

Programm

Ausgabe 2022/2
Juli – Dezember

Haus der Gesundheit
Heidenheim



Inhalt

Thema der Ausgabe:
Resilienz

04



Fußbad
34

Ukraine-Treff
36

76
Zukunftsmusik

12
Im Haus

54
Kinderkurse

10
Der Offene Treff

- 04** Thema der Ausgabe: Resilienz
- 06** Mehrgenerationenhaus – Team
- 08** Philosophie
- 10** Der Offene Treff
- 12** Im Haus
- 14** Mitwirkende
- 16** Unsere Räume
- 17** Mitarbeit
- 18** Ringgespräche
- 19** Therapie Fonds
- 20** Demenzpartner
- 21** Sicher wachsen
- 22** Waldorfkindergarten
- 23** Heileurythmie
- 23** Kinderyoga
- 24** Bald-da!
- 25** Hebammenpraxis
- 25** Geführtes Tönen
- 26** Raum für Geistiges Heilen
- 27** Massage
- 28** Osteopathie
- 28** Ergotherapie
- 29** Praxis für Allgemeinmedizin

- 29** Praxis für Frauenheilkunde
- 30** Achtsamkeit
- 31** Anthroposophische Körpertherapie
- 32** kulturbühne-halbe-treppe
- 33** FreiRaum
- 34** Rezepte der Ausgabe
- 36** Kursvorschau / Ukraine Treff
- 37** Anna Kopp | Design + Fotografie
- 38** Aktueller Kursplan
- 40** 01 Gesundheit
- 46** 02 Ernährung
- 48** 03 Schwangerschaft + Geburt
- 52** 04 Pädagogik + Elternschaft
- 54** 05 Kinder
- 58** 06 Bewegung + Körpertherapie
- 62** 07 Yoga
- 64** 08 Achtsamkeit
- 68** 09 Kunst + Kultur
- 70** 10 Für alle Generationen
- 72** 11 Offene Samstags Begegnung
- 74** 12 Ringgespräche
- 76** Zukunftsmusik
- 78** Danksagung
- 79** Kontakt + Impressum

Resilienz

Substantiv, feminin [die]

psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

Immer öfter ist von Resilienz die Rede, vor allem in sozialen und therapeutischen Bereichen. Doch was bedeutet der Begriff eigentlich und was ist damit verbunden?



Im weitesten Sinne meint Resilienz in unserem Kontext, die Fähigkeit eines Menschen, sich an Belastungen anzupassen ohne selbst davon Schaden zu nehmen, sich neu zu organisieren, weiterzuentwickeln und zu erholen. Das bezieht sich sowohl auf körperliche Einflüsse und Erkrankungen als auch auf psychische Erkrankungen, Stress und traumatische Erlebnisse und zwischenmenschliche Konflikte.

Außer in den genannten Bereichen findet der Begriff unter anderem in der Ökologie, Werkstoffkunde und Energieversorgung Verwendung. Eine einheitliche Definition lässt sich dabei nicht finden. Die Übersetzung aus dem lateinischen Ursprung „resilire“ lautet „abprallen, zurückspringen“. Die Worte Widerstandsfähigkeit und Flexibilität tauchen immer wieder in den Beschreibungen von Resilienz auf.

Es können verschiedene Faktoren festgestellt werden, die einem Menschen zu einer guten Resilienz verhelfen:

- persönliche Faktoren: Verständnis über die Situation und Zusammenhänge, emotionale Kompetenz, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit, Selbstwertgefühl, Bereitschaft, sich neuen Wegen zu öffnen, Selbstwirksamkeitserwartung, Sinnerleben, Selbstfürsorge (diese Faktoren können angeboren sein oder auch erlernt werden)
- Umweltfaktoren: Unterstützung durch das soziale Umfeld, Einbindung in Gemeinschaft und Kultur, Anbindung an die Natur und deren Rhythmen (diese Faktoren können bereits gegeben sein oder werden im Laufe der Bewältigung etabliert)

Resilienz kann als ein Prozess verstanden werden, in dem ein Mensch sich aktiv mit herausfordernden Situationen auseinandersetzt. Er nutzt seine persönlichen und umweltbezogenen Ressourcen um sein Leben so zu gestalten, dass er sich auf körperlicher und seelischer Ebene wohl fühlt und seine eigenen Fähigkeiten wirksam einbringen kann. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen viele Menschen große Veränderungen erleben und durch nicht beeinflussbare, unsichere Umstände teilweise in existenziell bedrohliche Situationen geraten, ist es dienlich, einmal einen Blick auf die eigenen resilienzfördernden Faktoren zu werfen. Vielleicht um sich für momentan akute Belastungen neue Blickwinkel zu eröffnen. Vielleicht um einfach gut vorbereitet zu sein, denn das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit um sich folgende Fragen zu beantworten:

- Wie erlebe ich mich im Umgang mit belastenden Situationen? (z.B. überfordert, sicher, verdrängend, aggressiv, lösungsorientiert,...)
- Habe ich das nötige Wissen um meine Situation zu verstehen?
- Sorge ich gut für meinen Körper durch gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf,...?
- Sorge ich für mein seelisches Wohlbefinden durch Möglichkeiten zur Entspannung, indem ich Dinge tue, die mir wirklich Freude machen, Zeit in der Natur,...?
- Wie erleben ich überwiegend meinen Kontakt mit mir nahestehenden Menschen? (z.B. liebevoll, konfliktbelastend, unterstützend, abwertend,...)
- Wo fühle ich mich in eine Gemeinschaft eingebunden?
- In welchen Bereichen möchten Sie Ihre Resilienzfaktoren weiter stärken? Welche konkreten Schritte können Sie dafür gehen?

Indem Sie ganz bewusst selbst Verantwortung übernehmen für Ihr Gesundsein und -werden, mobilisieren Sie Ihre körperliche und psychische Resilienz.

„Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.“

– Christian Morgenstern

Das Programm unseres Hauses bietet vielfältige Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken und sich sinnhaft in Gemeinschaftsaktivitäten einzubringen. In akuten Fällen bekommen Sie hier auch professionelle Unterstützung und Begleitung durch Zeiten der Neuorientierung.

Wir wünschen Ihnen einen Sommer voller Wärme und Freude, in dem Sie Ihre Kräfte sammeln und Energie tanken können um gestärkt in den Herbst zu gehen.



Text:
Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc.,
Yogalehrerin



**Medizin
Gespräch
Ernährung
Gesundheit
Begegnung
Integration
Familie
Kunst
Körper
Kultur**



„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 -

An 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.



Illustration: Romina Ferrarotti

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





„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, Erzähl-salon, 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 ehrenamtlich 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 17 und 79.



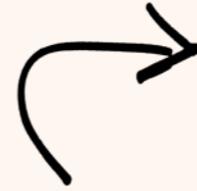
Im Haus

1. OG **Praxis für Anthroposophische Körpertherapien / HP**
Maria Büttner
- Osteopathiepraxis**
Gabriele Klitzing
- EG **Mehrgenerationenhaus**
Offener Treff / Büro Koordination Sarah Oran
- Praxis für Ergotherapie**
Christine Zink-Scharpf
- Praxis für Heileurythmie**
Emanuel Karnieli
- UG **FreiRaum**
Christine Zink-Scharpf & Constanze Russo-Walford
- Begegnungscafé**
- kulturbühne-halbe-treppe e.V. & Kursraum II**

26/1



- DG **Kursraum III**
Dachgeschoss
2. OG **Praxis für Allgemeinmedizin Anthroposophische Medizin**
Dr. med. Christine Bussinger
Dr. med. Urte Riggers
1. OG **Praxis für Frauenheilkunde Anthroposophische Medizin**
Carmen Eppel
- Hebammenpraxis**
Christa Böhm
- EG **Waldorfkindergarten**
Kleinkindgruppe Wurzelkinder
- Kursraum I**
Sankt-Pöltner-Str. 4



26

Barrierefreier
Zugang



Mitwirkende



Sarah Oran
Koordinatorin
Mehrgenerationenhaus



Stella Grünwald
Assistenz Koordination
Mehrgenerationenhaus



Gabi Kauffmann
Ehrenamtliche Mitarbeiterin
Mehrgenerationenhaus



Mateja Zeba
Assistenz Vorstand
Therapie-Raum e.V.



Carmen Eppel
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Dr. med. Urte Riggers
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Dr. med. Christine Bussinger
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Gabriele Klitzing
Osteopathin,
Physiotherapeutin
und Heilpraktikerin



Christa Löhnert
Pflege der Zwischenräume in
Haus und Garten



Christa Böhm
Hebamme



Dorothee Schenk
kulturbühne
halbe-treppe e.V.



Inge Metzner
kulturbühne
halbe-treppe e.V.



Michaela Hoffmann
Medizinische
Fachangestellte



Michaela Kohn
Medizinische
Fachangestellte



Jasmin Kiefer
Medizinische
Fachangestellte



Beate Rapp
Medizinische
Fachangestellte



Carmen Rheinschild
Medizinische
Fachangestellte



Claudia Bloch
Medizinische
Fachangestellte



Sharon Klauber
Grund- und Hauptschullehrerin
und Krankenschwester für
Integrative Medizin



Christine Zink-Scharpf
Staatlich anerkannte
Ergotherapeutin und
Yogatherapeutin



Maria Büttner
Anthroposophische Körperthe-
rapeutin, Heilpraktikerin und
Krankenschwester



Emanuel Karnieli
Diplom Heileurythmist



Claudia Groll
Staatlich anerkannte
Waldorferzieherin
und Elternberaterin



Sarah Ziegler
Erziehungswissenschaftlerin
BA Staatlich. anerk.
Waldorferzieherin Kleinkind



Margareta Molnar
Reflexologin und staatlich
anerkannte Masseurin



Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc.

