. Dabei achten wir auf besondere Themen, die wichtig und nützlich sind, wobei wir die Leichtigkeit des Seins nicht vergessen.

Du

Unsere Räume sind Räume der offenen Begegnung. Hier können auch kulinarisch – kulturelle Themenabende, z.B. Pique Nique, kleine Theaterprojekte und interkulturelle Begegnungen statt finden. Wir freuen uns auf Menschen, die sich einbringen wollen und können. Sie sind herzlich eingeladen sich mit uns in Verbindung zu setzen und Ihre Ideen gemeinsam mit uns zu entwickeln.

Schauen Sie gerne auf unsere Homepage: www.kulturbuehne-halbe-treppe.de

Termine siehe Seite 47

HALBE TREPPE Kulturbühne



Hebammenpraxis Christa Böhm

Kontakt

christaboehm@gmx.de; 0170-9145521

www.hebammenpraxis-heidenheim.de

Termine siehe Seite 40-42

↳ Geführtes Tönen als Geburtsvorbereitung

↳ Medizinische Wickel

↳ Offenes Singen



Sharon Klauber

Fachlehrerin für Elementare Musikerziehung, 4-fache Mutter,
Krankenschwester für Homöotherapeutische Medizin

Kontakt

Tel. 09077 700347 oder Email: sharonklauber@web.de

Termine siehe Seite 34-35, 40, 48

Mitglied bei:



Geburtsvorbereitung
Geführtes Tönen

baldd da!

Babyvorbereitungskurs

Christa Böhm (Hebamme)
Claudia Groll (Waldorfkindergärtnerin)
Kristina Karmazin (Ärztin, Weiterbildung Frauenheilkunde)
Anna Sophia Werthmann (Ärztin, Weiterbildung Kinderheilkunde)

Babyvorbereitungskurs

Mit der Geburt verlässt das Neugeborene die schützende Hülle des Mutterleibes. Nun braucht es seine Eltern, die es pflegen, ernähren und kleiden. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen zur Gestaltung eines respektvollen und bindungsorientierten Miteinanders.

Termine siehe Seite 41

#prä natal yoga

für Schwangere.

Kontakt

Josefine Grath, Yogalehrerin
happy place yoga
tel 0151 23080231
happyplaceyoga@outlook.de

Termine siehe Seite 41

ONE HEALTH Regionalprojekt Heidenheim zur Antibiotikaresistenz

Integratives
Haus der Gesundheit
mit Netzwerkpartnern



Das Projekt „Komplementäre und Integrative Gesundheitsversorgung für Baden-Württemberg“, gefördert vom Ministerium für Soziales und Integration, hat zum Ziel, die wissenschaftlichen Grundlagen der Komplementären und Integrativen Medizin zu verbessern und dadurch einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsversorgung der Bevölkerung zu leisten. Im Fokus des Regionalprojektes Heidenheim steht dabei die Reduzierung des Einsatzes an Antibiotika bei Atemwegs- und Harnwegsinfektionen.

Wir

- erarbeiten hier vor Ort gemeinsam im kommunalen Netzwerk mit
 - Patient*innen
 - Multiplikator*innen
 - (z.B.: Hebammen, Erzieher*innen, Medizinische Fachangestellte u.v.a.)
 - der Kreisärzteschaft
 - etablierten Institutionen aus der Stadtkonkrete Behandlungsempfehlungen
- vermitteln Wissen und Fertigkeiten in Kursen und Workshops
- leisten damit einen Beitrag zur Reduktion der Verordnung von Antibiotika auf das notwendige leitliniengerechte Maß.
- arbeiten an den Grundlagen des ONE HEALTH Ansatzes und beziehen dafür Landwirte, die Veterinärmedizin und Verbraucher*innen mit ein



Kontakt

Wir freuen uns über Anregungen und Interesse an diesem Regionalprojekt. Wenn Sie hierzu Kontakt mit uns aufnehmen möchten, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an die Projektkoordinationsstelle: Sarah.Oran@mgh-heidenheim.de.

Ernährung & Fasten

mit
Dr. med.
Sebastian Göbel
Ernährungsmediziner
und Fastenarzt
Termine siehe
Seite 38-39

Vorträge, Kochkurse und individuelle Beratung

ernaehrung@posteo.de



Massagen Margareta Molnar

**Schlecht geschlafen?
Verspannt? Gestresst?
Schmerzen?**

Gönnen Sie sich doch einfach mal eine wohltuende und entspannende **Massage!** Ob Teil- oder Ganzkörperbehandlung, Aroma-, Wellness- oder Fußreflexpunkt-Massage und - ganz neu - Klangschalenmassage, hier finden Sie bestimmt das Richtige für Sie. Alle Angebote finden Sie auf Seite XY

Margareta Molnar

Reflexologin und staatlich anerkannte Masseurin
Termine nach Vereinbarung unter 0176 98630871
oder massagenmargaretamolnar@gmail.com

Öffnungszeiten

Dienstag.....09.00 - 12.00 Uhr.....15.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch.....10.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag.....15.00 - 19.00 Uhr
Freitag.....15.00 - 20.00 Uhr



Kunstwerkstatt

Blauer Traum

Romina Ferrarotti

Künstlerin aus Argentinien

Die Kunstwerkstatt ist ein Atelier für Kinder und Erwachsene - ein Freiraum, in dem Fantasien und Träume in Farb- und Formwelten entdeckt und entfaltet werden können.

In der Werkstatt wirst du dich kreativ ausdrücken können.

Du brauchst nicht zeichnen oder malen zu können, nur Lust auf kreatives Arbeiten zu haben.

Bei mir findest du einen Platz an dem du frei sein darfst und nicht bewertet wirst.

Neue Ideen und Impulse sind immer willkommen ... Bitte ruf mich einfach an oder schreibe mir eine E-Mail und lass uns zusammen arbeiten.

Gemeinsam werden wir Spaß haben!!!



Kinder-Kreativ-Kurse

Kurse für Erwachsene

Workshops: Linoldruck, Siebdruck, Monotyp und vieles mehr

Stammtisch für Künstler*innen

Offenes Atelier

Individuell oder in Gruppen

Ich freue mich auf die kreative Zusammenarbeit!

Kontakt und Anmeldung:

Romina Ferrarotti, blauertraum.hdh@gmail.com,
0172/4803219, www.blauertraum-hdh.de

Termine siehe Seite 47, 50

Berührt werden durch Äußere Anwendungen

Äußere Anwendungen sind therapeutische Wickel und Auflagen, Bäder, Wasseranwendungen Strömungsmassagen und Rhythmische Einreibungen. Mit Wickeltüchern, Wasser, differenzierter Wärme und Berührung werden pflanzliche und andere aus dem Naturreich stammende Heilmittel über die Haut aufgebracht.

Durch das entstehende Strömen in die Tiefe des Leibes wird das Heilmittel mitgenommen und entfaltet seine Wirkung im ganzen Organismus. Die achtsame Einhüllung einer Körperregion oder auch des ganzen Leibes und eine Phase der Ruhe ergibt einen Dreiklang und wirkt heilsam. Die Kommunikation vollzieht sich ohne Worte und es läßt sich die Sprache der Stille wahrnehmen. Für die Sinne bedeutet es einen Reichtum an zarten Eindrücken.

Wir, im Integrativen Haus der Gesundheit, führen vielfältige Äußere Anwendungen therapeutisch durch, vermitteln Wissen und Fähigkeiten in Kursen und Workshops und stehen für Gespräche über die Heilwirkungen dieser berührenden Therapie zur Verfügung.



Wir laden Sie herzlich ein! ONE HEALTH - Ita Wegmann Tag 2021

Montag 22. Februar 9:00 - 16:00 Uhr
„Offenes Haus“ Äußere Anwendungen
für alle Menschen aus Heidenheim

Montag 22. Februar 17:00 - 21:00 Uhr
Wickelnacht für Praxisteam

Für das Projekt:

Carmen Eppel, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Sarah Oran, Koordination

Mitarbeitende Therapeut*innen:

Sharon Klauber, Krankenschwester für Homöotherapeutische Medizin
Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin und Krankenschwester
Jasmin Kiefer, Medizinische Fachangestellte, zertifizierte Anwenderin für Wickel

Im Zuge unseres Regionalprojektes: ONE HEALTH HEIDENHEIM Regional beschäftigen wir uns intensiv mit Äußeren Anwendungen. Das Erlernen dieser Fertigkeiten ist für uns ein wichtiger Baustein zur Reduzierung der Einnahmen von Antibiotika, sodass unser diesjähriger ITA - WEGMANN Tag unter dem Titel „ONE HEALTH Regional“ steht und vom Ministerium für Soziales und Integration im Rahmen des Förderprojektes KIG Ba-Wü, Teilprojekt Kompetenznetz Integrative Medizin gefördert wird.



