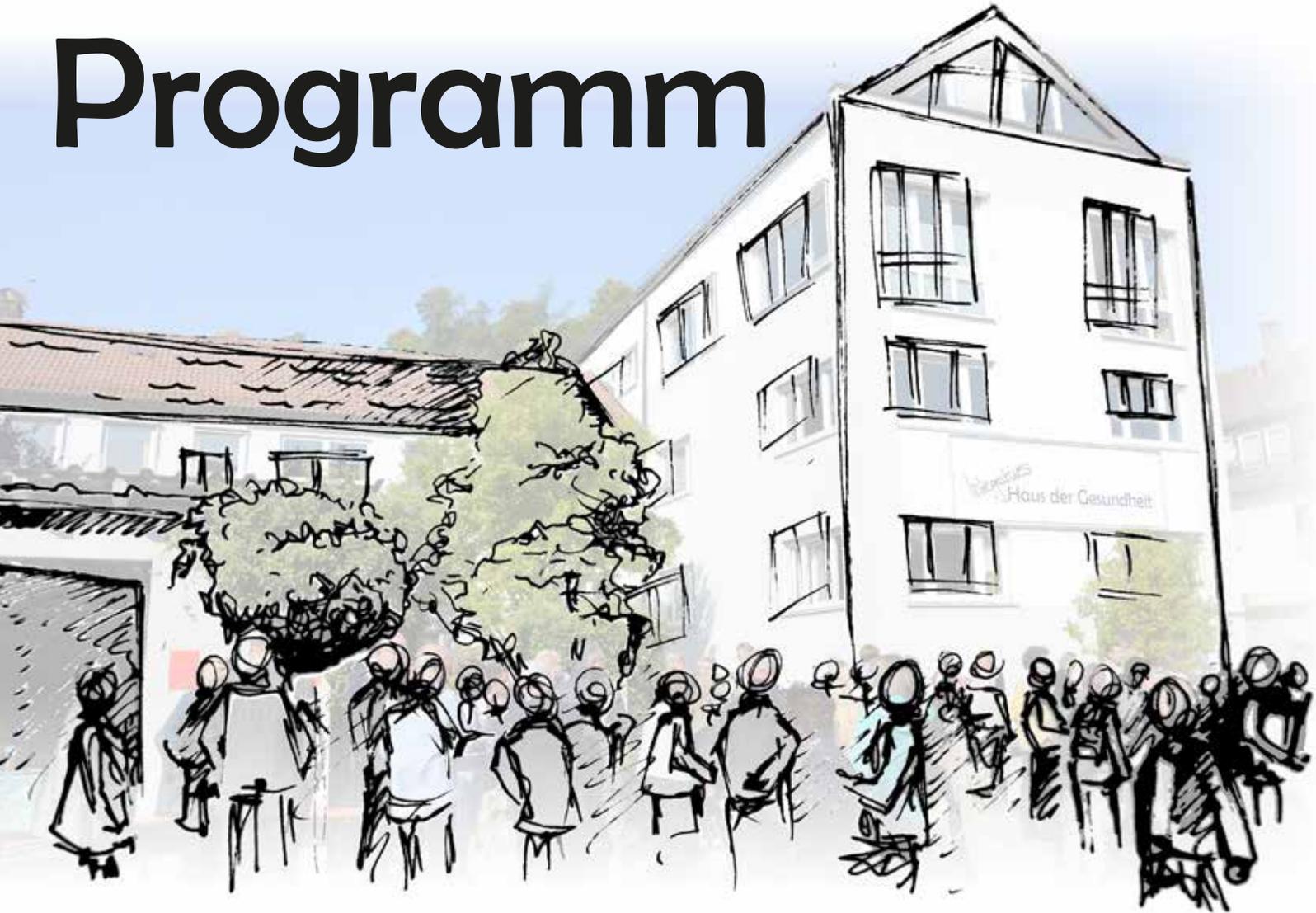




Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

*Integratives*  
Haus der Gesundheit

# Programm



## 2. Jahreshälfte 2021

# Inhalt

Über uns		Osteopathie	28
das Mehrgenerationenhaus	6-7	Praxis für Allgemeinmedizin	29
der Offene Treff	8-9	Praxis für Frauenheilkunde	29
		Pränatal Yoga	19
Bei uns im Haus ...		Ringgespräche zu Gesundheitsfragen	10
Achtsamkeit	26	Stress als Chance?	14
Anthroposophische Körpertherapie	25	Therapie-Fonds	27
Äußere Anwendungen	24	<b>Kursangebote</b>	32-35
bald da! - Babyvorbereitungskurs	18	<b>Pädagogik und Elternschaft</b>	36
„Demenz Partner“	11	<b>Gesundheit</b>	36-39
Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen	15	<b>Ernährung</b>	40-41
Ergotherapie/Yoga	28	<b>Schwangerschaft und Geburt</b>	41-43
Ernährung & Fasten	21	<b>Bewegung und Körpertherapie</b>	44-45
Ernährungsberatung und -therapie	30	<b>Yoga</b>	45
Geburtsvorbereitung Geführtes Tönen	17	<b>Achtsamkeit</b>	46-47
Geschichten und Lieder zur Marktzeit	12-13	<b>Offene Begegnung</b>	48
Grafikdesign & Kommunikation	31	<b>Kunst und Kultur</b>	48-50
Hebammenpraxis	17	<b>Für alle Generationen</b>	51
Krippengruppe „Wurzelkinder“	15	<b>Ringgespräche zu Gesundheitsfragen</b>	51
Kulturbühne-halbe-treppe	16		
Kunsttherapie	31	Zukunftsmusik	52-53
Kunstwerkstatt	23	Wir danken ...	54
Massage Margareta Molnar	22	Sie möchten uns unterstützen?	55
ONE HEALTH Regionalprojekt Heidenheim	20	Impressum	56

# 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
Mandy Molzberger	Hebamme
Sarah Oran	Koordinatorin Mehrgenerationenhaus
Dorothee Schenck	kulturbühne-halbe-treppe e.V.
Ramona Schrader	Ergotherapeutin Bsc.
Dr. med. Urte Riggers	Fachärztin für Allgemeinmedizin
Anna Sophia Werthmann	Ärztin, Weiterbildung Kinderheilkunde
Mateja Zeba	Assistenz Vorstand Therapie-Raum e.V.
Sarah Ziegler	staatlich anerkannte Waldorferzieherin
Christine Zink-Scharpf	staatlich anerkannte Ergotherapeutin und Yogatherapeutin