Dagmar Glaser
Ergotherapeutin

Katharina Rais
Medizinische
Fachangestellte

Tamara Fiedler
Staatlich anerkannte
Kinderpflegerin,
Waldorferzieherin

Mandy Molzberger
Hebamme

Constanze Russo-Walford
Dipl. Kunsttherapeutin (FH)

Conni Österreicher
Ergotherapeutin

Unsere Räume

Wir haben Raum für Sie!

Neben den Praxen und anderen fest vermieteten Räumen finden sich im und am Haus auch verschiedene Kursräume zur Anmietung. Kommen Sie gerne auf uns zu!

Info und Terminvereinbarung bei Mateja Zeba unter: mateja.zeba@mgh-heidenheim.de

Die Mietpreise variieren ab 11€/Std und werden nach Stunden / Tages, Kurs – oder Wochenendpauschalen abgerechnet. Beamer und Leinwand sowie Bestuhlung stehen auf Anfrage gegen Spende zur Verfügung.

Eine Endreinigung ist nach rechtzeitiger Absprache möglich.



KURSRAUM I „STADTRAUM“

externer Raum St. Pöltener Str. 4
66qm, Küchenzeile, WC, (Garten)
Auf Wunsch bestuhlt und mit einer Küche ausgestattet, kann der Raum für viele Angebote genutzt werden.



KURSRAUM II „DACHGESCHOSS“

60qm, Küchenzeile, WC

Dieser 60 qm große, sehr helle Raum mit Dachschrägen ist mit Teppich ausgelegt und eignet sich bestens für Angebote auf der Matte, kleine Bewegungsgruppen, Vorträge und als Seminarraum. Verschiedene Matten, Kissen und mehr stehen zur Verfügung.



BEGEGNUNGSCAFÉ

40qm, Küche, WC, Zugang zum Garten (nicht barrierefrei)
Die voll ausgestattete Küche schafft mit der Anbindung an den Garten Raum für gemeinsames Kochen, Arbeiten, Feiern und vieles mehr!



KURSRAUM III „HALBE-TREPPE“

63qm, WC, Zugang zum Garten (nicht barrierefrei).

Ausgestattet mit Beamer und Musikanlage, finden in diesem Raum neben den Programm der Kulturbühne vor allem Bewegungsangebote, Vorträge und Seminare statt. Durch die Anbindung an den Gartentiefhof und die Küche kann man den Raum je nach Bedarf erweitern.

Mitarbeit

Möglichkeiten der Unterstützung und Mitarbeit

Vielleicht sind Sie Kursleiter:in, Patient:in bei uns im Haus oder haben unsere Plakate schon mal in der Stadt aushängen sehen? Sie sind neugierig und wollen sich gerne mit einbringen? Wir freuen uns immer über

- Selbständige Kursleiter:innen mit Ideen und Angeboten
- Initiativen aller Art
- ehrenamtliche Hilfe über das Mehrgenerationenhaus (siehe Seite 10).
- Spenden an den Therapiefonds (siehe Seite 17).
- freie Spenden an das gesamte oder Mehrgenerationenhaus (siehe Seite 79)
- gezielte Projektspenden – siehe Spendentafel im Treppenhaus oder über die Heidenheimer Zeitung „Unsere Hilfe zählt“

RINGGESPRÄCHE ZU GESUNDHEITS- FRAGEN



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 siehe Seite 75.

Möchten auch Sie als Expert:in ein Ringgespräch leiten, freuen wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme!

Therapie Fonds



Wir freuen uns über Ihre Unterstützung
Maria Büttner, Rudolf Wittmann, Dr. Christine Bussinger
mail@mariabuettner.de

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.

Demenz-Kompaktkurs

im Rahmen der Aktion „Demenz Partner“ und Angehörigengruppe Demenz



Kurs- und Gruppenleitung durch Michael Waibel, Fachkrankenpfleger Psychiatrie mit Weiterbildung Demenz-Care. Interessierte können jederzeit dazu stoßen. Um Anmeldung wird gebeten bei Michael Waibel unter Tel. 0151/20152612 oder micwaibel1@aol.com

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.



Für das Projekt stehen

Dr. med. Urte Riggers, Ärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin
Claudia Groll, Pädagogin, Waldorfkinderpädagogin, Elternberaterin
Anna Sophia Werthmann, Ärztin, Weiterbildung Kinderheilkunde

Kontakt: Claudia Groll, Tel. 0157/4141555 oder c.groll@waldorfkindergarten-heidenheim.de

Sicher wachsen



Als Familie gemeinsam zu wachsen ist eine Herausforderung. Besonders gilt dies für Familien bei denen ein Elternteil psychisch erkrankt ist oder sich in einer krisenhaften Situation befindet. Wir begleiten diese Familien und wollen so zur gesunden Entwicklung und Stabilisierung der Kinder und ihrer Eltern beitragen.

Psychische Erkrankungen können jeden von uns unerwartet treffen, jede 5. Mutter ist vor oder nach der Schwangerschaft davon betroffen. Ebenso kann es Väter treffen. Aber auch unabhängig von Schwangerschaft und Geburt gibt es in jeder Biographie Zeiten in denen unerwartet psychische Krankheiten auftreten können.

Für Kinder und Familien ist es wichtig, dass sich die Betroffenen zeitnah Hilfe holen, so dass sie miteinander „sicher wachsen“ können und Familie gesund gelebt werden kann.

Mit Angeboten wie Gesprächen, Spaziergängen, Anregungen für das Leben mit Kindern, Hausbesuchen, Integration der Kinder in bestehende Angebote im Haus, therapeutischen Anwendungen und ärztlicher Begleitung wollen wir die Familien in dieser Situation unterstützen.



Unterstützt wird dieses Projekt durch die Software AG Stiftung

Krippengruppe „Wurzelkinder“

Die Krippengruppe „Wurzelkinder“ ist eine Außengruppe des Waldorfkindergartens 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.



Verein Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.
Waldorfkindergarten
Ziegelstraße 50, 89518 Heidenheim
Tel.: 07321/985940
Ansprechpartnerin: Fr. Ziegler / Fr. Heller
kontakt@waldorfkindergarten-heidenheim.de

Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen:

Die Eltern-Kind-Gruppe des Waldorfkindergartens Heidenheim findet immer während der Schulzeit
dienstags von 9.30 – 11.00 Uhr,
mittwochs von 9.00 – 10.30 Uhr
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.



Praxis für Heileurythmie

Emanuel Karnieli

Kontakt und Termine | Tel. 0179-4313342 | e.karnieli@posteo.de



Nadine Johnson
– Kinderyoga –
nadine.johnson386@gmail.com

bald da!

Babyvorbereitungskurs

Christa Böhm, Hebamme
Claudia Groll, Waldorfkinderpädagogin
Kristina Karmazin, Ärztin in der Allgemeinmedizin
Anna Sophia Werthmann, Ärztin in der 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 beziehungsorientierten Miteinanders.



Hebammenpraxis
Christa Böhm

Christa Böhm

christaboehm@gmx.de
0170/9145521

www.hebammenpraxis-heidenheim.de



Sharon Klauber

Pädagogin, elementare Musikerziehung
4-fache Mutter
Krankenschwester für integrative Medizin

Kontakt

Tel. 09077/700347

Email: sharonklauber@web.de

Mitglied bei:  GreenBirth
...NEUR GEBURT WIRTSCHAFT
...ORGANISIEREN GEMEINSAMER WISSEN

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



„Wakan Tanka, Großes Mysterium, lehre mich, meinem Herzen, meinem Geist, meiner Intuition, meinem inneren Wissen zu vertrauen. Den Sinnen meines Körpers, den Segnungen meines Geistes.

Lehre mich, diesen Dingen zu vertrauen, auf dass ich meinen heiligen Raum betrete, und lieben kann jenseits meiner Angst, um so zu wandeln in Ausgeglichenheit unter der glorreichen Sonne jeden Tages “

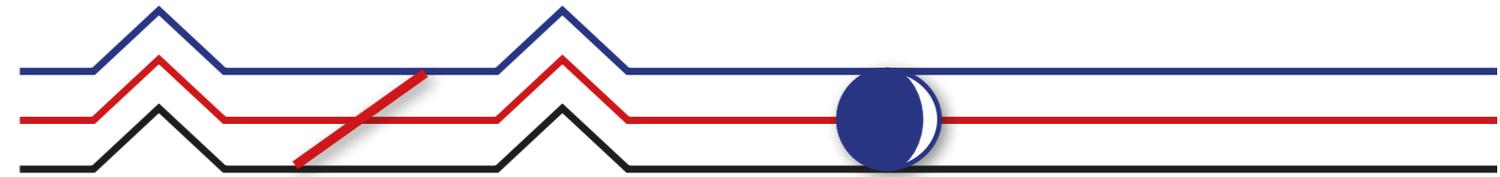
- Lakota Gebet

Raum für Geistiges Heilen

Cristina Zárraga

Meine Arbeit ist es, einen Raum zu schaffen, in dem geistiges und energetisches Wirken möglich ist.