Maria Büttner Anthroposophische Körpertherapien

Heilpraktikerin
Gesundheits - und Krankenschwester
Anthroposophische Körpertherapeutin

Terminvereinbarung:
0151 44 34 70 98 & 07329 920334
mail@mariabuettner.de
Mehr erfahren: www.mariabuettner.de



Strömungsmassage nach Dr. Simeon Pressel
Rhythmische Einreibung
nach Dr. Ita Wegman/Dr. Margarete Hauschka
Öldispersionsbad nach Junge
Therapeutische Wickel
Kurse in Rhythmischen Einreibungen
Achtsamkeitsmeditation nach Kabat-Zinn

„Zwischen Impuls und Antwort, zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum: Dort findet Heilung und Entwicklung statt. Zwischen Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort werden wir uns begegnen.“ *nach Rumi*

Termine siehe Seite 35, 45-46



Annegret Drescher

Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin



Finden Sie Ihren Weg im anspruchsvollen Alltag **mit mehr Achtsamkeit.**
Achtsamkeitskurse nach Jon Kabat-Zinn

MBSR-Kurse - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction - mit Kostenbeteiligung der gesetzlichen Krankenkassen

MBCT-Kurse - Achtsamkeitskurse zum Thema Depression und Angst

Mindfulness Based Cognitive Therapy

MBCL-Kurse - Achtsamkeitskurse zur Förderung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl

Mindfulness Based Compassionate Living

MBPM-Kurse - Achtsamkeit für die Gesundheit: mitfühlender Umgang mit Schmerz

Mindfulness Based Pain Management

Erfahren Sie mehr über Hintergründe, Dauer und Ablauf der Kurse auf www.annegret-drescher.de.

Annegret Drescher

Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MBCT, MBCL, MBPM)
Mitglied im mbsr-mbct-Verband

T 07361 555005
drescher@annegret-drescher.de
www.annegret-drescher.de

Angebote siehe Seite 45-46

Kursräume in Aalen:

Raum für Achtsamkeit, Radgasse 13, 2. OG, 73430 Aalen

Kursräume in Heidenheim:

Therapieraum im Integrativen Haus der Gesundheit,
August-Lösch-Str. 26, 89522 Heidenheim

THERAPIE-FONDS

Integratives Haus der Gesundheit

Im Rahmen einer ganzheitlichen anthroposophisch-erweiterten medizinischen Versorgung sind neben der ärztlichen Betreuung in vielen Fällen zusätzliche therapeutische Anwendungen sinnvoll. Hierzu zählen beispielsweise die Heileurythmie, Rhythmische Einreibungen und Rhythmische Massage, Strömungsmassage nach Pressel, Öldispersionsbad nach Junge, Wickel und Auflagen, Sprachtherapie und Kunsttherapie.

Leider werden die Kosten für diese so gesundend wirkenden Therapieformen nur von manchen Krankenkassen ganz oder zu einem Teil übernommen.

Oft können PatientInnen die Kosten für die Therapien nur teilweise oder gar nicht aufbringen. Da es uns ein Anliegen ist, auch kranken Menschen mit sehr geringen ökonomischen Möglichkeiten im schweren Krankheitsfall eine umfassende Therapie zu ermöglichen, haben wir einen Therapiefonds gegründet, der sich bei bedürftigen Patienten an den Kosten beteiligen kann.

Der Fonds speist sich aus Spenden. Wenn auch Sie unser Anliegen unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende. Auf diese Weise werden Sie und Wir Therapien ermöglichen, die sonst nicht stattfinden können.

Die für den Therapiefonds gesammelten Gelder kommen direkt und ohne Abzug den PatientInnen zugute.



Wir freuen uns über Ihre Unterstützung

Maria Büttner, Johanna Müller, Rudolf Wittmann, Dr. Christine Bussinger
mail@mariabuettner.de



Gabriele Klitzing Osteopathie / HP

Termine nach Vereinbarung
07321 / 3049481

„Der Osteopath
heilt nicht.
Er hilft bei
der Selbstheilung“

Präventionskurse siehe Seite 43



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE CHRISTINE ZINK-SCHARPF

Termine nach Vereinbarung
Tel. 07321 / 278 000 0

Mehr erfahren: www.ergozink.de

staatlich anerkannte Ergotherapeutin
APW anerkannte Therapeutin im Affolter Modell
Bobath Therapeutin
Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Christine Zink-Scharpf

Yoga
Zeit

Praxis für Allgemeinmedizin Anthroposophische Medizin (GAAD)

Dr. med. Urte Riggers
Dr. med. Christine Bussinger
Saskia Mehles (Ärztin in Weiterbildung)
Dr. med. Katrin Haller (Ärztin in Weiterbildung)

Sprechzeiten (offene Sprechstunde)

Montag	9 - 11:30 Uhr	15 - 17 Uhr
Dienstag	9 - 11:30 Uhr	15 - 17 Uhr
Mittwoch	9 - 11:30 Uhr	
Donnerstag	9 - 11:30 Uhr	
Freitag	9 - 11:30 Uhr	15 - 17 Uhr (nach Terminvereinbarung)

Kontakt
Praxis: 07321 / 27 91 444

Praxis für Frauenheilkunde Anthroposophische Medizin

Carmen Eppel

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Anthroposophisch erweiterte Frauenheilkunde und Ganzheitliche Medizin



Sprechzeiten:

Montag:	8:00 - 12:30 Uhr	13:30 - 17:00 Uhr
Dienstag:	8:00 - 12:30 Uhr	13:30 - 17:00 Uhr
Mittwoch:	8:00 - 14:00 Uhr	
Donnerstag:	8:00 - 12:30 Uhr	13:30 - 17:00 Uhr
Freitag:	8:00 - 13:00 Uhr	

Kontakt
Praxis: 07321 / 9245185

Gruppen, Kurse und Angebote

Neben unseren ehrenamtlich getragenen Gruppen und Angeboten im Rahmen des Mehrgenerationenhauses, bieten die Gesundheitsberufler*innen, die Erzieherinnen, die Kulturschaffenden, Künstler*innen und sozialtherapeutischen Mitarbeiterinnen des Hauses und uns verbundene Dozent*innen verschiedene kostenpflichtige Kurse und Anwendungen an. Eine Kostenerstattung, vollständig oder teilweise, ist über die Krankenkassen möglich. Bitte sprechen Sie Ihre/n Kursleiter*in an.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Teilnahme und beste Gesundheit!



nicht vollständig barrierefrei erreichbar - Zugang über Treppen oder Stufen.
Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie Hilfe benötigen!



Ringgespräche zu Gesundheitsfragen	34	Yoga	44
Beratung	34	Yoga auf dem Stuhl	44
Beratung und Begleitung bei Hochsensibilität	34	Achtsamkeitsyoga	44
Gesundheit	34-38	Achtsamkeit	45-46
Medizinische Wickel-Anwendungen erlernen	34	Achtsamkeitsgruppe	45
Selbsthilfegruppe Angst- und Panikattacken	34	„meditation for future“	45
Für Paare – Rhythmische Einreibugen	35	MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	45
Eltern/Großeltern erlernen Rhythmische Einreibungen	35	MBCT – Achtsamkeit bei Depressions- oder Angsterfahrung	46
Offene Sprechstunde rund um Gesundheitsfragen	35	MBSR Einzelunterricht	46
Medizinische Wickel-Anwendungen bei Kindern	35	Kunst und Kultur	47-48
Multimodales familienzentriertes Stressmanagement	36	Kunst für Kinder von 6-13 Jahren	47
Kompaktkurs Demenz i. R. der Aktion „Demenz Partner“	37	Kunst für Erwachsene - Kreativ-Atelier	47
Recovery!	37	kulturbühne-halbe-treppe e.V.	47
Angehörigengruppe Demenz	38	Dialogforum	48
Ernährung	38-39	Offene Begegnung	48-49
Der Ernährungskurs für ein langes und gesundes Leben	38	Magie des Singens	48
Fastenwoche	39	Edelsteine – Die Blumen im Steinreich	49
Schwangerschaft und Geburt	40-42	Für alle Generationen	49-50
Geburtsvorbereitungskurse	40	Geschichten und Lieder zur Marktzeit	49
Geburtsvorbereitungskurs Geführtes Tönen	40	Frühstück für alle Generationen	49
Babyvorbereitungskurs	41	Mehrgenerationen Malen	50
Pränatal-Yoga für Schwangere	41	Pädagogik und Elternschaft	50-51
Rückbildungskurse	42	Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen	50
Offener Tragetreff	42	Papa – Opa – Kind – Treff	50
Bewegung und Körpertherapie	42-43	Wiegestube	51
Schmerzfrei durch Dehnen	42		
Bewusstseinsbildung Beckenboden	43		
Bewusstseinsbildung Rücken	43		
Aktive Mittagspause im Dachgeschoss	43		

Ringgespräche zu Gesundheits- fragen

Ringgespräche im 1. und 2. Quartal 2021 entnehmen Sie bitte unserer Homepage, Plakaten, sowie der Ankündigung in der Heidenheimer Zeitung.

Beratung

Beratung und Begleitung bei Hochsensibilität

Sabine Rudolf-Banzhaf, Dipl. Sozialpädagogin,
Expertin für Hochsensibilität.