# 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](http://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 auf unserer Webseite [www.hausdergesundheit-heidenheim.de/programm/](http://www.hausdergesundheit-heidenheim.de/programm/)

## 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](mailto:micwaibel1@aol.com)



Termine siehe Seite 37

# 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 39.

**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.: 07321/985940  
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 an. Tel: 07321/985940.



## kulturbühne-halbe-treppe e.V.

Filme

Wir lieben Filme! Klassiker, Kinderfilme, Biografien, Dokumentationen, Filme in Originalsprache – wir holen die ganze Welt der Filmkunst zu uns und zeigen sie nicht nur, sondern sprechen auch darüber. Film ab!

Konzerte

Mainstream gibt's hier nicht, dafür aber "mischKultur" vom Feinsten. Jazz, Blues, Swing, Rock und mehr, mal traditionell, eigenwillig und auch experimentell... bei uns in der Kulturbühne und auch im Café Swing.

Lesungen

Länder, Leute, Lyrik erwarten Dich bei unseren Lesungen und Vorträgen. Hör' doch mal rein!

Du

Begegne dir und anderen. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt: Ob Diskussionsrunden, Spielenachmittage, Theaterprojekte – unsere Räume sind Orte der offenen Begegnung. Bring dich ein! Wir freuen uns auf dich.

Schau gerne auf unsere Homepage: [www.kulturbuehne-halbe-treppe.de](http://www.kulturbuehne-halbe-treppe.de)

Termine siehe Seite 50

# HALBE TREPPE Kulturbühne



## Hebammenpraxis Christa Böhm

**Kontakt**  
Christa Böhm  
[christaboehm@gmx.de](mailto:christaboehm@gmx.de)  
0170-9145521

**Kontakt**  
Mandy Molzberger  
[mandymolzberger@hebammenpraxis-heidenheim.de](mailto:mandymolzberger@hebammenpraxis-heidenheim.de)  
0163-7358385

[www.hebammenpraxis-heidenheim.de](http://www.hebammenpraxis-heidenheim.de)

Termine siehe Seite 41-43



Sharon Klauber

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

**Kontakt**  
Tel. 09077 700347 oder Email: [sharonklauber@web.de](mailto:sharonklauber@web.de)

Termine siehe Seite 37, 42, 48

Mitglied bei:  **GreenBirth**  
...WEIL GEBURT NATÜRLICH IST!  
empirienormiert gemäßigter Wissen