Termine nach Vereinbarung | 0170 2636432 | cristina.zarraga@web.de | www.cristina-zarraga.de



Massagen Margareta Molnar

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

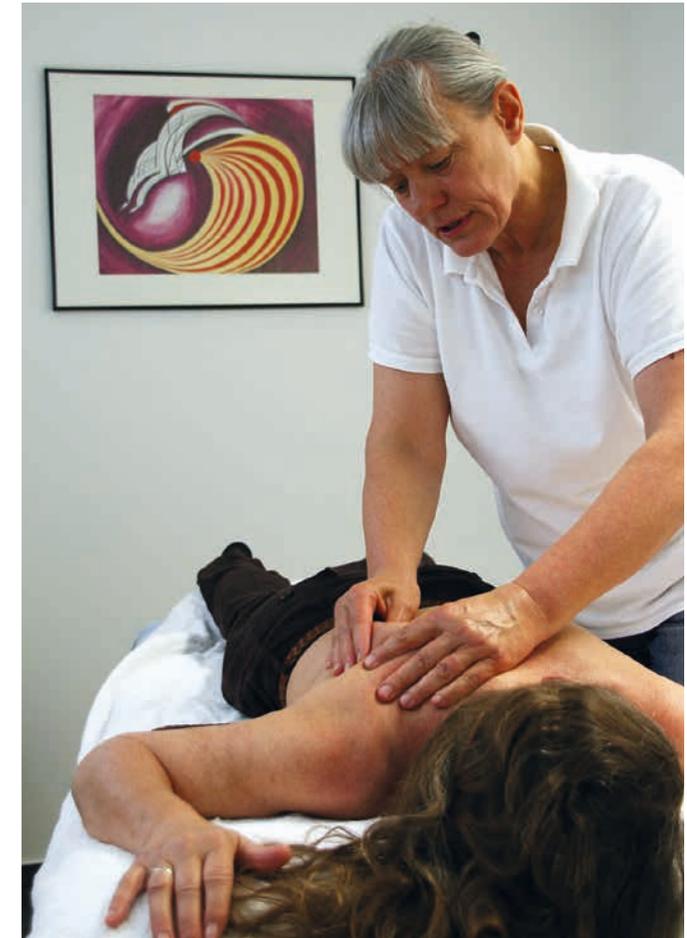
Gönnen Sie sich doch einfach mal eine wohltuende und entspannende **Massage!** Ob Teil- oder Ganzkörperbehandlung, Aroma-, Wellness- oder Fußreflexpunkt-Massage und - ganz neu - Klangschalenmassage, hier finden Sie bestimmt das Richtige für Sie.

Margareta Molnar

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

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



Gabriele Klitzing

Osteopathie / HP



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

Termine nach Vereinbarung
07321/3049481



Praxis für Allgemeinmedizin Anthroposophische Medizin (GAÄD)

Dr. med. Urte Riggers
Dr. med. Christine Bussinger

Sprechzeiten (nur nach Terminvereinbarung):

| | | |
|------------|---------------|-------------|
| Montag | 8 – 12:30 Uhr | 15 – 18 Uhr |
| Dienstag | 8 – 12:30 Uhr | 15 – 18 Uhr |
| Mittwoch | 8 – 12:30 Uhr | |
| Donnerstag | 8 – 12:30 Uhr | |
| Freitag | 8 – 12:30 Uhr | 15 – 16 Uhr |

Kontakt & Terminvereinbarung unter:

Praxis: 07321/2791444
www.riggers-bussinger.de

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE CHRISTINE ZINK-SCHARPF



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

Termine nach Vereinbarung
Tel. 07321/2780000

Mehr erfahren: www.ergozink.de

Christine Zink-Scharpf

Yoga
Zeit

Praxis für Frauenheilkunde Anthroposophische Medizin

Carmen Eppel

**Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Anthroposophisch erweiterte Frauenheilkunde**

**Medizinische Wickelanwendungen,
Rhythmische Einreibungen - Jasmin Kiefer, MFA**

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



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

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

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



**„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



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

Kulturbühne

HALBE TREPPE

FILME

Filme werden an Dienstagen und Samstagen gezeigt, 14-tägig. Die Termine findet man auf unserer Homepage: www.kulturbuehne-halbe-treppe.de

KONZERTE

Termine für Konzerte, Lesungen und Theater sind ebenfalls auf der Homepage zu finden, da sie laufend aktualisiert werden

KULTUR

Dialogforum, Lesungen, offene Bühne und mehr

UND DU...

Unsere Räume sind Räume der offenen Begegnung. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit uns in Verbindung zu setzen und Ihre Ideen gemeinsam mit uns zu entwickeln.



www.kulturbuehne-halbe-treppe.de

FreiRaum Atelier für Kunst und Therapie

Komm und sei dabei!

Es gibt kreative Kurse zu :

- Lebensfragen
- Spachtelbilder auf Leinwand
- Mal-Events z.B. Junggesellenabschied
- Malen und Café
- uvm.

Wir halten Euch über die Homepage und Aushänge auf dem Laufenden.

Constanze Russo-Walford

Künstlerin und Dipl. Kunsttherapeutin (FH)

Tel. 0151 50409837

Mail. Constanze.walford@gmail.com

Regenerierendes & stärkendes Fußbad



Material:

- Schüssel mit 36-39 grad warmen Wasser
- 1 Bio Zitrone
- 1 kleine Handvoll getrocknete oder frische Pfefferminze
- 1/2 Handvoll getrocknete oder frische Lavendelblüten

Durchführung der Anwendung:

Geben Sie die Zitrone, Pfefferminze und Lavendelblüten in eine angemessen großes Gefäß und übergiesen Sie diese mit dem warmen Wasser. Empfohlen wird eine Dauer von 20 Minuten, für die letzten Minuten können Sie an einem warmen Sommertag gern auch etwas kaltes Wasser zugeben. So begiebt man sich gleich in ein angenehmes Wechselbad, dies wirkt sehr erfrischend.

Besonderheiten:

Zitrone leitet die Hitze aus dem Körper, hilft bei Venenbeschwerden und bringt den Energiefluss in Bewegung. Pfefferminz wirkt kühlend und verhilft zur geistigen Klarheit. Lavendel wirkt stressabbauend und entspannt die Nerven.

Empfohlen von:

Jasmin Kiefer
Medizinische Fachangestellte
Medizinische Wickelanwendungen,
Rhythmische Einreibungen

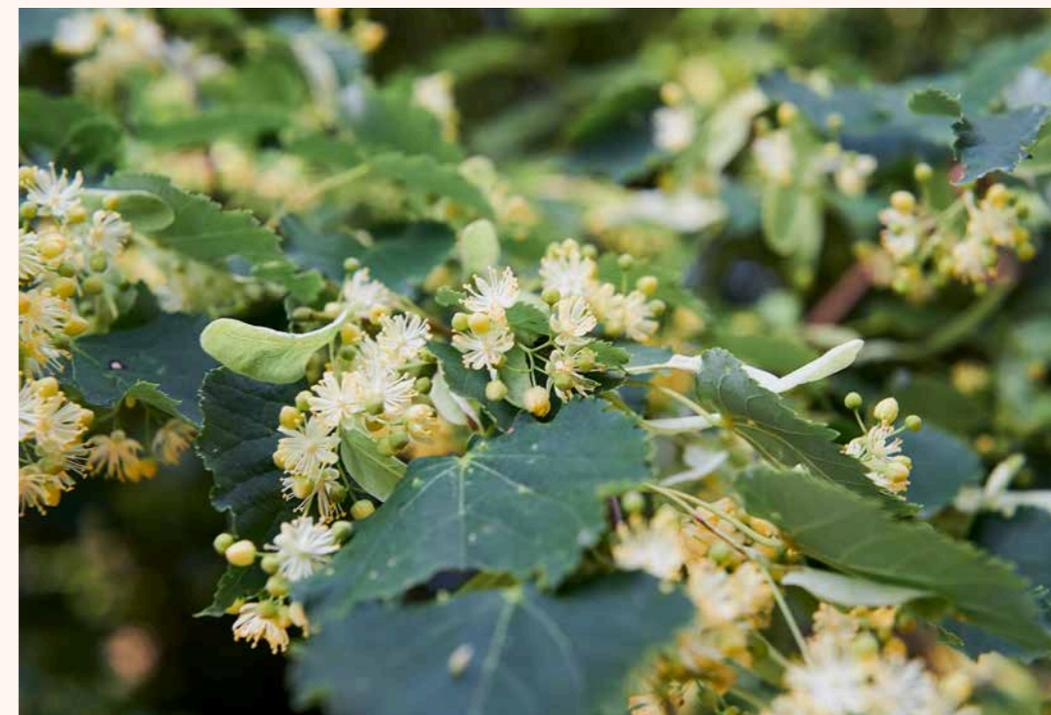


- Sammel Dich gesund -

In Heidenheim stehen viele schöne Linden. Wenn Du selber sammeln möchtest, kannst du ab etwa Juli auf Grünflächen Ausschau halten. Du kannst aus frischen Blüten Tee herstellen. Um die Wirkung zu verstärken, ist es jedoch ratsam, die Blüten vorher zu trocknen. Durch die Kombination aus ätherischen Ölen, welche die Blüten enthalten, hilft die Anwendung vielfältig:

- reizlindernd, schweißtreibend und entzündungshemmend bei Erkältungen, Fieber und Husten
- Stärkung der Abwehrkräfte zur Vorbeugung grippaler Infekte
- schmerzlindernd bei Kopf-, Magen- und Unterleibsschmerzen
- beruhigend und entspannend bei Einschlafproblemen, Unruhezuständen und Nervosität
- leicht harntreibend bei einer Blasenentzündung oder Nierenerkrankung

Linden- blütentee



Empfohlen von:

Sarah Oran
Koordination
Mehrgenerationenhaus



Kurs vor schau

Einige zusätzliche Kinder-Kurse sind noch in Planung, unter anderem möchten wir wieder eine Eltern-Kind Erholung anbieten. Auch „Lieder und Geschichten zur Marktzeit“ soll zeitnah wieder stattfinden. Beachten Sie hierzu bitte unsere Aushänge und Einträge auf der Homepage.