Hochsensibilität erkennen und bewusst damit leben.
Beratung und Begleitung für Erwachsene und Kinder
mit dieser besonderen Veranlagung.

07324/919170
oder sabine@banzhaf-dettingen.de

Gesundheit

Medizinische Wickel-Anwendungen erlernen

Sharon Klauber, Pädagogin und Krankenschwester
für integrative Medizin

Basiskurs zur fachgerechten Herstellung und
Anwendung von Wickeln und Kataplasmen im
Krankheitsfall mit praktischer Anleitung.

Hier lernen Sie:

- wie ein vom Arzt verordneter Wickel auszuführen ist
- Anwendungen zur Linderung von Schmerzen
- Anwendungen zur Heilungsförderung
- Anwendungen zur Schlafförderung und Beruhigung
bei kranken Kindern und Erwachsenen

im Januar: Sa, 30.01.2021 um 16.00 - ca. 20.00 Uhr

im März: Sa, 20.03.2021 um 16.00 - ca. 20.00 Uhr

Ort: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 40,- Euro inkl. Anleitungsbuch

Anmeldung: 09077/700347
oder sharonklauber@web.de

Selbsthilfegruppe Angst- und Panikattacken

Ruth Bhend

Wer sich leichter in einem Einzelgespräch ausdrückt,
ist auch herzlich zur Kontaktaufnahme eingeladen.

Weitere Informationen erhalten Sie
bei der Kursleiterin unter 07321/480566
oder ruth.bhend@freenet.de

Für Paare – Rhythmische Einreibungen - Achtsames Berühren - Im Hier und Jetzt spürbar füreinander da sein.

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin, Achtsamkeitslehrerin

Sie lernen und üben aneinander kleine Sequenzen aus
der Rhythmischen Einreibung (RE) nach Wegman/
Hauschka. RE wirken sehr entspannend, wohltuend,
belebend, ausgleichend, sie sind heilsam für Körper und
Seele, gleichzeitig bereichernd für Ihre Beziehung. Ab-
sichtsloses Berühren und sich anders Begegnen. Es ist
wie ein Sprechen und Lauschen ohne Worte.
Lassen Sie sich überraschen, es ist ganz einfach.

Mo: 01.02. und 08.02.2021, 19:30 - 22:00 Uhr

Ort: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: Unkostenbeitrag pro Paar 100,- Euro

Anmeldung: bis 28.01.2021
unter mail@marabuettner.de,
0151/44347098 oder www.mariabuettner.de

Eltern/Großeltern erlernen Rhythmische Einreibungen für Kinder und Jugendliche

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin, Achtsamkeitslehrerin

Es ist wie ein Gespräch mit den Händen. Sie verfei-
nern dabei Ihre Wahrnehmung für sich und Ihr Kind.

Mo: 18.01.2021 und 25.01.2021, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: Unkostenbeitrag pro Abend 25,- Euro

Anmeldung: bis 14.01.2021
unter mail@marabuettner.de,
0151/44347098 oder www.mariabuettner.de

Offene Sprechstunde rund um Gesundheitsfragen

Sarah Oran, Koordinatorin Mehrgenerationenhaus

Gesundheitskompetenz – Was ist das? Was braucht
es dafür? Gemeinsam kommen wir ins Gespräch und
bewegen Fragen rund um die Gesundheit. Wo sehen
Sie Bedarf? Was wünschen Sie sich?
Beteiligen Sie sich und gestalten Sie mit –
Wir freuen uns!

Mi: jede gerade Kalenderwoche 9:00-10:00 Uhr

und weitere Termine nach Absprache

Ort: Büro Mehrgenerationenhaus

Kosten: dies ist ein kostenloses Angebot

Kontakt: 07321/5585560
oder sarah.oran@mgh-heidenheim.de

Medizinische Wickel-Anwendungen bei Kindern

Sharon Klauber, Pädagogin und Kranken-
schwester für integrative Medizin

Hier lernen Sie Basiskompetenzen zum Herstellen
und Anwenden medizinischer Wickel (Siehe Basis-
kurs) und bekommen ausführliche Informationen
zum Fieber. Wie verhält sich der Körper im Fieber?
Was ist Schüttelfrost, was ein Fieberkrampf und wie
begegnet man diesen Phänomenen?

Do: 04.02.2021, 19.30 - ca. 21.30 Uhr

Ort: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 25,- Euro incl. Anleitungsbuch

Anmeldung: 09077/700347
oder sharonklauber@web.de

Bei Interesse an weiteren Kursen, auch zu anderen
Zeiten, bitte gern der Referentin eine E-Mail schreiben.

Multimodales familienzentriertes Stressmanagement®

Werner Böckle, Pädagoge, Systemischer Coach,
Trainer Stressmanagement
Angelika Traßl, Waldorfpädagogin, Trainerin
Stressmanagement, Meisterin der Hauswirtschaft

Modul 1: Was Eltern und Kinder brauchen um dem Familienalltag gelassen zu begegnen, Bedürfnisse wahrzunehmen und diese angemessen handhaben.

- Grundbedürfnisse des Kindes (körperlich, räumlich, seelisch, geistig)
- Beruhigung - Beunruhigung (Umweltfaktoren, Reizüberflutung, Hyperaktivität)
- eigene Interessen versus Bedürfnisse des Kindes (Abgrenzung)
- Salutogenese ; systemische Sicht auf die Familie
- Selbstregulation, Selbstwirksamkeitserleben, Urvertrauen, Selbstvertrauen
- innerfamiliäre Beziehungsgestaltung
- Verbesserung der Kommunikation und Interaktion; Handlungsalternativen in stress- und konfliktbeladenen Alltagssituationen

Modul 2: Das prägt fürs Leben. Eltern als Gestalter einer gesunden Kindheit und Familie.

- Stärkung der Erziehungs- und Beziehungskompetenz
- Entwicklung des Kindes (Entwicklungspsychologie und Pädagogik)
- Bedeutung der Sinnesentwicklung und Sinnespflege für lebenslange Gesundheit
- erste drei Lebensjahre - Bedeutung für das spätere Stressempfinden
- Willensentwicklung des Kindes- Motivation zu lebenslangem Gesundheitsverhalten
- Salutogenese ; systemische Sicht auf die Familie
- innerfamiliäre Beziehungsgestaltung

- Verbesserung der Kommunikation und Interaktion; Handlungsalternativen in stress- und konfliktbeladenen Alltagssituationen

Modul 3: Beziehungsstress? Erziehungsstress? Gelassener durch die kleinen und größeren Krisen!

- Stressphänomen Familie? Allen Rollen und Bedürfnissen gerecht werden?
- Die eigene Biografie: Ein Rucksack voller stressrelevanter Vermächtnisse?
- Konflikte und der Umgang damit
- Kommunikation als Stressfalle
- Verbesserung der Kommunikation und Interaktion; Handlungsalternativen in stress- und konfliktbeladenen Alltagssituationen
- Salutogenese ; systemische Sicht auf die Familie

Termine:

Durch die besondere Situation, werden die Kurse kurzfristig festgelegt. Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit dem/r Kursleiter*in in Verbindung.

Ort: Kursraum III DG
Kosten: 140,- Euro pro Kurs

Anmeldung: Werner Böckle 07321/50131
oder w.boeckle@comesvita.de
bzw. Integratives Haus der Gesundheit
07321/5585560 oder info@mgh-heidenheim.de

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten anteilig, nach Ihrer Teilnahme am Kurs, da die Kurse als Präventionsmaßnahme durch die Zentrale Prüfstelle Prävention anerkannt sind (§20 SGB V). Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!

Kompaktkurs Demenz i.R. der Aktion „Demenz Partner“ Wir sind Demenz Partner!

Michael Waibel, Fachkrankenschwester Psychiatrie

Das Mehrgenerationenhaus im Integrativen Haus der Gesundheit hat sich der Initiative Demenz Partner angeschlossen und wird in diesem Rahmen Basis-kurse über Demenzerkrankungen anbieten. In einem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Denn Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Nachbarschaft und Umgebung, um möglichst lange zuhause leben zu können.

Träger der Initiative ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., welche die Kampagne am 06.09.2016 zusammen mit dem Bundesgesundheitsministerium und dem Bundesfamilienministerium gestartet hat. In den kommenden fünf Jahren will die Initiative die breite Öffentlichkeit über Demenzerkrankungen aufklären.

In Deutschland gibt es schon seit einigen Jahren an vielen Orten Basis-Schulungen, um über Demenzen zu informieren. Die Initiative Demenz Partner bildet ein Dach über bereits aktive Institutionen und Einzelpersonen. So wird die Sichtbarkeit der bereits vorhandenen Kurse erhöht, Qualitätsstandards werden gesetzt und eine bundesweite Bewegung und Vernetzung angestoßen.