- ‡ Geführtes Tönen als Geburtsvorbereitung
- ‡ Medizinische Wickel
- ‡ Offenes Singen



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 42

# #prä natal yoga

*für Schwangere.*

### Kontakt

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

Termine siehe Seite 43

# ONE HEALTH Regionalprojekt Heidenheim zur Antibiotikaresistenz

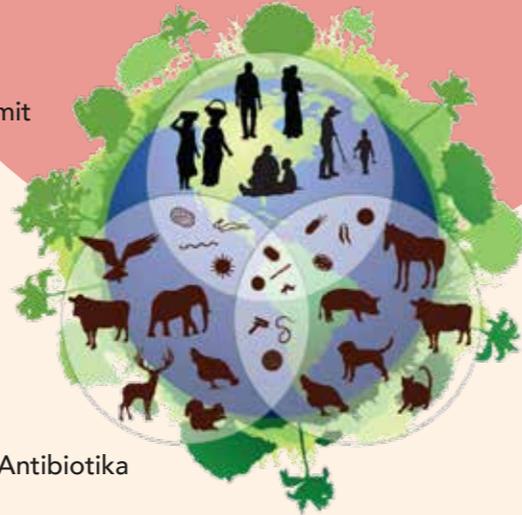
Integratives  
Haus der Gesundheit  
mit Netzwerkpartnern



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

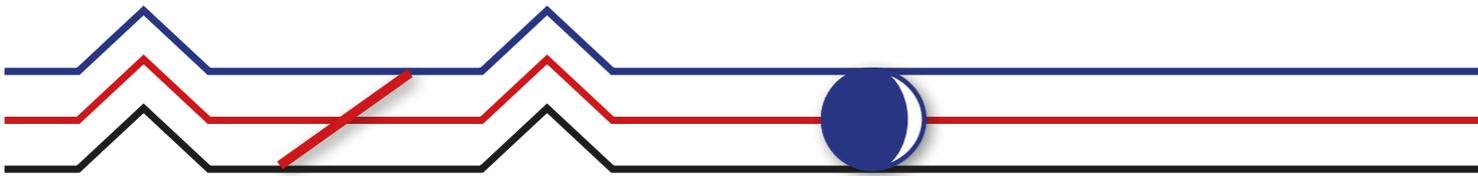
Wir freuen uns über Anregungen und Interesse an diesem Regionalprojekt. Wenn Sie hierzu Kontakt mit uns aufnehmen möchten, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an die Projektkoordinationsstelle: Sarah.Oran@mgh-heidenheim.de.

# Ernährung & Fasten

mit  
Dr. med.  
Sebastian Göbel  
Ernährungsmediziner  
und Fastenarzt  
Termine siehe  
Seite 40-41

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.

## Margareta Molnar

Reflexologin und staatlich anerkannte Masseurin  
Termine nach Vereinbarung unter 0176 98630871  
oder [massagenmargaretamolnar@gmail.com](mailto: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



stherapie



# 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](mailto:blauertraum.hdh@gmail.com),  
0172/4803219, [www.blauertraum-hdh.de](http://www.blauertraum-hdh.de)

Termine siehe Seite 48-49, 51

# 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  
kostenlos einmal eine Wickelanwendung zu genießen.

Der Ita Wegmann Tag 2021 findet im Herbst statt.  
Den Termin werden wir auf unserer Homepage veröffentlichen.

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](http://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 36, 46-47



## 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](http://www.annegret-drescher.de).

#### **Annegret Drescher**

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

T 07361 555005  
[drescher@annegret-drescher.de](mailto:drescher@annegret-drescher.de)  
[www.annegret-drescher.de](http://www.annegret-drescher.de)

Angebote siehe Seite 46-47

#### 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](mailto:mail@mariabuettner.de)



# Gabriele Klitzing Osteopathie / HP

Termine nach Vereinbarung  
07321 / 3049481

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

Präventionskurse siehe Seite 44-45



## PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE CHRISTINE ZINK-SCHARPF

Termine nach Vereinbarung  
Tel. 07321 / 278 000 0

Mehr erfahren: [www.ergozink.de](http://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 (GAÄD)

Dr. med. Urte Riggers  
Dr. med. Christine Bussinger  
Saskia Mehles (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  
[www.riggers-bussinger.de](http://www.riggers-bussinger.de)

# Praxis für Frauenheilkunde Anthroposophische Medizin

Carmen Eppel

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Anthroposophisch erweiterte Frauenheilkunde und Ganzheitliche Medizin  
Med. Wickelanwendungen, Rhythmische Einreibung - Jasmin Kiefer