Wir freuen uns schon auf die vielen Begegnungen mit Ihnen!

Kontakt: 07321/5585560
oder info@mgh-heidenheim.de
www.hausdergesundheit-heidenheim.de

Liebe Ukrainerinnen und Ukrainer!
Wir laden Sie herzlich zu unserem OFFENEN
TREFF ein!

Wann?

Immer Mittwoch ab 11:15 Uhr – 13:15 Uhr
(nicht in den Ferien)

Wo?

Mehrgenerationenhaus im Integrativen Haus
der Gesundheit

August-Lösch-Straße 26/1, Stadtmitte
Heidenheim

Kontakt?

Bitte anmelden bei Khrystyna Haidar
Telefonnummer: +49 176 878 399 46
E-Mail Adresse: khristinahaidar@gmail.com

*Ми - народ,
навіки разом,
нас не розведуть.*

Дорогі українці та українки! Щиро
запрошуємо Вас на нашу зустріч!

Коли?

Кожної середи (окрім канікул)

Де?

Будинок здоров'я, вул. August-Lösch-
Straße 26/1, м. Heidenheim.

Контакти?

Гайдар Христина +4917687839946
E-Mail: khristinahaidar@gmail.com



Gruppen



Kurse



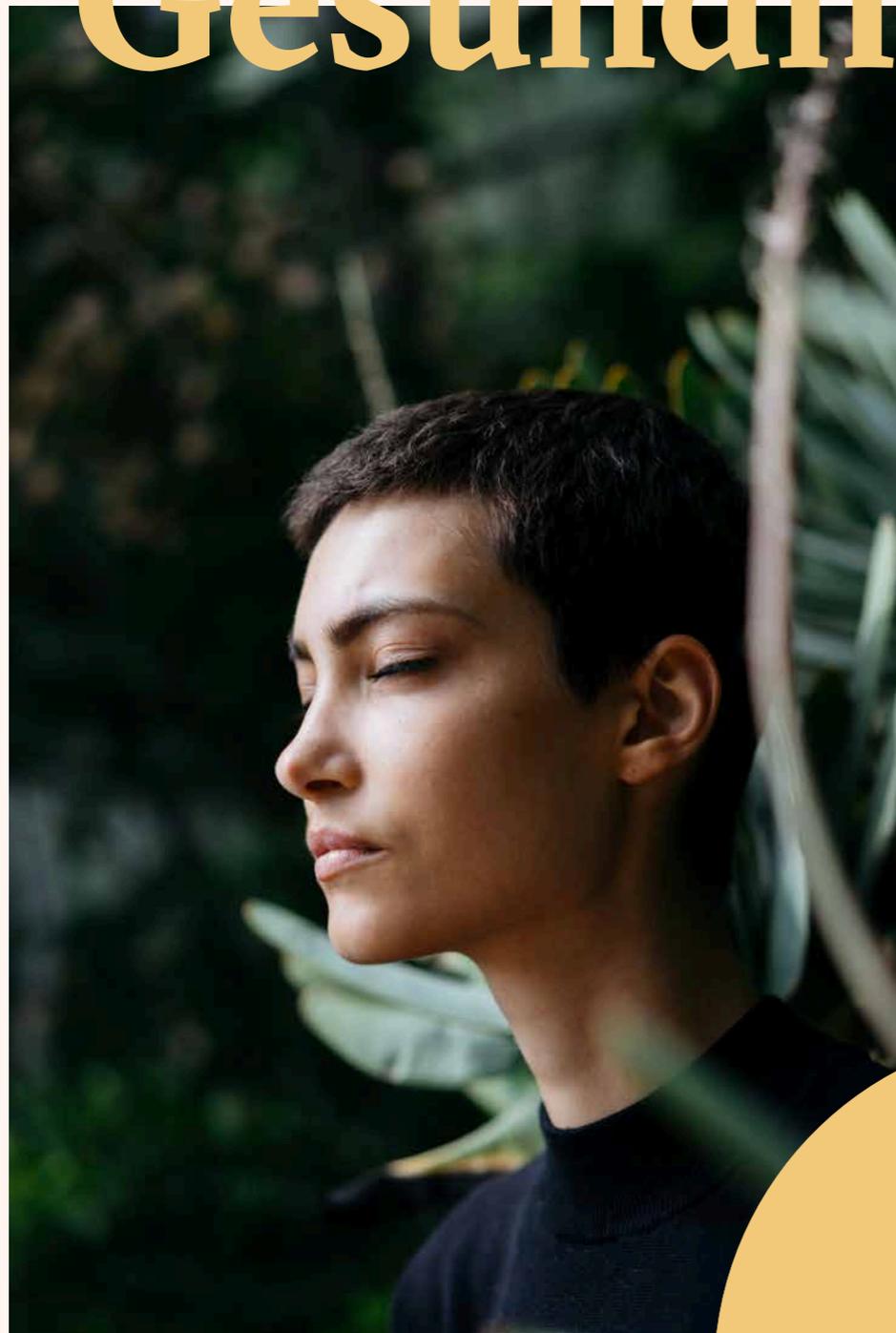
Angebote



- 01 **Gesundheit**
- 02 **Ernährung**
- 03 **Schwangerschaft und Geburt**
- 04 **Pädagogik und Elternschaft**
- 05 **Kinder Programm**
- 06 **Bewegung und Körpertherapie**
- 07 **Yoga**
- 08 **Achtsamkeit**
- 09 **Kunst und Kultur**
- 10 **Offene Samstags Begegnungen**
- 11 **Für alle Generationen**
- 12 **Ringgespräche zu Gesundheitsfragen**



Gesundheit



01

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!

Wann: Mittwoch, jede gerade Kalenderwoche um 9:00 – 10:00 Uhr und weitere Termine nach Absprache

Wo: Büro Mehrgenerationenhaus

Kosten: Das Angebot ist kostenlos

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.

Wann: Montag, 05.12.2022 und 12.12.2022 um 19:00 – 21:30 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: Unkostenbeitrag pro Abend 30€

Anmeldung: bis 28.11.2022
mail@mariabuettner.de
0151/44347098
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

Wann: Samstag, 26.11.2022 und 15.01.2023 um 16.00 – 20.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 40,00 € inkl. Anleitungsbuch

Anmeldung: 09077/700347
sharonklauber@web.de

Medizinische Wickel-Anwendungen bei Kleinkindern

Sharon Klauber, Pädagogin und Krankenschwester für integrative Medizin

Hier lernen Sie Basiskompetenzen zum Herstellen und Anwenden medizinischer Wickel (siehe Basiskurs) 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?

Wann: Dienstag, 10.10.2022 um 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 25€ inkl. Anleitungsbuch

Dank Spenden können wir für diesen Kurs auch einkommensschwachen Menschen Freiplätze anbieten. Sprechen Sie uns gerne an.

Anmeldung: 09077/700347
sharonklauber@web.de

Bei Interesse an weiteren Kursen, auch zu anderen Zeiten, bitte gerne 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 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.

Wann: Termine werden in der Tageszeitung bekannt gegeben, Anfragen können auch per Mail erfolgen.

Anmeldung: 0151/20152612
Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de
Eine Teilnahme ist nur nach telefonischer Anmeldung oder per Mail möglich.

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 1/2 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.

Wann: Termine werden in der Tageszeitung bekannt gegeben, Anfragen können auch per Mail erfolgen.

Anmeldung: 0151/20152612
Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de
Eine Teilnahme ist nur nach telefonischer Anmeldung oder per Mail möglich.



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.

Kontakt: 07324/919170
oder sabine@banzhaf-dettingen.de

„Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen
glücklich zu sein.“

- Voltaire

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 Gesundung.

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!

Wann: Die Recovery Gruppe findet wieder einmal monatlich statt, Termine können erfragt werden.

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: 0151/20152612

Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de

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



Trauer-Café

Ruth Bhend, dipl. Sozialpädagogin und Trauerbegleiterin

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen ziehen sich viele Angehörige in ihr Leid zurück. Sie finden sich in der neuen Lebenssituation nicht zurecht und fühlen sich oft unverstanden und alleingelassen.

Trauer ist etwas sehr persönliches – Gespräche und Begleitung können hilfreich sein im Umgang mit der individuellen Trauer. Gespräche und Begegnungen mit Menschen in ähnlichen Situationen können helfen, unterstützen und erleichtern.

Wir bieten einmal im Monat ein „Trauercafé“ an, in dem sich Trauernde zwanglos treffen und austauschen können. In geschützter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben und, wenn Sie es wünschen, über den Verlust zu sprechen und zu hören, wie andere mit ihrer eigenen Trauer umgehen.

Wer sich in einer Gruppe nicht wohl fühlt, kann gerne ein Gespräch zu zweit mit mir ausmachen.

Wann: Dienstag, 04.10., 01.11., 06.12.2022

Jeweils 15.00 – 16.30 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: Ruth Bhend

Tel.: 07321 480566

Email: ruth.bhend@freenet.de



Begleitung bei Angst- und Panikattacken

Ruth Bhend, dipl. Sozialpädagogin und Trauerbegleiterin

Für Einzelgespräche sind Sie herzlich eingeladen zur Kontaktaufnahme mit Ruth Bhend.