Die Initiative Demenz Partner knüpft an Aktivitäten der weltweiten Aktion Dementia Friends (www.dementiafriends.org.uk) an. Diese Initiative wurde von der englischen Alzheimer Gesellschaft gestartet, um das Bild und die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz gesamtgesellschaftlich zu verändern. Inzwischen beteiligen sich viele weitere Länder daran, wie Kanada, Israel, China und bald auch die USA.

Alle Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.demenz-partner.de. Hier können Sie auch Kursanbieter in Ihrer Region suchen.

Die aktuellen Termine werden in der Heidenheimer Zeitung bekannt gegeben, oder können telefonisch oder per E-Mail angefragt werden.
jeweils von **18:00 - 19:30 Uhr**

Ort: Offener Treff im MGH EG
das Angebot ist kostenlos

Anmeldung: Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter 0151/20152612

Recovery!

Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene seelischer Erkrankungen

Michael Waibel, Fachkrankenschwester Psychiatrie

Die Gruppe findet einmal monatlich in den Räumen („halbe Treppe“) des Integrativen Hauses der Gesundheit in der August-Lösch-Str.26 statt. Veranstalter ist die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Heidenheim. Recovery bedeutet Genesung oder Gesundheit. Im Mittelpunkt der Recovery-Gruppe steht der offene Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Mitarbeitern der Klinik. Im Erfahrungsaustausch besteht die Möglichkeit, die Sichtweisen des jeweils anderen kennenzulernen und Verständnis für die Nöte von Betroffenen und Angehörigen zu entwickeln.

Seelische Erkrankungen werden nicht nur als ein medizinisches Problem gesehen, sondern als Ausdruck einer Phase im Leben. Die Gruppe möchte Hoffnung vermitteln - auf baldige Genesung!

Mo: 11.01., 08.02., 01.03., 12.04., 03.05. und 07.06.2021
jeweils **17:30 - 18:30 Uhr**

Ort: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: Das Angebot ist kostenlos – wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: Corona-bedingt sind die Plätze begrenzt, eine Teilnahme ist nur nach telefonischer Anmeldung oder per Mail möglich.

Kontakt: Michael Waibel 0151/20152612 oder 07321/332452
michael.waibel@kliniken-heidenheim.de

Angehörigengruppe Demenz

Michael Waibel

Pflegende Angehörige brauchen ein hohes Maß an Information, Beratung, Begleitung und Unterstützung in ihrem oft sehr kräftezehrenden Alltag. Insbesondere die Pflege eines demenzkranken Menschen führt zu einer enormen körperlichen, finanziellen und vor allem seelischen Belastung. Mitzuerleben, wie sich der vertraute Mensch immer mehr verändert, ist für die Angehörigen meist am schwersten zu ertragen.

Hier sind Angehörigengruppen ein gutes Angebot: Monatliche Treffen für ca. 1 ½ Stunden helfen, sich auszusprechen und Rat und Unterstützung von Menschen in vergleichbarer Lebenssituation zu erhalten, und das Bewusstsein zu stärken, nicht allein in dieser Situation zu sein. Darüber hinaus werden fachliche Beratung und Informationen zu allen Fragen und Problemen zum Thema Demenz vermittelt. Die kostenlosen Treffen finden in Form von Gesprächsabenden im kleineren Kreis statt.

Do: 14.01., 11.02., 11.03., 15.04.2021, weitere Termine auf Anfrage.

jeweils **18:00 – 19:30 Uhr**

Ort: Offener Treff im MGH EG

Kosten: dies ist ein kostenloses Angebot.

Anmeldung: Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter 0151/20152612

Ernährung

Der Ernährungskurs für ein langes und gesundes Leben

Dr. med. Sebastian Göbel

Was ist eine gesundende Ernährungsweise? Welchen Einfluss kann die Ernährung auf mein Leben, und vor allem auch auf meine Gesundheit haben? Und wie kann ich sie in meinem bereits vollen Alltag erfolgreich umsetzen?

Unsere Ernährung stellt heute unseren wichtigsten krankmachenden Lebensstil-Faktor dar - noch vor dem Rauchen und dem Bewegungsmangel. Es ist offensichtlich, dass unsere Ernährung wirksam Krankheiten vorbeugen und sogar therapieren kann...

Eine gesunde Ernährungsweise bedeutet

- Mit Geschmack, Lust und Freude sich täglich von lebendigen und wohltuenden Nahrungsmitteln sättigen zu können
- in inneren Frieden, Selbstfürsorge und Selbstbestimmung seinem Wesen gemäß zu essen
- eine Tisch-Kultur mit Familie und Freunden zu teilen
- sich voller Energie, seelischer Ausgeglichenheit und wachem Geist dem Leben widmen können
- ohne Verzicht oder Hunger erleiden zu müssen
- und im Einklang mit der schenkenden Kraft der Erde ...ein langes Leben lang

Ziele des Kurses sind die Vermittlung des notwendigen Wissens, gemeinsames Kochen und Probieren, Rezepte sowie viele praktische Tipps und gemeinsamer Austausch...

Di: 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04.2021

Jeweils **19:00 – 21:00 Uhr**

Ort: Café im UG

Unkostenbeitrag: 120 € für 5 Kursabende

Anmeldung per Mail über Ernaehrung@posteo.de

Fastenwoche

Dr. med. Sebastian Göbel

Was bedeutet Fasten?

Das Fasten ist eine uralte und traditionell im Frühjahr vor Ostern und im späten Herbst durchgeführte Zeit des Entsagens, der inneren Reinigung und Besinnung, welche nachgewiesenermaßen auch unserer Gesundheit zuträglich ist. Gerade in der heutigen Zeit des Überflusses kann das Fasten ein ausgleichendes Element darstellen. Es eignet sich wunderbar das Leben und Gewohnheiten bewusster werden zu lassen, Altes abzulegen und zur Einleitung von Veränderungen. Die Fasten-Woche wird nach der Buchinger-Methode in einer Gruppe angeboten und ärztlich begleitet durch Dr. Sebastian Göbel. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Zur Intensivierung der Woche wird empfohlen reduziert zu arbeiten oder Urlaub zu nehmen. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme bitte ich vor Anmeldung um ein kurzes Vorgespräch (bitte über Fasten@posteo.de melden). Menschen, die nicht Fasten können, dürfen auch in Form eines pflanzlichen Basen-Fastens teilnehmen.

Informationsabend

(für alle Interessenten, auch für Nicht-Fastende!)

Do: 11.02.2021, 19:30 – 20:30 Uhr,

Ort: Rudolf-Steiner-Haus

Über die Wirkung des Fastens (obligatorisch für unerfahrene Teilnehmende der Fastenwoche)

Bei anhaltender Kontaktbeschränkung wegen Corona: Ein öffentlicher Internet-Vortrag ist geplant, ich bitte um Anmeldung per Email, auch für Nicht-Fastende.

Einstimmungsabend vor dem Fasten

Mi: 03.03.2021, 19:30 – 20:30 Uhr,

Einstimmung mit Ausblick auf die Fasten-Woche, Programm und Klärung letzter Fragen.

Fastenwoche

Ab 05.03. bis 12.03.2021, Regelmäßige Treffen, immer 19:30 bis 20:45 Uhr,

Erfahrungsaustausch, Wohlfühlen, Anregungen und Fragemöglichkeit. Ich bitte um regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen.

Ort: Kursraum I, Stadtraum im Nebenhaus

Kosten: Der Teilnehmerbetrag beläuft sich auf 120,- Euro für die Fastenwoche. Eine Reduktion ist bei Anfrage möglich.

Die Ersparnisse durch den Essensverzicht sammeln wir für eine Spende für ein soziales und humanitäres Hilfsprojekt.

Anmeldung: per ausgelegten Formularen, im Büro des Mehrgenerationenhauses oder über Fasten@posteo.de

Schwangerschaft und Geburt

Geburtsvorbereitungskurs

Christa Böhm, Hebamme

Im Geburtsvorbereitungskurs wird Ihnen Raum und Zeit für Gespräche und Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit gegeben und stärkt Ihr Selbstvertrauen in die Geburt. Durch das Erlernen gezielter Körperübungen, bewusster Atmung und verschiedener Gebärhaltungen werden Sie optimal auf eine selbstbestimmte Geburt vorbereitet.

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Homepage der Kursleiterin

Ort: Kursraum III DG

Kosten: Die Kosten werden von den Krankenkassen erstattet

Anmeldung: unter www.hebammenpraxis-heidenheim.de

Geburtsvorbereitungskurs

Geführtes Tönen

Sharon Klauber, Pädagogin und Krankenschwester für integrative Medizin

Ein Kursangebot zur Schulung des eigenen Bewusstseins und des eigenen Verhaltens um eine naturgegebenen Geburt, frei von äußeren Eingriffen auf den Weg zu bringen. Sie und Ihr Partner können mit Ihrer geistig/seelischen Einstellung und Ihren Handlungen wesentlich dazu beitragen, dass sich in Ihrem Körper DIE Hormone bilden, die ihn öffnen um das Kind ungehindert durch zu lassen.

Die gemeinsame Arbeit legt Ihr inneres Wissen über das Gebären frei, das in Ihren Zellen gespeichert ist. Sie werden befähigt sein, eigenständig und in innerer Ruhe den Raum des Übergangs zu betreten, wo immer auch äußerlich Ihre Entbindung stattfinden wird. Inhaltliche Schwerpunkte dabei sind:

- In die eigene Kraft und Stärke kommen
- MIT auftretendem Geburtsschmerz arbeiten lernen, nicht dagegen
- Die Wirkung des Geführten Tönens zur Förderung # der natürlichen Geburt erleben
- Den Geburtsverlauf funktionell und hormonell verstehen und aktiv gestalten lernen
- Was ist die Aufgabe meines Partners?

Der Kurs findet 3 x jährlich an 7 Abenden statt.
Termine bei der Kursleiterin erfragen. Der erste Kurs 2021 findet dienstags 09.02. bis 30.03. statt.

Ort: Kursraum III

Kosten: 105,- Euro für 7 Abende, die letzten beiden mit Partner*in oder Begleitung.

Anmeldung: 09077/700347 (Anrufbeantworter) oder sharonklauber@web.de

Babyvorbereitungskurs

Anna-Sophia Werthmann, Ärztin, Weiterbildung in Kinderheilkunde

Kristina Karmazin, Ärztin, Weiterbildung in Frauenheilkunde

Claudia Groll, Waldorfkinderpädagogin

Christa Böhm, Hebamme

In diesem zweiteiligen Kurs erhalten Sie hilfreiche Informationen und Ideen, wie Sie das Zusammenleben mit Ihrem Kind gestalten können. Unter anderem geht es um folgende Fragestellungen:

- Welche Materialien schützen und wärmen meinen Säugling am besten?
- Wie halte und trage ich mein Kind, so dass es sich geborgen fühlt?
- Wie kann ich den Bindungs- und Beziehungsaufbau zu meinem Kind unterstützen?

Die Kursstunden bauen jeweils aufeinander auf und sind deshalb nur im Gesamten buchbar.

1. Abend: HÜLLE UND RAUM GEBEN:
Bekleidung, Windeln, Wiege/Bett

2. Abend: IM KONTAKT MIT DEM BABY:
Waschen, Baden, Körperpflege
EINEN RHYTHMUS FINDEN: Stillen, Schlafen, Tragen, Spielen

Die aktuellen Termine entnehmen

Sie bitte der Homepage

www.hebammenpraxis-heidenheim.de

Ort: Kursraum I Stadtraum im Nebenhaus

Kosten: Kursgebühr: 90,- Euro/Paar (Die Teilnahmebestätigung dient als Quittung und kann bei der Krankenkasse zur Erstattung eingereicht werden)

Anmeldung: unter www.hebammenpraxis-heidenheim.de oder bei Christa Böhm 0170/9145521

Pränatal-Yoga für Schwangere

Josefine Grath – happy place yoga

Hallo Baby! Für Powermamas, die in der Schwangerschaft gerne aktiv bleiben & dabei ihr Kind kennenlernen möchten. Im gemäßigten Vinyasa-Yogaflow lockern & mobilisieren wir die Wirbelsäule, kräftigen Schultern & Arme – und fühlen uns einfach nur wohl. Wir nehmen uns Zeit für viele Pausen zwischen den Übungen und extra viel Zeit um auch mal zu hören, was das Baby zu Yoga sagt. Geeignet für alle Schwangeren: Pränatal-Yoga kannst du auch bereits im ersten Trimester beginnen – solange du dich wohl fühlst und bereit für etwas sportliche Betätigung!

Ab Januar 2021 1x im Monat als Workshop mit immer neuem Monatsthema. Für Yoga-Einsteiger geeignet!

Mi: 24.02., 31.03., 28.04. und 30.06.2021
jeweils von 18 bis 20 Uhr

Kosten & weitere Infos siehe www.happyplaceyoga.co/yoga/praenatal

Anmeldung oder Nachfragen bei Josefine Grath: Tel. 0151/23080231 oder per e-mail an josie@happyplaceyoga.co . www.happyplaceyoga.co

Rückbildungskurs

Christa Böhm, Hebamme

Etwa 8 Wochen nach der Geburt können Sie sich für einen Rückbildungskurs anmelden. Im Mittelpunkt steht die bewusste Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens. Gezielte Übungen für den Beckenboden werden mit Übungen für die Rumpf-/Schulter/Arm/ Bein Muskulatur ergänzt.

Datum: die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Homepage der Kursleiterin

Ort: Kursraum III DG

Kosten: Die Kosten werden von den Krankenkassen erstattet

Anmeldung: unter www.hebammenpraxis-heidenheim.de

Offener Tragetreff für Eltern und Interessierte, die Ihr Kind tragen oder es lernen wollen

Denise Barth, Trageberaterin

Termin nach Absprache

Ort: Offener Treff im MGH EG

Kosten: dies ist ein kostenloses Angebot

Info@Trageberatung-Eulenkind.de

Bewegung und Körpertherapie

Schmerzfrei durch Dehnen

Elke Aruna Städtler, Heilpraktikerin

Basierend auf der Methode von Liebscher-Bracht machen wir an diesen Abenden in erster Linie gemeinsam Dehnübungen und bearbeiten die Faszien. Dabei stehen immer andere Muskelgruppen im Fokus. So wird nach und nach der ganze Körper immer beweglicher, geschmeidiger und schmerzfrei. Zwischendurch erhalten Sie auch Infos über die Entstehung und Heilung von Schmerzen im Bewegungsapparat und lernen, was grundsätzlich beim Dehnen zu beachten ist. Varianten der Dehnübungen für die praktische Anwendung im Alltag „mal so eben zwischendurch“ runden den Kurs ab.

Zum Kurs bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- Unterlage (gr. Handtuch/Tuch)
- falls vorhanden: Faszienrollen/-bälle
- einen langen Gürtel bzw. einen langen Schal
- evtl. ein kleines Handtuch, kleines Kissen, Decke

Mi: wöchentlich

Kurs 1 von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Kurs 2 von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Ort: Kursraum III Dachgeschoss

Kosten: 90,- Euro Zehnerkarte (übertragbar, gültig 5 Monate)

Anmeldung: Ich bitte, vor der ersten Teilnahme mit mir Kontakt aufzunehmen unter praxis@heilendewege.com oder Tel. 07329/920620 www.heilendewege.com

Bewusstseinsbildung Beckenboden

Gabriele Klitzing, Osteopathie, Heilpraktikerin

Beckenboden, eine spannende Region: höchste Dehnbarkeit und Durchlässigkeit, kombiniert mit optimaler Haltefunktion und Undurchlässigkeit. Wie lassen sich diese Gegensätze optimal erhalten? Was kann ich tun? Was sollte ich meiden?

Do: wöchentlich 9:15 - 10:15

Ort: Kursraum III DG

Kosten: 50,-Euro für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung bis zum Mittwoch, 13.01.2021

Telefon 07321/3049481

Begrenzte Teilnehmerzahl. Berücksichtigung nach Anmeldungsdatum.

Bewusstseinsbildung Rücken

Gabriele Klitzing, Osteopathie, Heilpraktikerin

Rücken: Was nützt uns die beste Muskulatur, wenn die Steuerung fehlt? Wie erhalte und pflege ich meine Hauptsteuerungsbahnen und -funktionen? Bilden Sie sich einen neuen Fokus zum intelligenten Rückentraining!

Di: wöchentlich 19-20 Uhr

Ort: Kursraum III DG

Kosten: 50,-Euro für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung bis zum Montag, 11.01.2021

Telefon 07321/3049481

Begrenzte Teilnehmerzahl. Berücksichtigung nach Anmeldungsdatum.

Aktive Mittagspause

im Dachgeschoss

Gabriele Klitzing, Osteopathie, Heilpraktikerin

„Sitzen ist das neue Rauchen!“

30 Min. effektive Ausgleichsübungen gegen den einseitigen Büroalltag. Probieren Sie es aus!

Mo: wöchentlich 12:15 - 12:45 Uhr

Ort: Kursraum III DG

Kosten: 3,- Euro/Pers.

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig. Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Yoga

Yoga auf dem Stuhl

Ramona Schrader, Ergotherapeutin Bsc.,
Trainerin für achtsamkeitsbasiertes Schmerz- und
Stressmanagement, Yogalehrerin

Wir üben Meditation, achtsam ausgeführte Bewegungen und Haltung, Atemübungen und Tiefenentspannung auf dem Stuhl sitzend. Daher ist der Kurs besonders geeignet für Senioren und Menschen mit schweren körperlichen Einschränkungen und Schmerzen. Das Körpergefühl kann gestärkt und die Beweglichkeit erhalten werden, geistige Fähigkeiten werden aktiviert und gleichzeitig kann eine ganzheitliche Entspannung gefördert werden.

Es ist eine offene Gruppe, ohne Kursbindung und regelmäßige Teilnahmepflicht, in der jeder herzlich Willkommen ist.

Fr: wöchentlich 10:00 – 11:00 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Kursraum III Dachgeschoss

Kosten: Unkostenbeitrag von 8,- Euro pro Teilnahme,
10er-Karte 75,- Euro

Anmeldung: Bitte um kurze Anmeldung vor der
ersten Teilnahme unter post@ramonaschrader.com,
0157/72589800 oder www.ramonaschrader.com

Achtsamkeitsyoga

Ramona Schrader, Ergotherapeutin Bsc.,
Trainerin für achtsamkeitsbasiertes Schmerz- und
Stressmanagement, Yogalehrerin

Der Fokus beim Achtsamkeitsyoga liegt auf einem tiefen Spüren des Körpers, seinen Empfindungen, den Gedanken und Gefühlen, die während des Übens auftauchen. Es geht darum, ohne Leistungsdruck an die Übungen heranzugehen. So kann sich eine tiefe körperliche und geistige Entspannung einstellen, aus der heraus wir uns selbst, andere und unsere Umwelt wieder ganz offen, neugierig und inspiriert wahrnehmen können.
Es ist eine offene Gruppe, ohne Kursbindung und regelmäßige Teilnahmepflicht, in der jeder herzlich Willkommen ist.

Mo: 19:00 – 20:30 Uhr.
Alle zwei Wochen im Wechsel mit der Achtsamkeitsgruppe. Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Kursraum III DG
Kosten: Unkostenbeitrag von 10,- Euro pro Teilnahme

Anmeldung: Die Anmeldung ist jederzeit möglich,
bitte um kurze Anmeldung vor der ersten Teilnahme
bei post@ramonaschrader.com, 0157/72589800
oder www.ramonaschrader.com

Achtsamkeit

Achtsamkeitsgruppe

Ramona Schrader, Ergotherapeutin Bsc.,
Trainerin für achtsamkeitsbasiertes Schmerz- und
Stressmanagement, Yogalehrerin

Wir üben Achtsamkeit in Meditation und Bewegung. Wir erforschen Achtsamkeit auf allen Ebenen in Reflexion und Austausch. Wir erfahren Achtsamkeit in unserer Selbstfürsorge und im Miteinander. So entdecken wir unsere innere Welt und schaffen mehr und mehr Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele, unsere Mitmenschen und Umwelt.
Es ist eine offene Gruppe, ohne Kursbindung und regelmäßige Teilnahmepflicht, in der jeder herzlich Willkommen ist.

Mo: 19:00 – 20:30 Uhr. Alle zwei Wochen im Wechsel mit dem Achtsamkeitsyoga. Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich.
Kosten: Unkostenbeitrag von 10,- Euro pro Teilnahme

Anmeldung: Bitte um kurze Anmeldung vor der
ersten Teilnahme bei post@ramonaschrader.com,
0157/72589800 oder www.ramonaschrader.com

„meditation for future“

Annegret Drescher, Ulrike Ohnmeiß

ist ein offenes Angebot für alle Interessierten. Wir stimmen uns gemeinsam ein und praktizieren dann eine Meditation, die die Verbundenheit der Menschen miteinander und die Verbundenheit mit unseren nicht-menschlichen Mit-Lebewesen (Tiere, Pflanzen, die Erde) ins Zentrum stellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, das Angebot ist kostenlos.

Fr: 8.1., 5.2., 12.3., 16.4., 7.5., 11.6.2021
jeweils 13.15-14.00 Uhr (wir beginnen pünktlich)

Ort: Kursraum I Stadtraum im Nebenhaus
Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich
Bei Bedarf findet unsere Mediation online statt. Eine Information hierzu wird auf unserer Homepage ersichtlich sein.

MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Maria Büttner, Praxis Anthroposophische Körpertherapien, Heilpraktikerin, Krankenschwester und MBSR-Achtsamkeitslehrerin i.A.

Der Weg der Achtsamkeit ist ein Weg mit sich selbst, mit Anderen, mit der Natur und der Schöpfung in einen vielleicht neuen Umgang zu kommen. Er kann eine Ressource werden, um immer besser mit Krankheit, Schmerzen, Verlust, Stress, mit den Unsicherheiten des Zeitgeschehens sowie täglichen Herausforderungen des eigenen Lebens umzugehen. Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein. Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.
Wir kultivieren ein Da-sein, es kann ein Gefühl von Akzeptanz und Mitgefühl entstehen und ein Erkennen von „ich bin“.

Jon Kabat-Zinn brachte in diesem 8-Wochen-Kurs, auf wundersame Weise den Weg der Wissenschaft mit der Meditationspraxis und der Erforschung des eigenen Inneren zusammen. Der Weg wird auch die Schulung des Geistes und die „Wissen“schaft des Herzens genannt.

Die 4 Säulen der Achtsamkeitspraxis:
1.Tägliche Praxis – ca.45 Minuten zzgl. Tagebuchnotizen über eigene Erfahrungen

2. Formelle Praxis – Body-Scan als achtsame Körperwahrnehmung, sanfte Körperbewegungen aus dem Hatha-Yoga, Geh- sowie Sitzmeditation.
3. Informelle Praxis – Achtsamkeit in alltäglichen Tätigkeiten
4. Schwerpunktthemen Stresstheorien, achtsame Kommunikation, Sinnesübungen, Erfahrungsaustausch

Ein Einzelgespräch im Vorfeld ist Voraussetzung.
Do: 20.05., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07. jeweils 18.30 - 21 Uhr
Sa. 10.7. Tag der Achtsamkeit 10-16 Uhr
 Ort: Kursraum III DG
 Kosten: nach Einkommen (Selbsteinschätzung) von 280-330€, incl. Audios, Unterlagen

Anmeldung: mail@mariabuettner.de
 oder 0151 44 34 70 98 www.mariabuettner.de

MBCT – Achtsamkeitskurs für Menschen mit Depressions- oder Angsterfahrung

Annegret Drescher Dipl.-Psych. PP,
 zertifizierte Achtsamkeitslehrerin

Der MBCT-Kurs ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitskurs für Menschen, die bereits an Angst oder Depression erkrankt waren. Er befähigt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eine Haltung der Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu kultivieren, durch das Einüben und Praktizieren von Achtsamkeit besser mit depressiven und angstgeprägten Grübelkreisläufen umzugehen und so erneuter Erkrankung vorzubeugen. Basis des Kurses ist die Bereitschaft, während des Kurses möglichst täglich 45 bis 60 min zu üben (die Achtsamkeitsübungen BodyScan, Yoga-Übungsreihe und Sitzmeditation, spezielle Übungen zum Thema

Depression / Angst sowie kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag). Der MBCT-Kurs ist ein „empfohlenes Behandlungsverfahren“ in der Leitlinie zur Behandlung der Depression, wird jedoch nur von einzelnen gesetzlichen Kassen unterstützt.

Do., 04.03. 11.03. 18.03. 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.2021, jeweils 18.30-21.00
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 24.04., 10 bis 16 Uhr

Ort: Kursraum III DG
 Kosten: 360.- Euro
 Anmeldung: erforderlich, ein Vorgespräch ist im Kurs enthalten
 Kontakt: ADrescher.PP@gmx.de, 07361/555005, oder www.annegret-drescher.de

MBSR Einzelunterricht Angelehnt an das Format „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Maria Büttner, Praxis Anthroposophische Körpertherapien, Heilpraktikerin, Krankenschwester und MBSR-Achtsamkeitslehrerin i.A.

Aus persönlichen und zeitlichen Gründen, aber auch um die Achtsamkeitspraxis noch mehr auf die eigenen Bedürfnisse auszurichten und in das tägliche Üben Zuhause zu integrieren, biete ich Einzelunterricht an oder zu zweit. Dies wird als sehr unterstützend erlebt. Auch braucht es in manchen Lebensphasen einfach eine Herzensbegleitung.
 4-6 Doppelstunden und auf Wunsch den „Tag der Achtsamkeit“ in der Gruppe.

Kommen Sie gerne auf mich zu.
 Kosten: 65.-€ pro Stunde
 Kontakt: mail@mariabuettner.de
 oder 0151 44 34 70 98

Kunst und Kultur

Kunst für Kinder von 6-13 Jahren

Romina Ferrarotti

In gemischten Altersgruppen werden die Kinder spielerisch beim Malen, Zeichnen, Basteln, Gestalten, Plastizieren und Experimentieren, die unterschiedlichen Techniken und Materialien entdecken. Durch das freie und individuelle Gestalten mit persönlicher Begleitung aber ohne Bewertung wird die Kreativität gefördert.

Mi: 17:00 - 18:30 Uhr
donnerstags, 15:30 - 16:30 Uhr & 17:00 - 18:30 Uhr
 In den Schulferien finden keine Kurse statt.
 Ort: KunstWerkStatt BlauerTraum UG
 38.- Euro / Monat

0172/4803219 oder blauertraum.hdh@gmail.com,
 www.blauertraum-hdh.de

Kunst für Erwachsene - Kreativ-Atelier

Romina Ferrarotti

Im Vordergrund steht der Spaß am Entdecken ...
 Mach mit beim Malen, Zeichnen, künstlerischen Experimentieren und entdecke die unterschiedlichen Techniken und Materialien. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Mi: 19:00 - 21:00 Uhr
 In den Schulferien finden keine Kurse statt.
 Ort: KunstWerkStatt BlauerTraum UG
 Kosten: 5er Karte 75.- Euro plus Materialkosten

0172/4803219 oder blauertraum.hdh@gmail.com,
 www.blauertraum-hdh.de

kulturbühne-halbe- treppe e.V.

Die Kulturbühne Halbe-Treppe e.V. ist fest verankert im städtischen Kulturleben und bereichert dieses mit besonderen und vielfältigen Veranstaltungen wie Filme und Gespräche, Konzerte, Theater, Lesungen, Theater und mehr.

Seit März 2020 ist dies Corona-bedingt nicht mehr möglich und die Halbe-Treppe kämpft um ihr Überleben. Selbst wenn das kulturelle Leben irgendwann wieder vorsichtig aufblühen darf, ist es in den Räumlichkeiten der Kulturbühne Halbe-Treppe wegen den Hygienerichtlinien schwierig, Veranstaltungen anzubieten, da sich maximal 14 Personen darin aufhalten dürften. Für "Filme und Gespräche", "Dialogforum" und den "philosophischen Stammtisch" geht das, aber Konzerte für 14 Personen lohnen sich nicht.

Aus diesem Grund ist eine Kooperation der Halbe-Treppe mit dem Café Swing entstanden. Im Café Swing gibt es mit den Hygienerichtlinien ausreichend Platz für mindestens 40 Besucher und mit Michael Kneule, dem Betreiber des Café Swing, wurde ein Veranstalter gefunden, der gerne kooperiert und der für die Mitbenutzung auch keine Miete verlangt.

Die neue Kooperation nennt sich "mischKultur-halbe-treppe im Swing" und der Name scheint den Kooperierenden sehr passend für die heutige Zeit zu sein: die kleinen Kulturpflänzchen können alleine nicht überleben, eine Mischkultur von verschiedenartigen Kulturpflänzchen stärkt die einzelnen und hilft ihnen zu überleben. Gemeinsam wird ein Programm erstellt, das über die Homepage bekannt gegeben wird: www.kulturbuehne-halbe-treppe.de.

Aktuelles gibt es auch in dem Glaskasten zu sehen, der sich in dem Durchgang von der Pauluskirche zur Grabenstraße befindet.

Auch in Zeiten, in denen keine Veranstaltungen stattfinden, ist dieser Glaskasten, der von einer Heidenheimer Künstlerin bespielt wird, durchaus sehenswert!

Dialogforum

Das Dialogforum ist ein offener Gesprächskreis, in dem über wichtige Neuigkeiten aus Kultur, Politik, Wissenschaft und Medizin referiert und diskutiert werden kann.

Die Treffen finden in der Regel einmal im Monat statt, dienstags oder donnerstags im Wechsel, von 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kontakt: Interessierte können sich bei Thomas Hardtmuth in den Verteiler aufnehmen lassen
drthomashardtmuth@web.de

Offene Begegnung

Magie des Singens

Sharon Klauber

Glücklich macht: im Ton drin zu stehen, umgeben zu sein davon, in der Gleichzeitigkeit mit Anderen zu kommunizieren, im absoluten Hier und Jetzt zu sein... Eine besondere Art, alle anderen Anspannungen in Leichtigkeit loszulassen. Nach einiger Zeit des gemeinsamen Singens fühlen wir uns „wie im Himmel“.

Die alt-ägyptische Hieroglyphe für „Musik“ bedeutet gleichzeitig auch „Freude, Wohlbefinden“. Wir singen leicht zu erlernende ein- und mehrstimmige Lieder, Gospels, Mantren, Chants aus verschiedenen Kulturkreisen und Erdteilen.

**Fr: 29.01., 19.02., 19.03., 09.04., 07.05., 18.06.2021
19:30 – 21:30 Uhr**

Ort: Offener Treff im MGH EG

Anmeldung: erforderlich bitte bis 12 Uhr des selben Tages bei sharonklauber@web.de oder 09077/700347 (Anrufbeantworter)

Edelsteine – Die Blumen im Steinreich

Franca Bauer, Dozentin für Geomantie, Heilsteinkunde, Heilpflanzenkunde

Edelsteine zeichnen sich durch besondere Schönheit, Farbgestaltung und Reinheit aus. Diese sind eine Stoffverbindung und sehr einheitlich in ihrer Erscheinung. Seit Menschengedenken sind sie Begleiter als Talisman oder Amulettstein und bis heute ein Sinnbild von Wohlgestalt und Ästhetik. Sie schmücken die Menschen und meist möchten diese damit ihre Ausdruckskraft unterstützen.

Unter verschiedenen Gesichtspunkten werden wir die Edelsteine beleuchten. Die Prinzipien der analytischen Edelsteinkunde wie die verschiedenen Entstehungsweisen und die Mineralogie werden unsere Grundlage sein.

Ebenso werden wir den jeweiligen Edelstein aus seiner Erscheinungsform heraus betrachten und historische Überlieferungen und deren Anwendungen beleuchten.

Ins Licht gerückt: 12 Edelsteine von Achat bis Turmalin möchte ich gerne über einen Zeitraum von einem Jahr betrachten und die Besonderheiten sichtbar herausarbeiten.

Das Projekt findet ab Februar 2021 statt.

Interessierte können sich direkt bei Franca Bauer melden.

Franca Bauer: Tel: 07321-353474,
E-Mail: FrancaBauer@CairnTara.de,
www.Franca-Bauer.de

Bei anhaltender Kontaktbeschränkung wegen Corona, werde ich einen digitalen Vortrag durchführen.

Für alle Generationen

Geschichten und Lieder zur Marktzeit



Gabriele Bauer, Geschichtenerzählerin
Daniel Büttner, Musiker

Für Kinder – etwa ab Kindergartenalter bis 11 Jahre – mit ihren Eltern und Großeltern, Schulkinder dürfen alleine kommen. Kinder, die nicht länger still zuhören können, gehen mit ihren Eltern während der Geschichte ins parallel geöffnete Familiencafé.

Sobald die Situation es wieder zulässt, werden wir Termine auf unserer Homepage veröffentlichen

Ort: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: Dies ist ein kostenloses Angebot.

Frühstück für alle Generationen – Lasst uns zusammen frühstücken ...

Ob jung, ob alt, Single oder Großfamilie, ob viel Beschäftigt oder viel Zeit. Herzliche Einladung zu einer kleinen Auszeit, zum gemütlichen Miteinander bei einer Tasse Kaffee oder Tee, mit Butterbrezel und Hefezopf.

Sobald die Situation es wieder zulässt, werden wir Termine auf unserer Homepage veröffentlichen

Ort: Offener Treff im MGH EG
Kosten: Unkostenbeitrag von 3,- Euro

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung notwendig, Sie sind herzlich willkommen!

Viele weitere generationenübergreifende Angebote finden Sie auch unter den anderen Rubriken!

Mehrgenerationen Malen

Romina Ferrarotti

Zwischen Tee und Keksen werden wir malen, zeichnen, basteln, plastizieren oder über Kunst sprechen. Alles ist erlaubt um kreativ zu sein! Das Angebot richtet sich an Kinder, Erwachsene, Mamas, Papas, Omas und Opas - einfach an ALLE, über die Generationengrenzen hinweg!

Sobald die Situation es wieder zulässt, werden wir Termine auf unserer Homepage veröffentlichen

Ort: KunstWerkStatt BlauerTraum UG

Anmeldung notwendig

0172/4803219 oder blauertraum.hdh@gmail.com,
www.blauertraum-hdh.de

Pädagogik und Elternschaft

Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen

Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.

Di: 9:30-11 Uhr, Mi: 9-10:30 Uhr, Do: 9:30 - 11 Uhr

In den Schulferien der Waldorfschule findet kein Kurs statt.

Ort: Kursraum I Stadtraum im Nebenhaus

Anmeldung und weitere Informationen:
Claudia Groll 07325 / 924680

Papa - Opa - Kind - Treff

Martin Withalm

Einmal in der Woche treffen wir uns in einer offenen Runde im offenen Treff des Mehrgenerationenhauses Heidenheim um gemeinsam mit den Kleinen zu spielen und uns auszutauschen. Bei schönem Wetter findet das Treffen nach gemeinsamer Absprache auch einmal draußen statt.

Kaffee & Tee stehen gegen Spende zur Verfügung. Mamas und Omas sind natürlich genauso willkommen! Väter in Elternzeit tun sich einfach schwerer andere Väter kennenzulernen, daher der Name des Treffs.

Di: wöchentlich 10 Uhr

Ort: Offener Treff im MGH EG

Kosten: dieses Angebot ist kostenlos, über eine Spende freuen wir uns.

Kontakt: Martin@Withalm.de

Wiegestube

Claudia Groll, Waldorfkinderpädagogin

Nach Bedarf Mitwirkende:

Christa Böhm (Hebamme), Kristina Karmazin (Ärztin, Weiterbildung Frauenheilkunde), Anna Sophia Werthmann (Ärztin, Weiterbildung Kinderheilkunde)

Viele konkrete Fragen rund um das Leben mit einem Neugeborenen entstehen erst nach der Geburt. Unsere Wiegestube ist ein Raum für Begegnung, in dem sich Eltern mit ihren Säuglingen bei einer gemütlichen Tasse Tee oder Kaffee austauschen können und wir über aufkommende Fragen miteinander ins Gespräch kommen können.

Mi: 20.01., 03.02., 24.02., 10.03., 24.03., 14.04., 05.05., 19.05., 09.06., 23.06., 07.07. und 21.07.2021, 11 - 12 Uhr

Ort: Kursraum I Stadtraum im Nebenhaus

Kosten: Unkostenbeitrag von 5,- Euro pro Treffen

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Claudia Groll 07321/985940,
rufen Sie mich gern bei Fragen an.

NATURTALENT

DESIGN + KOMMUNIKATION

Grafikdesign + Werbetexte
Handlettering + Fotografie
2 Naturtalente + 2 Bürohunde

AUTHENTISCH + NACHHALTIG
GEFÜHLVOLL + SIMPEL

UNSER KREATIVES DESIGN FÜR DICH

Kontakt
Anna Kopp | Dipl. Kommunikationsdesignerin
Josefine Grath | Social Media Managerin (IHK)
| B.A. Sprachwissenschaften (en, de)
anna@naturtalent-design.de

Zukunftsmusik

Unser Haus ist so bunt, wie die darin tätigen Menschen. Sie bereichern uns mit Ihrem Engagement und bringen vielfältige Angebote mit ein. Oft erreichen uns auch Ideen und Anregungen von Außen, über welche wir uns sehr freuen. Damit aus diesen Ideen Projekte wachsen können, braucht es Initiative. Diese kann von der Konzeptmitarbeit bis hin zur praktischen Umsetzung reichen. Jeder ist mit seinen Fähigkeiten herzlich eingeladen, aktiv mit zu gestalten.

Was haben Sie noch für Anregungen und Ideen?

Wir sind gespannt und freuen uns über eine unverbindliche Kontaktaufnahme! Die Betreuung unserer „Zukunftsmusik“ übernimmt unsere Mitarbeiterin Gabriele Kaufmann.

Kontakt:

montags und mittwochs, 10:30 – 14:30 Uhr
und unter gabriele.kaufmann@mgh-heidenheim.de

Was sind unsere bestehenden Ideen und Pläne?

Urban Gardening – vom Hochbeet auf den Teller und in die Salbe

Wir möchten

- die Initiative ausbauen, welche weiter den Inhalt und das finanzielle Konzept ausarbeitet
- lokalen Anbau von Bio-Gemüse, -Kräutern und Heilpflanzen in der ganzen Sortenvielfalt fördern
- mehr Grün in unserem Quartier und gerne darüber hinaus schaffen
- Raum schaffen für Austausch und Begegnung, indem wir das Angebaute nach der Ernte gemeinsam verkochen, haltbar machen und z.B. in der Herstellung einer Hausapotheke verwenden

Kleidertausch – Tauschen statt Neu kaufen oder Wegwerfen

An unserem Quartiersfest im Oktober 2019 hatten wir unseren ersten Kleidertausch. Gerne wollen wir diese Idee in ein festes Angebot verwandeln. Ein grobes Konzept besteht, wer hat Freude dieses weiter auszuarbeiten und Mitzuwirken?

Biogemüse zum Abholen hier vor Ort

Mit unseren Freunden aus Ochsenberg, dem Biolandhof Fam. Jennewein, werden wir eine Depotstation hier im Haus einrichten. Dort kann man vorbestelltes Gemüse und Eier abholen. Mehr Informationen zum Depot, zum Hof und auch über die „Eier-Aktie“ unter 07328/9249880 oder biolandhof-ochsenberg@web.de.

Foodsharing

„Foodsharing“ Lebensmittel vor der Tonne retten - Initiative zur Gründung eines Foodsharing Standorts in Heidenheim.

Im Zuge des Twinner-Projekts der Stadt Heidenheim in Kooperation mit den Schulen Heidenheims hat sich ein Projekt zum „Foodsharing“ gebildet, welches nach und nach Gestalt annimmt. Wir finden diese Idee einfach super und haben nach der Anfrage sofort zugesagt, der erste „Foodsharing- Standort“ zu sein. Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit und halten Sie weiterhin auf dem Laufenden.

Wir danken

Ihnen herzlich für Ihre Spenden und Unterstützung



... und unseren Partnern



Wir danken auch den an dieser Stelle namentlich nicht erwähnten Stiftungen, die in der Bauphase mit Ihrer finanziellen Unterstützung wesentlich zum Gelingen des gesamten Projektes beigetragen haben.

All den Menschen für ihre ehrenamtliche Unterstützung im und rund um das Integrative Haus der Gesundheit / Mehrgenerationenhaus unseren herzlichen Dank für die wertvolle Mitarbeit!

Vielen Dank unseren Kooperations- und Netzwerkpartnern für die wertvolle Zusammenarbeit!

Für die beständige liebevolle Pflege von Haus und Garten sorgt unser guter Hausgeist Christa Löhnert. Ihr verdanken wir, dass das Haus immer wieder im „frischen Kleid“ als Arbeitsgrundlage zur Verfügung steht.

An den Therapiefonds (Seite 27)
Verwendungszweck: Spende „Therapiefonds“
Therapie-Raum e.V.
Kreissparkasse Heidenheim
IBAN: DE19 6325 0030 0046 0471 68
BIC: SOLADES1HDH

An das gesamte Integrative Haus der Gesundheit (Seite 4-9)
zur Unterstützung von Projekten und der weiteren
Gestaltung wie z.B.: zur Herstellung von Barrierefreiheit
Verwendungszweck: Spende „Unterstützung“
Therapie-Raum e.V.
Kreissparkasse Heidenheim
IBAN: DE75 6325 0030 0046 0452 87
BIC: SOLADES1HDH

An das Mehrgenerationenhaus (Seite 4-9)
zur Unterstützung von sozialen Projekten
Verwendungszweck: Spende „Unterstützung“
Arbeitskreis Haus der Gesundheit e.V.
Kreissparkasse Heidenheim
IBAN: DE75 6325 0030 0046 0426 68
BIC: SOLADES1HDH



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

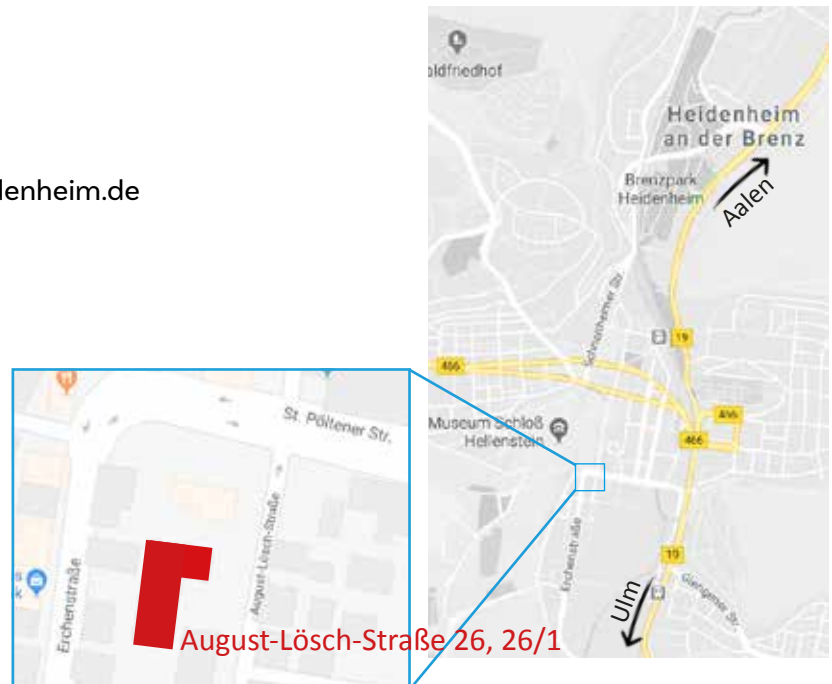
Integratives Haus der Gesundheit

Mehrgenerationenhaus im
Integrativen Haus der Gesundheit
August-Lösch-Straße 26/1
89522 Heidenheim an der Brenz

Regelmäßige Öffnungszeiten
Offener Treff:
Montag bis Freitag
von 8 Uhr bis 17 Uhr.

Sprechzeiten:
Montag bis Mittwoch
von 9 Uhr bis 12 Uhr.

Telefon: 07321 / 558 556 0
Internet: www.hausdergesundheit-heidenheim.de
E-mail: info@mgh-heidenheim.de



Gefördert von:



Design und Gestaltung:

Anna Kopp | Naturtalent Design
Romina Ferrarotti 2019