### 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



Termine nach Vereinbarung

- Telefon- oder Videoberatung -

Telefon: 06063-82 67 770

Mobil: 0170-32 78 98 3

[kontakt@ernaehrung-herrmann.de](mailto:kontakt@ernaehrung-herrmann.de)

[www.ernaehrung-herrmann.de](http://www.ernaehrung-herrmann.de)

Ernährungsberatung und -therapie  
Julia Herrmann

### Leistungen:

- » Beratung bei ernährungsbedingten Erkrankungen:  
Bluthochdruck | Fettstoffwechselstörungen  
Rheuma | Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts  
Gicht | Arthrose | Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- » Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit
- » Kleingruppenseminare in Kombination mit alltagstauglichen Kochworkshops



Julia Herrmann

Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)  
Ernährungsberater/in VDOE



# Insel im Alltag. Der etwas andere Malkurs

Constanze Russo-Walford, Dipl. Kunsttherapeutin (FH)

Vitalität  
Lebensfreude  
Entscheidungskraft  
Ressourcen- und Lösungsorientiert

Kunsttherapeutische Einzelbegleitung in  
Lebenskrisen und Erkrankung  
Kreative Gruppenangebote

[Constanze.walford@gmail.com](mailto:Constanze.walford@gmail.com)  
Mobil: 0151/50409837

## Kunsttherapie



Grafikdesign + Werbetexte  
Handlettering + Fotografie  
2 Naturtalente + 2 Bürohunde

AUTHENTISCH  
+ NACHHALTIG

GEFÜHLVOLL  
+ SIMPEL



UNSER KREATIVES  
DESIGN FÜR DICH

### Kontakt

[Anna Kopp](mailto:anna.kopp@naturtalent-design.de) | Dipl. Kommunikationsdesignerin  
[Josefine Grath](mailto:josefine.grath@naturtalent-design.de) | Social Media Managerin (IHK)  
| B.A. Sprachwissenschaften (en, de)

[anna@naturtalent-design.de](mailto:anna@naturtalent-design.de)

# 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!

Sollten Sie an einem Kurs in einem nicht-barrierefreien Raum Interesse haben, sprechen Sie uns doch bitte an.

barrierefrei erreichbar



Pädagogik und Elternschaft	36
Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen	36
Wiegestube	36
Gesundheit	36-39
Offene Sprechstunde rund um Gesundheitsfragen	36
Eltern/Großeltern erlernen Rhythmische Einreibungen	36
Medizinische Wickel-Anwendungen erlernen	37
Medizinische Wickel-Anwendungen bei Kindern	37
Kompaktkurs Demenz i. R. der Aktion „Demenz Partner“	37
Angehörigengruppe Demenz	38
Recovery!	38
Multimodales familienzentriertes Stressmanagement	39
Ernährung	40-41
Der Ernährungskurs für ein langes und gesundes Leben	40
Fastenwoche	40
Schwangerschaft und Geburt	41-43
Geburtsvorbereitungskurse	41
Geburtsvorbereitungskurs Geführtes Tönen	42
Babyvorbereitungskurs	42
Pränatal-Yoga für Schwangere	43
Rückbildungskurse	43
Offener Tragetreff	43
Bewegung und Körpertherapie	44-45
Schmerzfrei durch Dehnen	44
Bewusstseinsbildung Beckenboden	44
Bewusstseinsbildung Rücken	44
Aktive Mittagspause im Dachgeschoss	45

Yoga	45
Achtsamkeitsyoga	45
Achtsamkeit	46-47
„meditation for future“	46
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	46
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Dr. Jon Kabat-Zinn)	47
MBSR Einzelunterricht	47
Offene Begegnung	48
Magie des Singens	48
Kunst und Kultur	48-50
Kunst für Kinder von 6-13 Jahren	48
Kunst für Erwachsene - Kreativ-Atelier	48
Kreativ-Spaziergänge für alle Generationen	49
Textile Werkstatt	49
kulturbühne-halbe-treppe e.V.	50
Dialogforum	50
Für alle Generationen	51
Geschichten und Lieder zur Marktzeit	51
Frühstück für alle Generationen	51
Mehrgenerationen Malen	51
Ringgespräche zu Gesundheitsfragen	51

# 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:  
Waldorfkindergarten 07321/985940

## Wiegestube

Claudia Groll, Waldorfkindergärtnerin

Nach Bedarf Mitwirkende:

Christa Böhm (Hebamme), Kristina Karmazin (Ärztin, Weiterbildung Allgemeinmedizin), 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: 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., und 08.12.2021, 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 gern bei Fragen an.