Anmeldung: Ruth Bhend

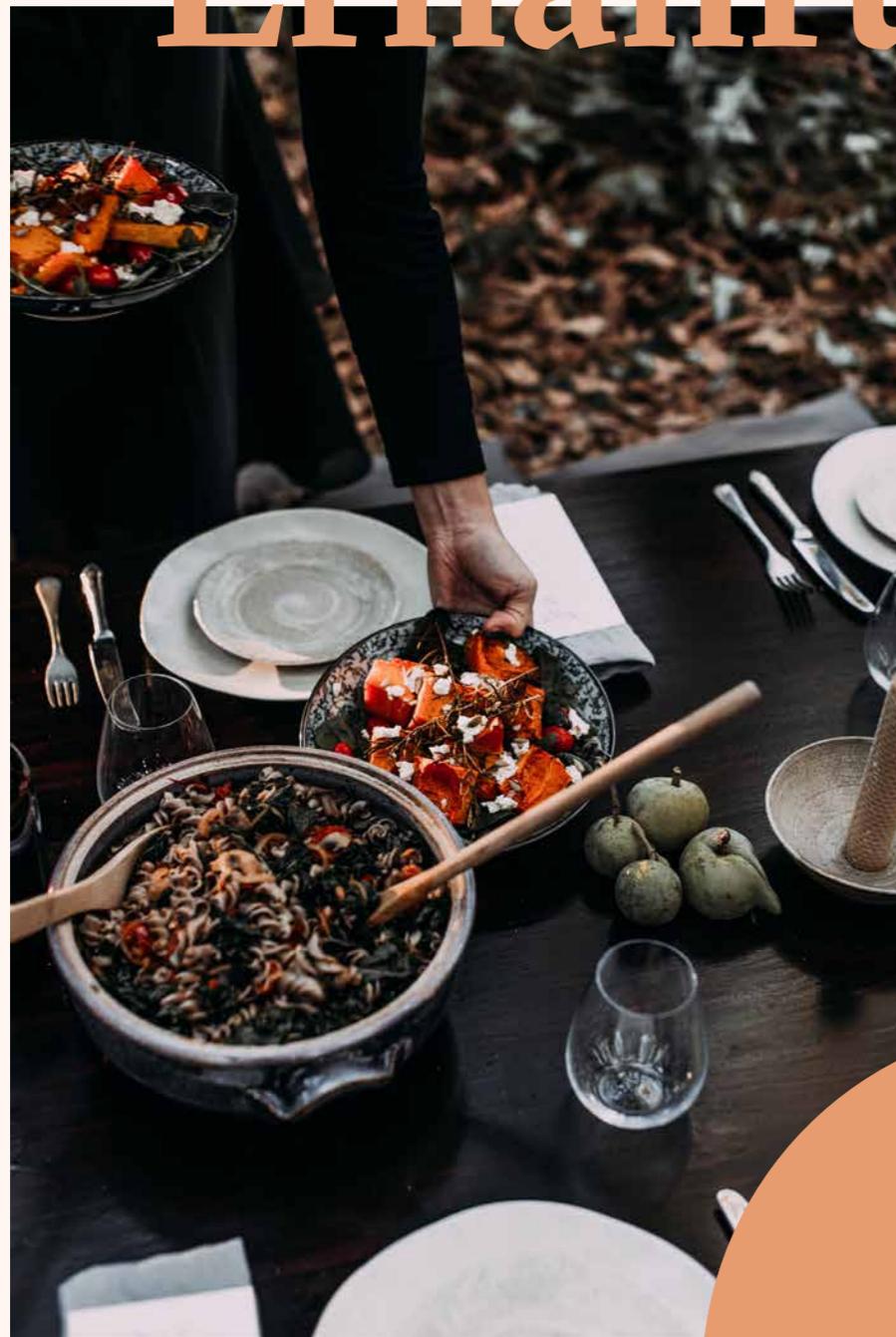
Tel.: 07321 480566

Email: ruth.bhend@freenet.de



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Ernährung



02

Fasten-Treff Gesprächsgruppe für Fasten erfahrene

Petra Mayer und Dagmar Rieker

Zum gemeinsamen täglichen Austausch und gegenseitiger Unterstützung während der Fastenwoche vom 14. bis 21. Oktober sind interessierte Mitmenschen herzlich in den offenen Treff des Mehrgenerationenhauses eingeladen.

Wann: 28.09. 19.00 - 20.30 Uhr „Informations Abend“
täglich 14.10. bis 21.10.2022 19.00 bis 20.00 Uhr

Wo: Offener Treff

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: bitte direkt bei der Kursleiterin

Tel.: 0160/90311037

Email: maykers@t-online.de

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



Brote backen & Aufstriche herstellen

Tanja Maier, Medizinische Fachangestellte und Gesundheitsberaterin

Gemeinsam backen wir aus natürlichen Zutaten knusprige Brote und Brötchen mit Sauerteig oder Hefe, langer oder kurzer Teigführung und unterschiedlichen Getreidesorten.

Für „Streicheleinheiten“ aufs Brot sorgen leckere Aufstriche die wir zusammen herstellen und am Ende des Kurses mit dem frischen Brot genießen werden.

Bitte bringen Sie kleine Gefäße (z.B. Gläser) und Papiertüten oder Leintücher mit um Kostproben mitnehmen zu können.

Wann: Samstag 05.11.2022 10.30 - ca. 14.30 Uhr

Wo: Küche im UG

Kosten: inkl. Lebensmittel 25€

Anmeldung: bitte bei Stella Grünwald

Mail: stella.gruenwald@mgh-heidenheim.de

Schwangerschaft und Geburt

03

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.

Wann: Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Homepage der Kursleiterine

Wo: Kursraum III DG

Kosten: Die Kosten werden von den Krankenkassen erstattet

Anmeldung: unter www.hebammenpraxis-heidenheim.de



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.

Wann: Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Homepage der Kursleiterine

Wo: Kursraum III DG

Kosten: Die Kosten werden von den Krankenkassen erstattet

Anmeldung: unter www.hebammenpraxis-heidenheim.de



Geburtsvorbereitungskurs Geführtes Tönen

Sharon Klauber, 4-fache Mutter, Pädagogin und Krankenschwester für integrative Medizin

Ein Kursangebot zur Schulung des eigenen Bewusstseins und des eigenen Verhaltens, um eine naturgegebene 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?

Weitere Informationen finden Sie unter www.hebammenpraxis-heidenheim.de

Wann: Der Kurs findet 3 x jährlich an 7 Abenden statt. Termine bitte bei der Kursleiterin erfragen.

Wo: Kursraum III

Kosten: 105€ für 7 Abende, die letzten beiden Abende finden mit Partner:in oder Begleitung statt.

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



Babyvorbereitungskurs

Christa Böhm, Hebamme
Claudia Groll, Waldorfkindergärtnerin
Kristina Karmazin, Ärztin in der Allgemeinmedizin
Anna Sophia Werthmann, Ärztin in der Kinderheilkunde

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.

Hülle und Wärme

Freitag 19.00 – 21.30 Uhr
Seelische Umgebung, Wärme,
Bekleidung, Materialien, Wickeltisch,
Schlafplatz und Schlafen

Im Kontakt mit dem Kind einen Rhythmus finden

Samstag 10.00 – 13.00 Uhr
Waschen, Körperpflege, Wickeln,
Stoffwindeln, Bewegungsentwicklung,
Tragen, Stillen, Weinen und Zusammenleben

Wann: Die Termine entnehmen Sie bitte der Homepage
www.hebammenpraxis-heidenheim.de/babyvorbereitungskurs

Wo: Kursraum I Stadtraum im Nebenhaus

Kosten: 90€ inklusive Partner

Die Teilnahmebestätigung dient als Quittung und kann ggf.
bei der Krankenkasse zur Erstattung eingereicht werden.

Anmeldung:

www.hebammenpraxis-heidenheim.de/babyvorbereitungskurs

Geburtsbegleitung durch die DOULA

Helen Scharnowski

Ich bin für Dich da

Liebe (werdende) Mama,
DU bist es wert...

- liebevoll umsorgt zu sein
- gut vorbereitet in die Geburt zu starten
- während der gesamten Geburtsreise eine erfahrene Begleiterin an deiner Seite zu haben
- eine Ansprechpartnerin für die Zeit mit deinem Neugeborenen zu haben,
- und deine Geburt gemeinsam zu reflektieren.

Ich möchte für dich und deine:n Partner:in da sein, um dir deine Reise zum „Mama-werden“ wertschätzend, selbstbestimmt und so angenehm wie möglich zu machen.

Kontakt: Alle Informationen zu den Angeboten und Preisen erfahren Sie direkt bei Helen Scharnowski Tel.: 01522 63 551 14 und www.doulahelen.de

„Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einzigartiges.“

- Martin Buber

Pädagogik und Elternschaft



04

Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen

Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.

Wann: Dienstag, 9:30 – 11 Uhr

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr

Donnerstag, 9:30 – 11 Uhr

In den Schulferien der Waldorfschule findet kein Kurs statt.

Wo: Kursraum I Stadtraum im Nebenhaus

Anmeldung: 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.

Wann: Mittwoch, 06.07., 20.07., 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 30.11., 14.12.2022

von 11.00 – 12.00 Uhr

Wo: Kursraum I Stadtraum im Nebenhaus

Kosten: Unkostenbeitrag von 5€ pro Treffen

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

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

Kinder Programm



05

Esel hautnah erleben

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

Die Esel streicheln, bürsten, führen, reiten, kuscheln, füttern, den Eselführerschein machen, auf dem Trampolin springen, im Strohlager spielen und vieles mehr! Alles möglich auf der Eselfarm in Dettingen! Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Wann: Freitag, 1.07., 29.07., & Mittwoch, 21.09., 05.10.2022
Jeweils von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Wo: 89547 Dettingen

Kosten: Im Zuge des Programms „gemeinsam engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ können wir Ihnen ein tolles, kostenfreies Kinderprogramm anbieten. Mit diesem Angebot möchten wir vor allem Alleinerziehende und geringverdienende Familien unterstützen und entlasten.

Anmeldung: bei der Kursleiterin Sabine Rudolf-Banzhaf
Email: sabine@banzhaf-dettingen.de
Tel.: 07324 919170 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)



Sommerferien Betreuung

Im Mehrgenerationenhaus Heidenheim

In den Sommerferien wird es im Mehrgenerationenhaus wieder die Möglichkeit geben, an einer tollen Ferienbetreuung teilzunehmen. Wir werden gemeinsam kochen, basteln und kleinere Ausflüge unternehmen. Wir freuen uns auf euch!

Wann: Montag bis Freitag,
01.08. - 05.08.2022, 29.08. - 02.09.2022 und 05.09. - 09.09.2022
jeweils von 08.00 bis 13.00 Uhr

Wo: Offener Treff im EG

Kosten: Eine Zuzahlung von 10€ wird erbeten.

Im Zuge des Programms „gemeinsam engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ können wir Ihnen ein tolles, kostenfreies oder ermäßigtes Kinderprogramm anbieten. Mit diesem Angebot möchten wir vor allem Alleinerziehende und geringverdienende Familien unterstützen und entlasten.

Anmeldung: bitte bei Stella Grünwald
Email: stella.gruenwald@mgh-heidenheim.de oder
Telefon: (AB) 07321/5585560



Schnitzeljagd im Wildpark

Ramona Schrader Ergotherapeutin BSc. und Gabriele Kaufmann,
ehrenamtliche Mitarbeiterin im MGH

Verborgenen Spuren folgend erforschen wir voller Spannung die Natur. Die Schätze, die wir dabei entdecken bestaunen wir am Ende gemeinsam bei einem kleinen Imbiss.

Getränke bitte selber mitbringen und wetterangemessene Kleidung tragen.

Wann: Freitag, 26.08.2022

10 - 12.30 Uhr für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren

14 - 16.30 Uhr für Kinder zwischen 11 und 15 Jahren

Wo: Naturtheater Heidenheim

Kosten: kostenlos.

Anmeldung: bitte direkt bei der Kursleiterin Ramona Schrader
Tel.: 015772589800,
Email: mona.schrader@t-online.de



Ein Tag mit den Alpakas

Ramona Schrader Ergotherapeutin BSc. und Gabriele Kaufmann,
ehrenamtliche Mitarbeiterin im MGH

Wir beginnen den Tag mit einem gesunden Frühstück. Dann erwartet uns ein Spaziergang mit den Tieren, Filzen/ Weben mit Alpakafell, wir erfahren Interessantes über die Tiere und grillen gemeinsam am Feuer.

Für Kinder ab 6 Jahren.

Bitte wetterangemessene Kleidung tragen.

Wann: Sonntag, 28.08.2022, von 09.00 - 16.00 Uhr

Wo: Schützenheim Schnaitheim am Moldenberg

Kosten: Zuzahlung von 30€ pro Kind.

Im Zuge des Programms „gemeinsam engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ können wir Ihnen ein tolles, ermäßigtes Kinderprogramm anbieten.

Anmeldung: bitte direkt bei der Kursleiterin Ramona Schrader
Tel.: 015772589800,
Email: mona.schrader@t-online.de

Erlebnis-Ferien

Fabian Greif, Sozial und Erlebnispädagoge

Wir erkunden gemeinsam die wirklich spannenden Sehenswürdigkeiten Heidenheims und werden dies noch mit ein paar Geocaching Einheiten verbinden.
Verpflegung inkl. Getränke liegt in der Verantwortung der Eltern.
Für Kinder von 10 bis 13 Jahren.
Bitte wetterangemessene Kleidung tragen.

Wann: 15.08. - 19.08.2022

jeweils 09.30 - 16.00 Uhr

Wo: Treffpunkt MGH Heidenheim

Kosten: Zuzahlung von 70 Euro

Anmeldung: bitte direkt bei dem Kursleiter Fabian Greif
Email: greif.fab@posteo.de

Abenteuer unterm Blätterdach

Gabriele Kaufmann, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin; Sandra Kaufmann, Religionspädagogin und Kursleiterin Waldbaden

Kleine Entdecker aufgepasst: auf euch wartet ein spannender Vormittag im Grünen. Mit Spiel, Spaß und Spannung erkunden wir gemeinsam den Wald rund um den Talhof.

Bitte zieht euch dem Wetter entsprechend an und tragt festes Schuhwerk.
Alter: 8 - 13 Jahre

Wann: 03.08.2022 von 09:30 - 11:30

Wo: Treffpunkt Parkplatz Talhof

Kosten: Im Zuge des Programms „gemeinsam engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ können wir Ihnen ein tolles, kostenfreies oder ermäßigtes Kinderprogramm anbieten. Mit diesem Angebot möchten wir vor allem Alleinerziehende und geringverdienende Familien unterstützen und entlasten.

Anmeldung: bis Freitag, 29.07.2022
bitte direkt bei der Kursleiterin Sandra Kaufmann
Email: kaufmann.sandra93@gmail.com



Eli Fun Sommerkurs

Nadine Johnson, Erzieherin, Sprachpädagogin und zertifizierte Kinderyogalehrerin

Leichtigkeit - Entspannung
Körperbewusstsein - Energie

Kinder im Alter von 6-9Jahren erleben spielerisch und mit Freude die Einheit von Körper und Geist in der Gruppe.
Nähere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin

Wann: 6 Termine im Juni/Juli

Wo: im Grünen

Kosten: einmalig 60€

Anmeldung: Nadine.johnson386@gmail.com oder
Instagram: elifun_kinderyoga

Eli Fun Kinderyoga

Nadine Johnson, Erzieherin, Sprachpädagogin und zertifizierte Kinderyogalehrerin

Leichtigkeit - Entspannung
Körperbewusstsein - Energie

Kinder im Alter von 6-9Jahren erleben spielerisch und mit Freude die Einheit von Körper und Geist in der Gruppe.

Nähere Informationen sowie Anmeldung an die Kursleiterin Nadine Johnson Nadine.johnson386@gmail.com

Wann: 8 Termine von Oktober-November 2022

Wo: Kursraum III DG

Kosten: einmalige Zuzahlung von 35€

Im Zuge des Programms „gemeinsam engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ können wir Ihnen ein tolles, kostenfreies oder ermäßigtes Kinderprogramm anbieten. Mit diesem Angebot möchten wir vor allem Alleinerziehende und geringverdienende Familien unterstützen und entlasten.

Anmeldung: Nadine.johnson386@gmail.com



Kinderkino in der halben Treppe

Kulturbühne-halbe-treppe e.V.

Bei Popcorn und Getränken genießen wir tolle Kinderfilme. Die Programmorschau findet ihr auf Plakaten, sowohl im Mehrgenerationenhaus als auch bei der halben-treppe.

Wann: Samstag, 22.10., 19.11., 03.12.2022 jeweils um 16.00 Uhr

Wo: Kulturbühne-halbe-treppe

Kosten: kostenlos

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



Trommelworkshop

Karin und Sigurd Misselwitz

An die Trommeln – fertig – los!
Rhythmus motiviert zum Bewegen durch Tippen, Klatschen und Stampfen.

Nirgendwo einfacher als beim Trommeln können wir unserem natürlichen Bedürfnis nach Bewegungserleben und Kommunikation in der Gemeinschaft klangvollen Ausdruck verleihen.

Teilnehmen können an unserem Trommel-Workshop alle Menschen ab 10 Jahre. Instrumente werden gestellt.

Wann: Freitag, 11.11.2022, 16 - 18 Uhr; Samstag, 12.11.2022

10.00 - 12.00 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe

Kosten: kostenlos

Anmeldung: bitte direkt bei den Kursleiter:innen Karin und Sigurd Misselwitz
Tel. 09077/6588
Email: k.misselwitz1@gmx.de



„Gebt den Kindern Liebe, mehr Liebe und noch mehr Liebe - und der gesunde Menschenverstand kommt von selbst.“

- Astrid Lindgren

Bewegung und Körpertherapie



06

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

Wann: Mittwochs, wöchentlich

Kurs 1 von 17.00 – 18.00 Uhr

Kurs 2 von 18.15 – 19.15 Uhr

Wo: Kursraum III Dachgeschoss

Kosten: Block á 5 Abende 45,00 €

Anmeldung: Bei Elke Aruna Städtler
unter praxis@heilendewege.com
oder 07329/920620
www.heilendewege.com



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!

Wann: Montags, wöchentlich

12:15 – 12:45 Uhr

Wo: Kursraum III Dachgeschoss

Kosten: 3€ /Pers.

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



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?

Wann: Donnerstags, wöchentlich

9.15 – 10.15 Uhr

Start 22.09.2022

Wo: Kursraum III Dachgeschoss

Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: bis zum Mittwoch, 16.09.2022

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!