# Gesundheit

## 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

## Eltern/Großeltern erlernen Rhythmische Einreibungen für Kinder und Jugendliche

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin,  
Heilpraktikerin, Achtsamkeitslehrerin

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

**Mo: 13.12.2021 und 20.12.2021, 19:00 - 21:30 Uhr**

Ort: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: Unkostenbeitrag pro Abend 25,- Euro

Anmeldung: bis 07.12.2021

unter mail@mariabuettner.de,

0151/44347098 oder www.mariabuettner.de

## 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

**Sa. 20.11.2021 und 29.01.2022 - 16.00 - 20.00 Uhr**

Ort: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 40,- Euro inkl. Anleitungsbuch

Anmeldung: 09077/700347, sharonklauber@web.de

## Medizinische Wickel-Anwendungen bei Kindern

Sharon Klauber, Pädagogin und Krankenschwester 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 begegne ich diesen Phänomenen?

**Do: 14.10. und 25.11.2021, 19.30 - ca. 21.30 Uhr**

Ort: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 25,- Euro incl. Anleitungsbuch

Anmeldung: 09077/700347, sharonklauber@web.de  
Bei Interesse an weiteren Kursen, auch zu anderen Zeiten, bitte gern der Referentin eine E-Mail schreiben.

## Kompaktkurs Demenz i.R. der Aktion „Demenz Partner“

Wir sind Demenz Partner!

Michael Waibel, Fachkrankenpfleger 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](http://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](http://www.demenz-partner.de). Hier können Sie auch Kursanbieter in Ihrer Region suchen.

**Derzeit müssen die Gruppenangebote corona-bedingt leider pausieren. Je nach aktueller Entwicklung werden Termine ggf. in der Tageszeitung bekannt gegeben, Anfragen können auch per Mail erfolgen.**

Eine Teilnahme ist dann nur nach telefonischer Anmeldung oder per Mail möglich.

Kontakt: Michael Waibel: 0151/20152612  
[Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de](mailto: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 Kreise statt.

**Derzeit müssen die Gruppenangebote corona-bedingt leider pausieren. Je nach aktueller Entwicklung werden Termine ggf. in der Tageszeitung bekannt gegeben, Anfragen können auch per Mail erfolgen.**

Eine Teilnahme ist dann nur nach telefonischer Anmeldung oder per Mail möglich.  
Kontakt: Michael Waibel: 0151/20152612  
[Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de](mailto:Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de)

## Recovery!

Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene seelischer Erkrankungen  
Michael Waibel, Fachkrankenpfleger 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!

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

**Derzeit müssen die Gruppen corona-bedingt leider pausieren. Je nach aktueller Entwicklung werden Termine ggf. in der Tageszeitung bekannt gegeben, Anfragen können auch per Mail erfolgen.**

Eine Teilnahme ist dann nur nach telefonischer Anmeldung oder per Mail möglich.  
Kontakt: Michael Waibel: 0151/20152612  
[Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de](mailto:Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de)

## 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 konfliktbelasteten 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 konfliktbelasteten 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 konfliktbelasteten 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](mailto:w.boeckle@comesvita.de)  
bzw. Integratives Haus der Gesundheit  
07321/5585560 oder [info@mgh-heidenheim.de](mailto: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!**

# 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...

**Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit dem Kursleiter in Verbindung, um weitere Details zu erfahren.**

Unkostenbeitrag: 120 € für 5 Kursabende

Anmeldung per Mail über [Ernaehrung@posteo.de](mailto: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](mailto: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: 22.09.2021, 19:30 – 20:30 Uhr,**

Ort: Hermaringen

**Der Kurs findet live bei Dr. Sebastian Göbel in Hermaringen statt (genauer Ort wird noch bekannt gegeben) oder je nach Corona-Situation auch online**

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: 20.10.2021, 19:30 – 20:30 Uhr,**

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

**Fastenwoche**

**Ab 20.10. bis 29.10.2021, regelmäßige Treffen, immer 19:30 bis 20:45 Uhr,**

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

Ort: Hermaringen

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](mailto: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](http://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.**

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 Allgemeinmedizin  
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](http://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!