Wann: Dienstags, wöchentlich

10.00 – 11.00 Uhr

19.00 – 20.00 Uhr

Start 20.09.2022

Wo: Kursraum III Dachgeschoss

Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: bis zum Montag, 16.09.2022

07321/3049481

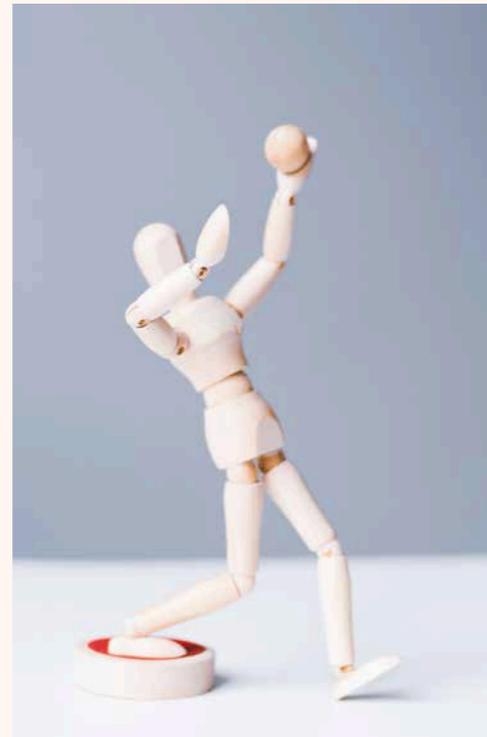
Begrenzte Teilnehmerzahl.

Berücksichtigung nach Anmeldungsdatum.



„Den Körper in guter
Gesundheit zu erhalten
ist eine Pflicht.
Andernfalls können
wir unseren Geist
nicht stark und klar
halten.“

- Buddha



Yoga



07

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.

Wann: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich.
Wo: Kursraum III DG
Kosten: Unkostenbeitrag von 10€ pro Teilnahme

Anmeldung: erforderlich.
Hierzu bitte Kontaktaufnahme unter 0157/72589800
oder mona.schrader@t-online.de



Free Yoga

Christine Zink-Scharpf, Yogalehrerin und Ergotherapeutin

Komm vorbei und werde frei! Yoga für Dich!
30 Minuten Yogaflow - umsonst - und ohne Anmeldung!

Wann: Donnerstag, 12.15 – 12.45 Uhr
Wo: Kursraum III DG
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: es ist keine Anmeldung notwendig. Sie sind herzlich willkommen!



Achtsamkeit



08

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 Dasein, 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 wunderbare 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!

Wann: Mittwoch, 07.09. bis 02.11.2022.

jeweils 09.00 – 11.30 Uhr

Sonntag 23.10.2022. Tag der Achtsamkeit 11-17 Uhr

Wo: Kursraum III Dachgeschoss

Kosten: nach Einkommen (Selbsteinschätzung) von 280-330€, incl. Audios, Unterlagen

Anmeldung: mail@mariabuettner.de oder 0151/44347098 www.mariabuettner.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.

Wann & Wo: Kommen Sie gerne auf mich zu.
Kosten: 65€ pro Stunde

Kontakt: mail@mariabuettner.de oder 0151/44347098 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. Teilnehmer:innen an meinen Kursen, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten ca. 80€ Zuschuss von ihrer Krankenkasse.

Wann: Donnerstag, 6.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.2022
jeweils 18.30 – 21.00 Uhr
Tag der Achtsamkeit: Sonntag, 20.11.2022, 10.00-16.00 Uhr
Wo: Kursraum III Dachgeschoss
Kosten: 360€

Anmeldung: erforderlich
ein Vorgespräch ist in der Kursgebühr enthalten
ADrescher.PP@gmx.de,
07361/555005,
oder www.annegret-drescher.de



„meditation for future“

Annegret Dresche, 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.

Wann: Freitag, 08.07., 05.08., 16.09., 07.10., 04.11., 02.12.2022
jeweils 13.15 – 14.00 Uhr (wir beginnen pünktlich)

Wo: Kursraum III Dachgeschoss
Informationen und Link für die online Übertragung finden Sie unter: www.annegret-drescher.de, www.ulrikeohnmeiss.de
Kosten: kostenlos

Anmeldung: in Präsenz im Kursraum II ist keine Anmeldung erforderlich. Für die Online-Teilnahme bitte Link anfordern (s.o.)



„Wo immer du bist, sei ganz dort.“

- Eckhart Tolle

Kunst und Kultur



09

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, und mehr.

Die Termine unserer Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Homepage www.kulturbuehne-halbe-treppe.de

halbe treppe - ganze Bühne

Open Stage in Heidenheim

15 Minuten für deinen Auftritt, egal, ob Musik, Poetry, Zauberei oder etwas, an das wir noch gar nicht gedacht haben.

Wann: Freitag 08.07.2022, 20 Uhr, Sonntag 18.09.2022, 11 Uhr und Samstag 12.11.2022, 20 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: Alle, die an einem der Termine in der Kulturbühne-halbe-treppe auftreten wollen, melden sich bitte bei Manuela Ittner: manu-ittner@manu-ittner-musik-poetry.com

Filme und Gespräche

Unser aktuelles Film Programm entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.kulturbuehne-halbe-treppe.de, dort halten wir Sie immer auf dem Laufenden.

Wann: Dienstag oder Samstag, von 20:00 – 22:00 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Dialogforum

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

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

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

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

TanzRaum - DanceFloor - Disco - Schwoof

Karin und Sigurd Misselwitz

Eine Party für alle, die zu alt sind für die „Bravo“ und zu jung zum Daheimbleiben.

Eine Party für alle, die gerne Musik hören und Lust haben zu Tanzen.

Wann: Samstag, 29.10.2022 20.00 Uhr

Wo: Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Eintritt 4 Euro

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich

Für alle Generationen



10

Magie des Singens

Sharon Klauber, Fachlehrerin für Elementare Musikerziehung

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.

Wann: Freitag, 01.07., 16.9., 21.10., 18.11., und Mittwoch 21.12.2022 18.00 – 20.00 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH EG

Kosten: kostenlos

Anmeldung: bis zum Abend des Vortags, mit Email Angabe oder Tel. für notwendige kurzfristige Änderungen bei sharonklauber@web.de oder 09077/700347 (Anrufbeantworter)



Frühstück für alle Generationen - Lasst uns zusammen frühstücken

Gabriele Kaufmann, ehrenamtliche Mitarbeiterin im MGH

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.

Wann: Mittwoch, 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2022 09.30 – 12.00 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH EG

Kosten: Unkostenbeitrag von 3€

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



Achtsam unterwegs mit Alpakas

Gabriele Kaufmann, ehrenamtliche Mitarbeiterin im MGH, Ramona Schrader, Ergotherapeutin BSc.

In Begleitung der kuscheligen Vierbeiner begeben wir uns auf geführte Wanderungen über den Moldenberg. Dabei erfahren wir Interessantes über die Alpakas und ihre Lebensweise. Gleichzeitig erleben wir uns achtsam im Kontakt mit Natur, Tier und Mensch. Im Anschluss lassen wir die Wanderung gemeinsam bei Speis und Trank ausklingen.

Die Alpakas kommen vom Alpakahof angereist, bewirtet werden wir vom Schützenverein Schnaitheim. Bitte tragen Sie wetterangemessene Kleidung und festes Schuhwerk, wir gehen bei jedem Wetter.

Wann: Sonntag, 07.08., 30.10., 06.11.2022

Tour 1: 13.00 - 15.00 Uhr

Tour 2: 16.00 - 18.00 Uhr

Wo: Schützenverein Schnaitheim auf dem Moldenberg, Heidenheim

Kosten: 25€ pro Person (bei finanziellen Schwierigkeiten bitte nachfragen!)

Anmeldung: Ramona Schrader, 0157/72589800 oder mona.schrader@t-online.de

Esel-Familientag

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

Gemeinsam mit der Familie werden wir Die Esel streicheln, bürsten, führen, reiten, kuscheln, füttern uvm...

Wann: Samstag, 25.06., 02.07., 30.07., 27.08., 24.09., 15.10.2022

Wo: 89547 Dettingen

Kosten: Der Preis richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer und ist bei der Kursleiterin zu erfragen.

Anmeldung: Anmeldung und nähere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin Sabine Rudolf-Banzhaf
Email: sabine@banzhaf-dettingen.de
Tel.: 07324 919170 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)

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

Offene Samstags Begegnung



11

Offene Samstags Begegnungen

Herzlich Willkommen zu unserem abwechslungsreichen Samstagsprogramm!

Freuen Sie sich auf Begegnungen - immer abwechslungsreich angebunden an Ringgespräche zu Gesundheitsfragen oder Gesprächsräumen mit Teams aus dem Haus zu interessanten Themen. Anschließend kann man gerne zum Brunch (ab etwa 11.30 Uhr) in und mit unserer Kulturbühne halbe-treppe e.V. und dort noch ins Gespräch kommen.

Wann:

10 Uhr an Tagen mit Ringgesprächen
(10-11 Uhr, anschließender Gesprächsraum bis etwa 14 Uhr)
11:00 Uhr an Tagen mit Teams aus dem Haus
(Gesprächsraum bis etwa 14 Uhr)

Wo: Begegnungsküche und Räume halbe-treppe e.V.

Kosten: Spenden kommen sozialen Projekten zugute.

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

23. Juli 2022 – „Kompostbereitung im Kleingarten - ein vorbereitetes Austauschforum“

mit Sharon Klauber, erfahrene Hobbygärtnerin, Gesundheits- und Krankenschwester für integrative Medizin, Pädagogin
Der übliche Sammelkompost bildet starke Fäulnis- und Schimmelprozesse. Diese bilden eine optimale Brutstätte für Schnecken und andere Schädlinge, die genau dieses Milieu (PH-Wert) brauchen. Wie geht es anders?

17. September 2022 - „Ideenschmiede für die Kunkelstube“

mit Ramona Schrader Ergotherapeutin BSc. und Gabriele Kaufmann ehrenamtliche Mitarbeiterin MGH.
Alte Handarbeitstechniken neu entdecken, generationenübergreifendes Wissen und Erfahrung austauschen

24. September 2022 – RINGGESPRÄCH „Geschwister-Streit“

siehe Programm Seite 74 / 75
mit Angelika Henkel-Herzog, Familien- und Sozialberaterin, Mediatorin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation und Dr. med. Urte Riggers, Fachärztin für Allgemeinmedizin

15. Oktober 2022 – RINGGESPRÄCH „Impfungen im Säuglings- und Kleinkindalter. Wie kommen Eltern zu einer stimmigen Entscheidung?“ siehe Programm Seite 74 / 75
mit Dr. med. Tobias Daumüller, Facharzt für Innere Medizin - hausärztliche Versorgung Anthroposophische Medizin GAÄD
„Ehrenamt, Initiative & Co. – Wie kommen Ideen in die Welt?“

Was braucht das Ehrenamt heute? Wie kann eine Idee zu einer Initiative oder einem Projekt wachsen?
mit Sarah Oran, Koordination & Leitung Mehrgenerationenhaus, Menschen aus der Stadt mit Erfahrung in der Ehrenamtskoordination und mit Ehrenamtlich Engagierten

22. Oktober 2022 - RINGGESPRÄCH „Assistierter Suizid“
siehe Programm Seite 74 / 75 mit Dr. med. Ulrich Geyer.

12. November 2022 – RINGGESPRÄCH „Demnächst wissen wir alles? Informationen und Transparenz in der Schwangerschaftsbegleitung“ siehe Programm Seite 74 / 75 mit Frauenärztin Carmen Eppel und Team.

19. November 2022 Nutze den FreiRaum und erfahre mehr über das GesamtWerk:

Ein Vormittag mit Yoga, Kunst und Kreativem Schaffen für Alle Generationen.
Mit dem Team der Ergotherapie-Praxis Christine Zink-Scharpf, Dagmar Glaser, Constanze Österreicher, Ramona Schrader und dem Atelier für Kunst und Therapie mit Constanze Russo-Waldford.

10. Dezember 2022 Viele Wege zu mehr Achtsamkeit und Präsenz. Gespräch und Übungen

mit Maria Büttner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester, Anthr. Körpertherapeutin.

Ringgespräche zu Gesundheits- fragen



12

Geschwisterstreit

Angelika Henkel-Herzog, Familien- und Sozialberaterin, Mediatorin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Logotherapie nach Viktor Frankl, Teilarbeit nach Schulz von Thun

Streiten Ihre Kinder? Stehen Sie hilflos daneben oder streiten Sie mit? Viele Eltern wünschen sich ein friedliches Familienleben doch der Kommentar: „Hört endlich mit streiten auf“ führt in der Regel nicht zum gewünschten Erfolg. Warum streiten Geschwister? Was lernen Sie dabei? Und wie können wir hilfreich reagieren?

Wann: 24.09.2022, 10:00 – 12:30 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

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

Impfungen im Säuglings- und Kleinkindalter. Wie kommen Eltern zu einer stimmigen Entscheidung?

Dr. Tobias Daumüller, Facharzt für Innere Medizin, Hausarzt, Leitender Arzt der Klinik für Integrierte Medizin am Klinikum Heidenheim

Ausgehend von Euren/Ihren Fragen besprechen wir Erkrankungen des Säuglings- und Kleinkindalters für die STIKO-Impfempfehlungen bestehen. Welche Risiken bergen die Erkrankungen, welche die Impfungen? Was benötigen Eltern für eine selbstbestimmte, informierte Entscheidung zum Wohl ihrer Kinder?

Wann: 15.10.2022, 10:00 – 11:00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

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

Assistierter Suizid

Dr. Ulrich Geyer, Hausarzt und Internist, Leitender Arzt der Klinik für Integrierte Medizin und Arzt im Hospiz

Seit dem Urteil des Bundesverfassungsgericht 2020 ist die geschäftsmäßige assistierte Selbsttötung nicht mehr verboten. Ein abschließendes Gesetz dazu gibt es aber noch nicht. Wie kann man zu dieser emotionsgeladenen Thematik eine Haltung finden?

Wann: 22.10.2022, 10:00 – 11:00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

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

Demnächst wissen wir alles? Informationen und Transparenz in der Schwangerschaftsbegleitung

Carmen Eppel, Frauenärztin

Der Nichtinvasive Pränataldiagnostik Test (NIPT) wird Kassenleistung, Routineuntersuchung oder selbstbestimmte Entscheidung wird als Herausforderung zu bewältigen sein. Unser Team (Ärztinnen, Hebammen, Erzieherinnen, Therapeutinnen) möchte mit Ihnen ins Gespräch kommen: wie gestalten wir gemeinsam einen verantwortlichen Weg?

Nach einem Impulsbeitrag von Carmen Eppel, Frauenärztin, können Sie konkrete Erfahrungen mit unterstützenden körper- und bewegungstherapeutischen Formaten machen, über Bindungsfragen nachdenken ... und einfach mit uns Tee trinken und plaudern. Das Begegnungsformat richtet sich an werdende Eltern, begleitende Großeltern und junge Menschen, die sich fragen ob Wissen ermächtigt oder Nichtwissen beruhigend wirkt.

Wann: Samstag, 12.11.2022, 10.00 – 14.00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe
Kosten: Kostenloser Impulsbeitrag und Gesprächsrunde, Spenden erbeten.

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

Zukunfts musik

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.

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 auszubauen und mitzuwirken?

Foodsharing

Fairteiler Station am Mehrgenerationenhaus im Integrativen Haus der Gesundheit

Die 2012 gegründete Organisation „Foodsharing“, hat sich inzwischen in Heidenheim weiterentwickelt und aktuell 114 Mitglieder. „Foodsharing“ ermöglicht die Verteilung, der aus der „Tonne“ geretteten Lebensmitteln an alle Interessierten.

Wir arbeiten seit einigen Wochen an dem Umbau, auf der vom Mehrgenerationenhaus zur Verfügung gestellten Fläche. Nach Fertigstellung im Sommer 2022 wird dort ein öffentlich zugänglicher Fairteiler eingerichtet sein.

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:
Gabriele Kaufmann
info@mgh-heidenheim.de

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

Neuigkeiten finden Sie auf www.foodsharing.de/karte

Ansprechpartner:in für den Fairteiler sind Birgit Soika und Bernd Ortlieb unter fairteiler.heidenheim@foodsharing.network



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

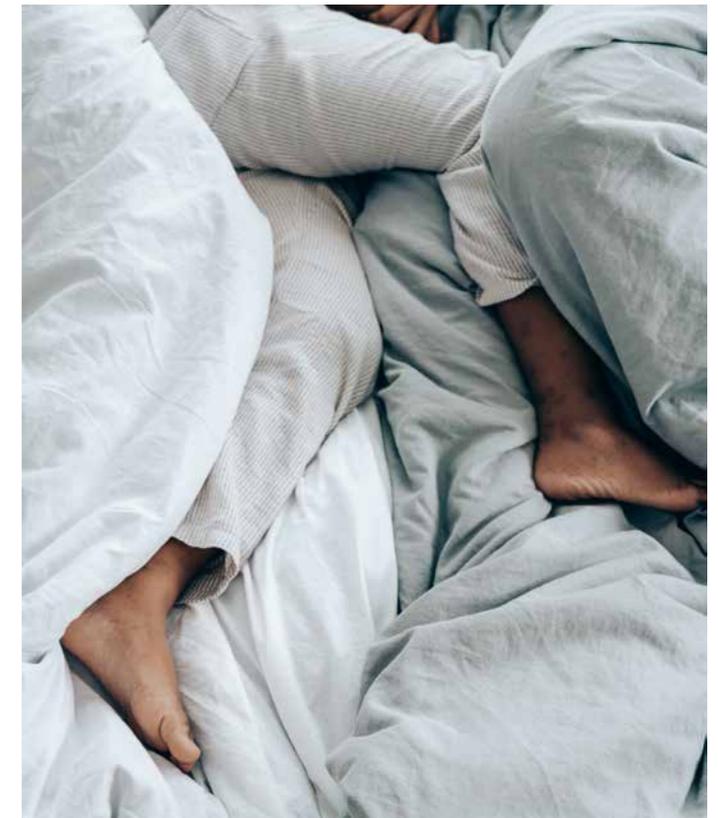
Wir möchten:

- 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 im Gegenzug Tipps geben.



Wir danken

Ihnen herzlich für Ihre Spenden und Unterstützung



Beratung für Unternehmen und Unternehmer
Göppingen · Heidenheim · Kirchheim

... und unseren Partnern



Wir danken auch den an dieser Stelle **namentlich nicht erwähnten Stiftungen**, die mit Ihrer finanziellen Unterstützung wesentlich zum Gelingen des gesamten Projektes beitragen. 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.

Kontakt

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

Regelmäßige Öffnungszeiten
Offener Treff:
Montag bis Freitag
von 8:00 – 17:00 Uhr

Sprechzeiten:
Montag bis Mittwoch
von 9:00 – 12:00 Uhr

Telefon: 07321/5585560
Internet: www.hausdergesundheit-heidenheim.de
E-mail: info@mgh-heidenheim.de

Kontodaten

Für Spenden

An den Therapiefonds

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

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

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

Wünschen Sie sich eine Spendenbescheinigung, welche wir Ihnen gern ausstellen,
schreiben Sie bitte eine Mail an: mateja.zeba@mgh-heidenheim.de

Impressum

Inhalt

Haus der Gesundheit Heidenheim

Gestaltung

Anna Kopp
www.anna-kopp.com

Druck

BAIRLE Druck & Medien GmbH
89561 Dischingen

Coverfoto

Annie Spratt (via unsplash)

**„Was ein Mensch an Gutem
in die Welt hinausgibt,
geht nicht verloren.“**

– Albert Schweizer

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Heidenheim
an der Brenz