**Termine bei der Kursleiterin erfragen.**

Kosten & weitere Infos siehe [www.happyplaceyoga.co/yoga/pranatal](http://www.happyplaceyoga.co/yoga/pranatal)

Anmeldung oder Nachfragen bei Josefine Grath: Tel. 0151/23080231 oder per e-mail an [josie@happyplaceyoga.co](mailto:josie@happyplaceyoga.co) . [www.happyplaceyoga.co](http://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](http://www.hebammenpraxis-heidenheim.de)

## Offener Tragetreff/Spaziergang

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](mailto:praxis@heilendewege.com) oder Tel. 07329/920620 [www.heilendewege.com](http://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?

**Start 16.09. - 25.11.**

**Do: wöchentlich 9:15 - 10:15**

Ort: Kursraum III DG

Kosten: 50,-Euro für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung bis zum Mittwoch, 15.09.2021

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!

**Start 14.09. - 23.11.**

**Di: wöchentlich 19-20 Uhr**

Ort: Kursraum III DG

Kosten: 50,-Euro für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung bis zum Montag, 13.09.2021

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

### 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 erforderlich.**

Hierzu bitte Kontaktaufnahme unter 0157/72589800 oder [post@ramonaschrader.com](mailto:post@ramonaschrader.com) [www.ramonaschrader.com](http://www.ramonaschrader.com)

# Achtsamkeit

## „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., 2.7., 6.8., 10.9., 8.10., 12.11., 3.12.2021  
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 Unsicher-

heiten 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.

**Mo., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11.2021 jeweils 18.30 - 21 Uhr**

**Sa. 13.11. 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

## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Annegret Drescher Dipl.-Psych. PP,  
zertifizierte Achtsamkeitslehrerin

Der MBSR-Kurs ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitskurs nach Jon Kabat-Zinn. Er befähigt die Teilnehmenden, ihre persönlichen Stress-Reaktionsmuster achtsam wahrzunehmen, sich selbst gegenüber eine Haltung der Freundlichkeit zu kultivieren und so wieder mehr Wahlfreiheit zu erlangen.

Basis des Kurses ist die Bereitschaft, während des Kurses möglichst täglich ca. 45 bis 60 min zu üben (die Achtsamkeitsübungen BodyScan, Yoga-Übungsreihe und Sitzmeditation sowie kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag). Der MBSR-Kurs ist eine zertifizierte Präventionsmaßnahme. TeilnehmerInnen an meinen Kursen, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten ca. 80.- € Zuschuss von ihrer Krankenkasse.

**Do: 7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.2021, jeweils 18.30-21.00**

**Tag der Achtsamkeit: Samstag, 20.11., 10 bis 16 Uhr**

Ort: Kursraum III DG

Kosten: 360.- Euro

Anmeldung: erforderlich, ein Vorgespräch ist in der Kursgebühr 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

# 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: 10.09., 08.10., 05.11., 03.12., 21.12.2021  
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)

# Kunst und Kultur

## Kunst für Kinder von 6-13 Jahren

Romina Ferrarotti - Künstlerin

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

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

## Kunst für Erwachsene - Kreativ-Atelier

Romina Ferrarotti - Künstlerin

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

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

## Kreativ-Spaziergänge für alle Generationen

Romina Ferrarotti - Künstlerin

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.

Wir gehen spazieren und beobachten die Umgebung, die Natur, die Stadt und die Menschen. Wir lassen uns inspirieren und zeichnen was wir sehen oder arbeiten kreativ. Alles ist möglich! Dabei begleite ich euch und werde euch das Zeichnen beibringen

Wir benutzen einen Skizzenblock, Bleistifte, Aquarellfarben und probieren mehrere Materialien aus. Diese Materialien kannst du Dir selbst mitbringen oder bei mir kaufen.

**Wir treffen uns 1x monatlich an verschiedenen Orten, welche ich euch rechtzeitig bekannt gebe. Wenn Sie teilnehmen wollen, schicken Sie mir bitte eine E-Mail oder rufen Sie mich an und Sie bekommen von mir alle notwendigen Informationen. Sie finden die Termine auch auf meiner Homepage.**

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

## Textile Werkstatt

Sara Schlamp

Nachhaltige Mode / Up- und Recycling von textilen Schätzen

Willkommen sind alle, die gerne mit Textilien aller Art kreativ sein möchten (mit und ohne Näherfahrung!). Gib deinen Lieblingskleidungsstücken ein zweites Leben!

Um den Modekreislauf zu verlangsamen, reparieren, verändern und gestalten wir zusammen deine alten Kleidungsstücke um, die viel zu schade für die Mülltonne sind. Oder wir machen ganz andere Sachen daraus: Taschen, Kissen, Decken, Wandbehänge und sogar Teppiche, oder einfach eine kleine Geldbörse oder einen Gemüsebeutel für den Markteinkauf! Mithilfe verschiedener Techniken und deiner Kreativität verwandeln wir auch antike Leinenbettwäsche, alte Häkeldeckchen, Knöpfe, Wollreste und Spitzen zu ganz tollen Unikaten!

Du machst nicht mit, aber hast viele textile Schätze zu Hause? Deine Materialspende ist herzlichst willkommen! Wir machen etwas Tolles daraus!

**Aufgrund der aktuellen Situation erfragen Sie die Termine bitte bei der Kursleiterin**

Ort: KunstWerkStatt BlauerTraum  
Kosten: 60,00 € jeweils 4 Termine

Anmeldung: Sara Schlamp 0157/3571 6767  
Kontakt: schlampsara@yahoo.com.ar

# 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.

In Kooperation mit dem Café Swing finden unter dem Namen "mischKultur-halbe-treppe im Swing" folgende Veranstaltungen statt:

01.07.2021	Henning Dampel	Trio Jazz
08.07.2021	Black Elefant Band	schräger Antifolk
22.07.2021	Red Hot'n Blues	Blues/ Bluesrock
30.09.2021	Trio.Fonix - Wusch	Jazz
07.10.2021	Figurentheater Kompanie	1/10 Figurentheater
21.10.2021	Muddy What?	New Blues
28.10.2021	Hackberry	Urban Folk/ Americana
11.11.2021	Ana Zirner	Reiselesung
18.11.2021	Axel Nagels „The Flowers“	Sweet soulful Music
25.11.2021	Daniel Benyamin	Indie Pop

## Special one:

26.06.2021 „Funkenregen“- Musik mit Sax, Schlagzeug, Flex, Schweißgerät, Feilenschleiferei Königsbronn

## Special two:

29.12.2021 „Back to the Future“ W.Pommerenke, Acoustic&friends  
Feat. Jule Malischke, Lokschuppen

weitere Infos zu den Veranstaltungen und Filmen auf der Homepage [www.kulturbuehne-halbe-treppe.de](http://www.kulturbuehne-halbe-treppe.de)

## 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@posteo.de](mailto:drthomashardtmuth@posteo.de)

# 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.

**04.08., 01.09., 06. 10., 03.11., 01.12.2021**

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](mailto:blauertraum.hdh@gmail.com),  
[www.blauertraum-hdh.de](http://www.blauertraum-hdh.de)

# Ringgespräche zu Gesundheitsfragen

Sobald unsere Ringgespräche stattfinden können, werden wir die Termine auf unserer Homepage, Plakaten, sowie in der Heidenheimer Zeitung ankündigen.

# 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](mailto:gabriele.kaufmann@mgh-heidenheim.de)

## Was sind unsere bestehenden Ideen und Pläne?

**Das gZIMMER –  
genussZIMMER,  
gestaltungsZIMMER  
und vieles mehr**



Das gZimmer soll ein konkreter Ort der Begegnung und Kreativität werden mit Café und einem Marktplatz zur Förderung regionaler Schätze und Ideen. Die beiden Gründerinnen Constanze Russo-Walford und Sarah Oran sehen ihr praktisches Anliegen in der Schaffung eines Bodens für solche Projekte und wollen, wenn möglich, einen genossenschaftlichen Betrieb gründen. Ihr größerer Wunsch liegt aber darin, Menschen zu ermutigen, ihren Weg zu gehen.

### **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 großes Konzept besteht, wer hat Freude dieses weiter auszuarbeiten und Mitzuwirken?

### **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

### **Gartenbesitzer:innen gesucht! Gartenliebhaber:innen gesucht!**

Die Gartenarbeit fällt ihnen schwer oder die Zeit fehlt? Sie lieben es grün, haben aber keinen eigenen Garten? Wir wollen diese Menschen verbinden und Garten-Patenschaften ins Leben rufen. Die Nutzung wird individuell vereinbart, sodass sich alle daran erfreuen können: beispielsweise freut sich die ältere Generation über den belebten Garten und kann Tipps geben, die junge Familie über ihr selbst angebautes Gemüse..

### **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.

### **Biogemüse zum Abholen hier vor Ort**

Mit unseren Freunden aus Ochsenberg, dem Biolandhof Fam. Jennewein, haben wir eine Depotstation hier im Haus eingerichtet. 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](mailto:biolandhof-ochsenberg@web.de).

# Wir danken

Ihnen herzlich für Ihre Spenden und Unterstützung



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

## ... und unseren Partnern

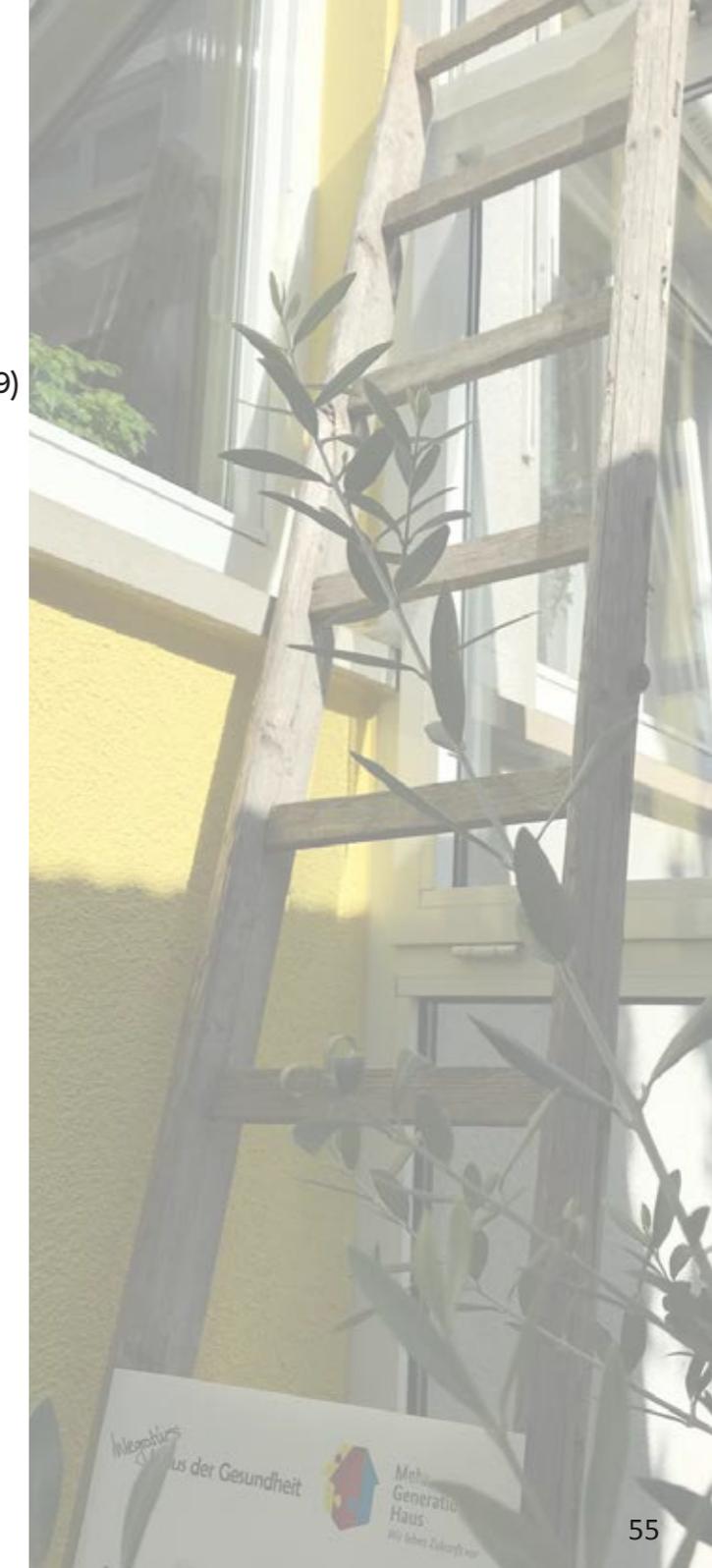


Wir danken auch den an dieser Stelle namentlich nicht erwähnten Stiftungen, die in der Bauphase mit Ihrer finanziellen Unterstützung wesentlich zum Gelingen des gesamten Projektes beigetragen haben.

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.





**Mehr  
Generationen  
Haus**  
Miteinander – Füreinander

# 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](http://www.hausdergesundheit-heidenheim.de)  
E-mail: [info@mgh-heidenheim.de](mailto:info@mgh-heidenheim.de)



Design und Gestaltung 2019:  
Romina Ferrarotti

Aktualisierung seit 2020  
Anna Kopp | Naturtalent Design

Gefördert von:

