

Programm

Ausgabe 2023
Januar bis Juni

Haus der Gesundheit
Heidenheim



Inhalt

Thema der Ausgabe:
Natur Rituale

04



Meditation

34

12
Im Haus

Kurse zur
Achtsamkeit

62



70
Für alle
Generationen



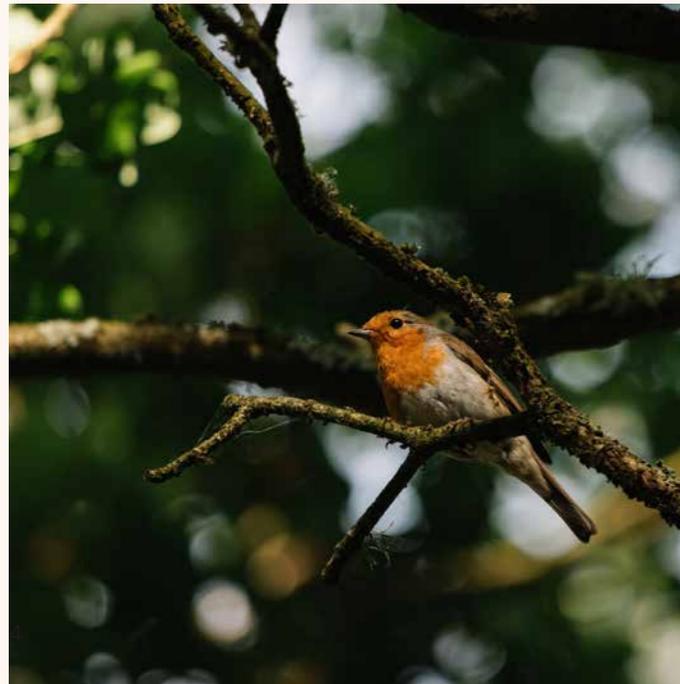
76
Zukunftsmusik

- 04** Thema der Ausgabe: Natur Rituale
- 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** Ergotherapie
- 24** Bald-da!
- 25** Hebammenpraxis
- 25** Geführtes Tönen
- 26** kulturbühne-halbe-treppe
- 27** Massage
- 28** Osteopathie
- 28** Heileurythmie
- 29** Praxis für Allgemeinmedizin
- 29** Praxis für Frauenheilkunde

- 30** Achtsamkeit
- 31** Anthroposophische Körpertherapie
- 32** Coaching
- 33** FreiRaum
- 33** Raum für Geistiges Heilen
- 34** Meditation + Räuchern
- 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 Achtsamkeit
- 66** 08 Kunst + Kultur
- 70** 09 Für alle Generationen
- 72** 10 Samstags zur Marktzeit
- 76** Zukunftsmusik
- 77** Kooperationen bei uns im Haus
- 78** Danksagung
- 79** Kontakt + Impressum

Natur Rituale

Seit jeher nutzen Menschen Rituale, um sich in Übergangszeiten wieder mit der Kraft und dem Rhythmus ihrer ursprünglichen Natur zu verbinden.



Anlässe für ein Ritual sind jahreszeitliche Veränderungen, Wechsel in neue Lebensphasen wie Geburt, Hochzeit, Sterben, gesellschaftliche Ereignisse oder auch Übergänge im Tagesverlauf. Bezeichnend ist, dass ein Ritual eine ganz bewusst ausgeführte Handlung mit einer klaren Absicht ist. Es kann alleine oder in Gruppen vollzogen werden und Zeit und Ort werden der Intention entsprechend gewählt.

Durch ein aktives Heraustreten aus den alltäglichen Routinen öffnet sich ein innerer Erfahrungsraum. In diesem Raum ist eine Erinnerung an eine uns tief innewohnende Weisheit möglich. Geborgenheit, Vertrauen, Eingebundensein in ein großes Ganzes, Loslassen und Neuwerden sind Qualitäten die immer unter unseren gewohnten Denkmustern, emotionalen Unruhen und konditionierten Ängsten liegen. Die Rückverbindung mit der eigenen Urnatur spendet Kraft und gibt Weisung für persönliche Herzensthemen. Gerade der Blick in die Natur um uns herum ermöglicht dieses tiefe Erinnern. Und so sind Rituale, die dem jahres- und tageszeitlichen Rhythmus folgen, besonders kraftvoll.

Ein einfaches Ritual, das auch für Kinder sehr wertvoll ist, um die Ereignisse des Tages verarbeiten und integrieren zu können, ist eine bewusste Tagesreflektion. Vor dem Zubettgehen wird der Tag nochmal betrachtet, in Stille, ausgesprochen oder aufgeschrieben. Mit Dankbarkeit für die Geschenke und Herausforderungen des Tages kann er verabschiedet und losgelassen werden, in dem Vertrauen, dass der Schlaf für Erholung sorgt und am nächsten Tag neue Möglichkeiten zur Verfügung stehen.

THEMA DER AUSGABE

Um sich mit den unterschiedlichen Qualitäten, Botschaften und auch Herausforderungen der einzelnen Jahreszeiten zu verbinden kann es zu einem Ritual werden, sich einmal täglich (oder wöchentlich) an einen Lieblingsplatz in der Natur zu begeben und diesen Ort für einige Minuten mit allen Sinnen ganz bewusst wahrzunehmen. Was ist zu sehen, welche Pflanzen, Farben, Tiere,...? Was ist zu hören, Blätterrauscheln, Vogelgezwitscher,...? Was ist zu riechen, zu schmecken, zu spüren...? Und wie fühlt sich der Körper an im Kontakt mit der Natur, welche Gedanken und Gefühle sind präsent? Dabei geht es darum sich mit dem beständigen Wandel im Äußeren und Inneren in Einklang zu bringen.

Der Frühling schenkt uns zahlreiche nahrhafte, wohltuende und gesundheitsstärkende Kräuter. Oft begegnen uns genau die Pflanzen, die uns in Heilungsprozessen unterstützen. Es ist ein schönes Ritual, sich bewusst in den Garten oder den Wald zu begeben um eine bestimmte Pflanze zu finden. Vor der Ernte wird diese Pflanze mit allen Sinnen wahrgenommen und es darf ein inneres Gespräch entstehen, in dem ihr Dankbarkeit und Wertschätzung für ihre Heilkraft ausgedrückt wird. Dann wird sie achtsam gepflückt, nur in der Menge, die wirklich gebraucht wird. Auch der Verzehr, direkt daran knabbern oder als Tee, erfolgt in dem Bewusstsein um die Verbundenheit von Mensch und Pflanze.

Im Heft finden Sie Rezepte mit Vorschlägen für Pflanzen, mit denen Sie sich in Kontakt begeben können. Nutzen Sie die zahlreichen Anregungen des Hauses und fühlen Sie sich auch frei, Ihre eigenen kleinen, kraftvollen Rituale zu kreieren. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gute Zeit, in Verbundenheit mit der Lebendigkeit, Vielfalt und Schönheit Ihrer inneren und äußeren Natur.



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 Kley, Koordination Mehrgenerationenhaus
Sarah.Kley@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.



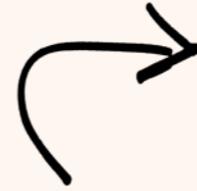
Im Haus

1. OG **Praxis für Anthroposophische Körpertherapien / HP**
Maria Büttner
- Osteopathiepraxis**
Gabriele Klitzing
- EG **Mehrgenerationenhaus**
Offener Treff / Büro Koordination Sarah Kley
- 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



26

Barrierefreier
Zugang



Mitwirkende



Sarah Kley
Koordination & Leitung
Mehrgenerationenhaus



Stella Grünwald
Assistenz Koordination
Mehrgenerationenhaus



Gabi Kaufmann
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

Anja Torber
Staatlich anerkannte
Erzieherin,
Waldorferzieherin

Mandy Molzberger
Hebamme

Constanze Russo-Walford
Dipl. Kunsttherapeutin (FH)

Conni Österreicher
Ergotherapeutin

Dr. med. Anette Köhler
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Unsere Räume

Wir haben Raum für Sie!

Neben den Praxen und anderen fest vermieteten Räumen befinden sich im 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 13€/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 III „DACHGESCHOSS“



60qm, Küchenzeile, WC
Dieser 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 II „HALBE-TREPPE“

63qm, WC, Zugang zum Garten (nicht barrierefrei).
Ausgestattet mit Beamer und Musikanlage, finden in diesem Raum neben dem 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 Waldorfindergartens 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.
Waldorfindergarten
Ziegelstraße 50, 89518 Heidenheim
Tel.: 07321/985940
Ansprechpartnerin: Fr. Ziegler / Fr. Heller
kontakt@waldorfindergarten-heidenheim.de



Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen:

Die Eltern-Kind-Gruppe des Waldorfindergartens Heidenheim findet immer während der Schulzeit
mittwochs von 9.15 – 10.45 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.



Termine nach Vereinbarung
Tel. 07321/2780000
kontakt@ergotherapie-gesamtwerk.de
www.ergotherapie-gesamtwerk.de



ERGOTHERAPIE - YOGA
Gesamtwerk
MIT EigenSinn
UND frei RAUM



Christine
Zink-Scharpf

Ergotherapeutin (staatl. gpr.)
Yogalehrerin + Yogatherapeutin
APW anerkannte Therapeutin
im Affolter Modell®
Ibita-zertifizierte Bobath-
Therapeutin
Cranio-Sacral Therapeutin
(Kerr Institut)



Ramona
Schrader

Ergotherapeutin Bsc.
Yogalehrerin
Trainerin für achtsamkeits-
basiertes Schmerz - und
Stressmanagement
Qi Gong Übungsleiterin



Dagmar
Glaser

Ergotherapeutin (staatl. gpr.)
gpr. Stressmanagement-Trainerin
Entspannungspädagogin



Constanze
Österreicher

Ergotherapeutin (staatl. gpr.)



bald da!

Babyvorbereitungskurs

Christa Böhm, Hebamme
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 bindungsorientierten Miteinanders.

Infos und Anmeldung bei Christa Böhm
www.hebammenpraxis-heidenheim.de
0170/9145521



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**
...NACH GEBURT MÄNDLICH
...VORGEBURT GEMEINSAM

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



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



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 Heileurythmie

Emanuel Karnieli

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

Praxis für Frauenheilkunde Anthroposophische Medizin

Carmen Eppel

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

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Anthroposophisch erweiterte Frauenheilkunde
Medizinische Wickelanwendungen,
Rhythmische Einreibungen - Jasmin Kiefer, MFA



Annegret Drescher

Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Achtsamkeitslehrerin



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 und Erkrankung

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**



Sei wie ein Fluss - wild, wach und wunderbar

Ich bin Janina, leidenschaftliche Zukunfts-Coachin für Visionen, Herzensziele und Lebensfreude.

Wünschst du dir mehr Leichtigkeit & Lebensfreude in deinem Leben? Ich zeige dir wieder deine Wege, wie du deine eigenen Herzensziele erreichst - nach deinen Bedürfnissen und in deinem Tempo.

Ob in Einzelcoachings oder meinen Workshops, gerne begleite ich dich auf deinem Weg zum Ziel. Lass deine Visionen und Träume wahr werden.

GravitationsCoach Janina Hägele
0173 4328567 | GravitationsCoach@gmail.com
www.GravitationsCoach.com



Neu im Haus der Gesundheit
Weibliche ZyklusPOWER
Sonntags kreativ(ZEIT) bewusst

Sei kreativ mit Freude und Neugier

Im FREIRAUM Atelier findest du Kurse und Workshops zu unterschiedlichen Themen



Constanze Russo-Walford, Dipl. Kunsttherapeutin, August-Lösch-Str. 26/1, 89522 Heidenheim,
Tel: 0151 50409837, constanze.walford@gmail.com, instagramm: [dasfreiraumatelier](https://www.instagram.com/dasfreiraumatelier), www.dasfreiraumatelier.de

„Freude ist die Gesundheit der Seele.“

– Aristoteles

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

Meditation am Morgen

Alle Kraft die wir fortgeben,
kommt erfahren und verwandelt
wieder über uns!

– Rainer Maria Rilke



Finde eine gute Position, egal ob am Bettrand oder auf einem Stuhl. Bringe Länge in deine Wirbelsäule und in deinen Körper. Drehe deinen Kopf einmal nach links und einmal nach rechts. Versuche deinen Körper zu entspannen.

Rolle deine Schultern vor und zurück, Hände liegen entspannt auf deinem Oberschenkel mit den Handflächen nach oben. Es muß sich für dich gut anfühlen, versuche deine Augen zu schließen.

Probiere in eine regelmäßige Atmung zu kommen. Es ist noch früh am morgen, alles ist still und friedlich. Stelle dir vor du stehst in der Natur, im Wald oder wo auch immer du sein möchtest. Versuche dein Inneres zu spüren, die Kräfte, deine Seele und die Energie die du für heute benötigst.

In deinen Gedanken beobachtest du wie der Tag so langsam erwacht. Das Licht des Morgens schenkt dir Energie und Kraft so wie vertrauen für den Tag der dir bevor steht. Nimm die Helligkeit war, füll dein Herz mit Liebe und komme langsam wieder zurück.

Schenke dir selbst dein erstes Lächeln und wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen für einen neuen glücklichen Tag.

Empfohlen von:

Jasmin Kiefer

Medizinische Fachangestellte
Medizinische Wickelanwendungen,
Rhythmische Einreibungen



Dufräuchern für die Innere Ruhe

Mithilfe eines Räucherstövchens mit Sieb und getrockneten Kräutern, selbst gesammelt oder in einem guten Kräuterfachhandel erworben, ist es so schön, nach einem gestressten Alltag, etwas Gutes für sich zu tun.

Der Geruchssinn ist einer der ältesten Sinne der angelegt ist, das heißt, in der 10. Schwangerschaftswoche ist dieser schon im Mutterleib ausgeprägt. Durch das Riechen gelangt der Duft direkt ins limbische System (Funktionseinheit des Gehirns), den Sitz der Emotionen und Gefühle.

Eine Rezeptmischung die in dieser bevorstehenden dunkleren Jahreszeit ein Balsam für Geist und Seele ist:

- 1 Teil Wacholder, zerstoßene Beeren (bietet Schutz, klärt und stärkt, wirkt reinigend und keimtötend)
- 1 Teil Waldmeister
- 1 Teil Rosen (schafft Verbindung und Versöhnung, besänftigt)
- 1/2 Teil Johanniskraut (in der dunklen Jahreszeit stimmungsaufhellend)
- 1/2 Teil Engelwurz, Wurzel zerkleinert (schützende Wirkung)

Alles miteinander vermischen und am Rand des Siebes auflegen. Es kann noch 1 Teil zerstoßenes Fichtenharz (klärt den Geist, fördert die Konzentration, reinigt und schützt) dazugegeben werden, dieses sollte aber nicht direkt auf das Sieb gelegt, sondern in ein Teelichtgläschen/Aluhülle etc. gegeben werden.

Damit wünsche ich Euch viel Ruhe und Gelassenheit in diesen unruhigen Zeiten.

Empfohlen von:

Michaela Kohn
Medizinische
Fachangestellte



Dufräuchern

- für die Innere Ruhe -



**„Frei ist der Mensch,
insofern er in jedem
Augenblick seines
Lebens sich selbst
zu folgen in der
Lage ist.“**

- Rudolf Steiner





Gruppen



Kurse



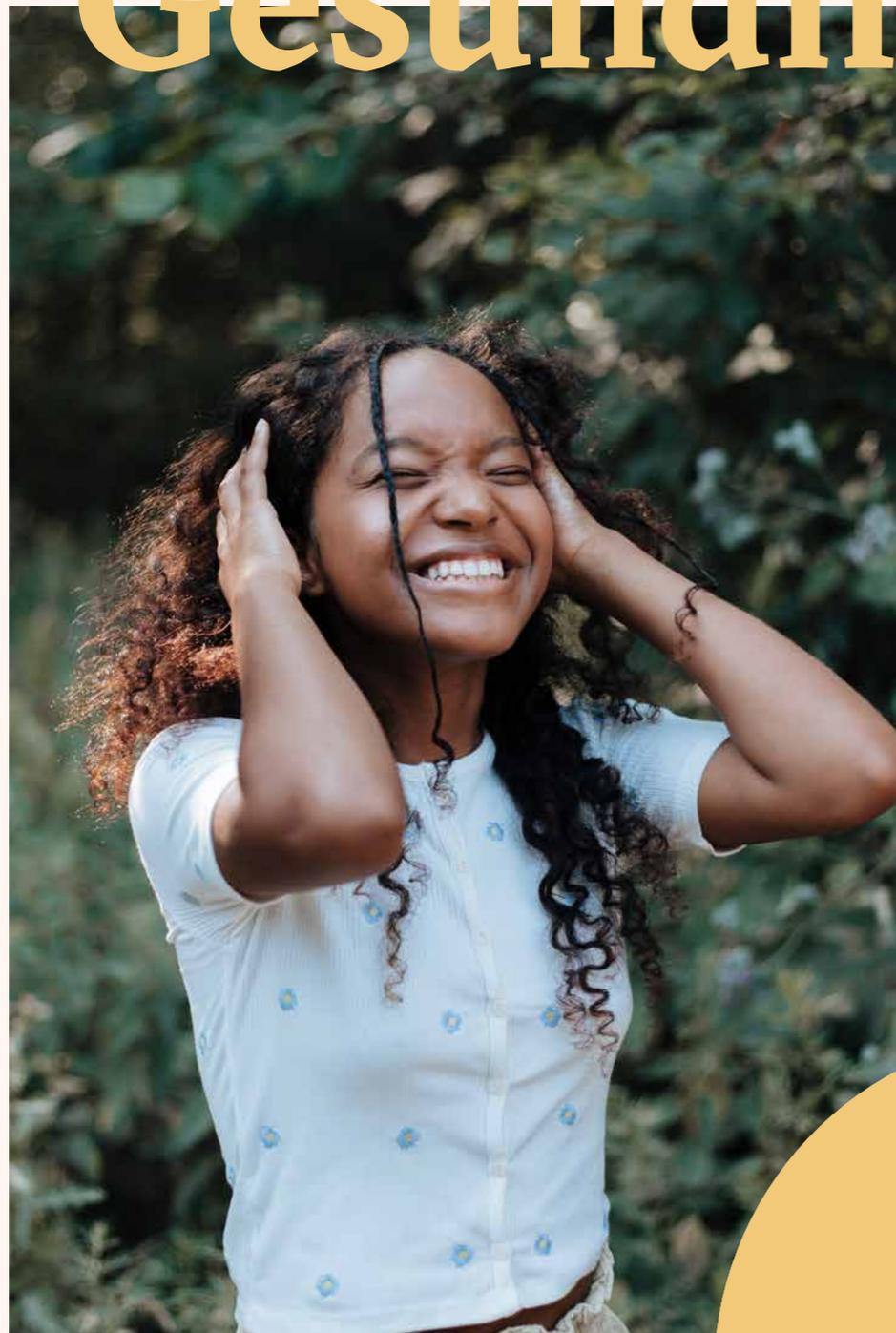
Angebote



- 01 **Gesundheit**
- 02 **Ernährung**
- 03 **Schwangerschaft und Geburt**
- 04 **Pädagogik und Elternschaft**
- 05 **Kinder Programm**
- 06 **Bewegung und Körpertherapie**
- 07 **Achtsamkeit**
- 08 **Kunst und Kultur**
- 09 **Für alle Generationen**
- 10 **Samstags zur Marktzeit**



Gesundheit



01

Offene Sprechstunde rund um Gesundheitsfragen

Sarah Kley, 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

Anmeldung: 07321/5585560
oder sarah.kley@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, 20.03 & 27.03.2023
19:00 – 21:30 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: 50€

Anmeldung: bis 13.03.2023
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, 14.01. & 15.01.2023
16.00 – 20.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 40,00 € inkl. Anleitungsbuch

Anmeldung: 09077/700347
sharon.klauber@icloud.com

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, 02.02.2023
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
sharon.klauber@icloud.com

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. Mitzerleben, 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

Stufen des Lebens

Gabriele Kaufmann, Kursleiterin Stufen des Lebens,
Ganzheitliche Gesundheitsberaterin
Sandra Kaufmann, Kursleiterin Stufen des Lebens,
Religionspädagogin

Sogenannte Bodenbilder, die durch Symbole dargestellt werden, helfen, über eigene Lebensthemen nachzudenken und spiegeln innere Prozesse. Im Dialog kommen wir zu neuen Erfahrungen, wie der Glaube mitten im Alltag Wegweisung geben kann. „Stufen des Lebens“ ist vergleichbar mit einem Religionsunterricht für Erwachsene. Er ermutigt, auf der Grundlage biblischer Texte Glauben und Leben neu in Beziehung zu bringen.

Die in sich abgeschlossenen Kurseinheiten finden in einem überschaubaren Zeitraum statt. Eingeladen sind alle. Biblisches Wissen wird nicht vorausgesetzt, lediglich die Bereitschaft, sich auf eine Begegnung mit der Bibel und dem Leben einzulassen.

Durch Krisen reifen
Mit Elia auf dem Weg (1.Könige 17 - 19)

Krisen bahnen sich manchmal langsam und unmerklich an oder sie stürzen plötzlich über uns herein wie ein Gewitter. Krisen lösen Veränderungen aus. Das erschreckt uns. Wir spüren, wie brüchig der Boden ist, auf dem wir stehen. Krisen gehören zu unserem Leben. In Krisenzeiten verändert sich etwas. Wir müssen Abschied nehmen und Wege zum Neuanfang suchen. Das ist schwer, aber es birgt gleichzeitig die Chance in sich, dass wir uns auf einen Wachstums- und Reifungsprozess einlassen. Anhand der Elia-Geschichte im Alten Testament möchten wir dem nachspüren.

Wann: sonntags, 15.30 – 18.00 Uhr
15.01., 22.01., 29.01. & 05.02.2023
Wo: Kursraum III DG
Kosten: Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei.

Anmeldung: bitte direkt bei der Kursleiterin
gabriele.kaufmann@mgh-heidenheim.de



„Lachen ist eine körperliche
Übung von großem Wert für
die Gesundheit.“

- Aristoteles

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!

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, Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin, mit Team

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen ziehen sich viele Angehörige in ihr Leid zurück. Die neue Lebenssituation ist oft herausfordernd und häufig fühlen Trauernde sich unverstanden und alleingelassen.

Trauer ist etwas sehr persönliches – Gespräche und Begleitung können hilfreich sein im Umgang mit der individuellen Trauer. Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen können 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 oder beim gemeinsamen Vespers, 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: jeweils am Mittwoch, für ca. 1,5 Stunden

Gemeinsamer Austausch bei Kaffee und Kuchen 15 Uhr

11.01., 22.03. & 24.05.2023

Gemeinsamer Austausch beim Vespers 18 Uhr

08.02., 19.04. & 21.06.2023

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: Ruth Bhend

Tel.: 07321/480566 oder 0151/19659647

Email: ruth.bhend@freenet.de



Begleitung bei Angst- und Panikattacken

Ruth Bhend, Sozialpädagogin und Trauerbegleiterin

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

Anmeldung: Ruth Bhend

Tel.: 07321/480566

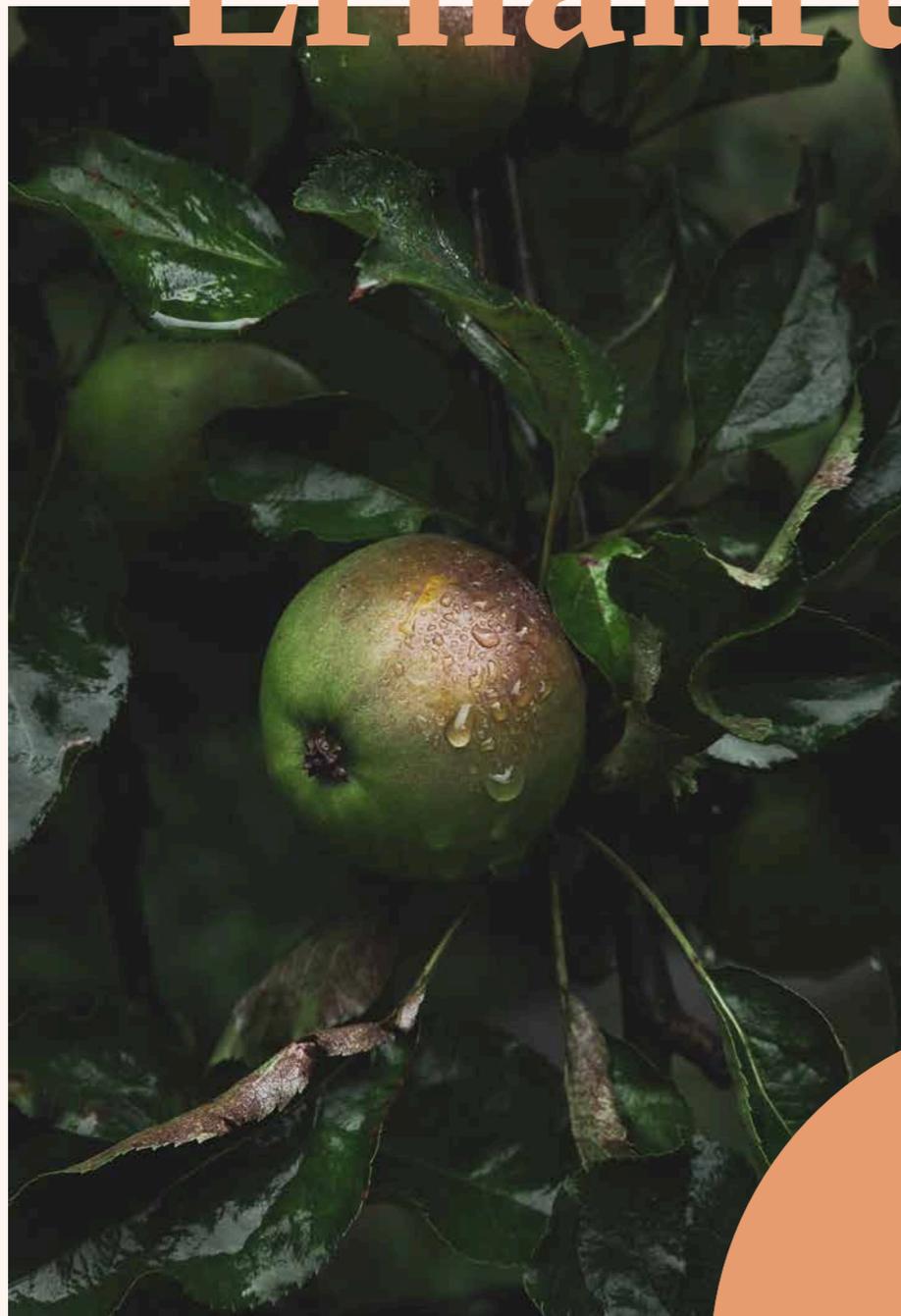
Email: ruth.bhend@freenet.de



„Die Natur ist die beste Apotheke.“

- Sebastian Kneipp

Ernährung



02

In Harmonie mit den Hormonen. Ein alltagstauglicher Weg zur gesunden Ernährung in den Wechseljahren

Carmen Eppel, Frauenärztin,
Gabriele Kaufmann, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Frauen in den Wechseljahren durchleben dynamische hormonelle Veränderungen. Auch im Stoffwechsel werden sie wirksam und zeigen sich in Gestalt, Energie und seelischer Beweglichkeit. Welche Bedeutung haben Fleisch, Zucker, Milchprodukte, Getreide u.a. Nahrungsmittel auf den Hormonhaushalt einer Frau in den Wechseljahren? Wie können wir mit gesunder Ernährung ganz praktisch den Herausforderungen in den Wechseljahren begegnen? Wir möchten mit Ihnen im Workshop über 4 Wochen Wissen und Erfahrungen teilen und gemeinsam Essen zubereiten. Dabei blicken wir auf die Gesundheit der einzelnen Frau, beziehen die Auswirkungen unserer Ernährung auf unseren Planeten Mutter Erde ein und wollen unseren Blick um die Frage der spirituellen Dimension des gemeinsamen Essens weiten und vertiefen... „auf das Ernährung heilsam werde“.

Inhalte der einzelnen Abende werden in einem Ringgespräch am 18.02.23 und auf der Website www.hausdergesundheit-heidenheim.de dargestellt.

Wann: 5 Termine im März 2023
mittwochs 18.30 – 21.00 Uhr

Wo: Küche des Integrativen Hauses der Gesundheit

Kosten: Um den Workshop kostendeckend anbieten zu können, ist eine Kursgebühr von 100,-€ pro Teilnehmerin erforderlich. Es soll niemand aus finanziellen Gründen nicht am Kurs teilnehmen können. Aus diesem Grund ist bei Bedarf eine Reduktion möglich, bitte kontaktieren Sie uns.

Wir freuen uns über einen Solidarbeitrag von Menschen, die die finanziellen Möglichkeiten haben, Mitmenschen auf diesem Weg zu unterstützen.

Anmeldung: gabriele.kaufmann@mgh-heidenheim.de
begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Diagnose Hashimoto? Ursachen und Lösungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Kathrin Schön Therapeutin für klinische
Psycho-Neuro-Immunologie, Sport- und Bewegungstherapeutin

In diesem Kurs lernen Sie zu verstehen, warum und wie sich das Krankheitsbild Hashimoto entwickeln kann und wie Sie selbst aktiv Ihr Beschwerdebild positiv beeinflussen können. Ernährung, Bewegung und der richtige Umgang mit Stress sind wichtige Schlüsselpunkte, um eine ursachenorientierte Lösung für die Autoimmunerkrankung zu finden.

Ich nehme Sie an die Hand und zeige Ihnen den Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Termin 1: Ringgespräch Hashimoto – für Teilnehmerinnen ist eine Teilnahme am Ringgespräch Teil des Kurses und Voraussetzung Warum und wie entsteht die Autoimmunerkrankung Hashimoto? Lernen Sie einfach umsetzbare Strategien in den Bereichen Ernährung Bewegung und Stressmanagement.

Termin 2: Nach dem Ringgespräch erhalten Sie ein kleines Handout mit Umsetzungsstrategien, welches Ihnen in den nächsten Wochen als Leitfaden dient. Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Strategien und Lösungen, welche langfristig im Alltag umsetzbar sind.

Termin 3: Erarbeitung von individuellen Bewegungs- und Stressreduktionsinterventionen (je nach Wetter auch Outdoor möglich).

Wann: 3 Termine, samstags
06.05., (einleitendes Ringgespräch), 27.05. & 24.06.2023,
10.00 – 11.30 Uhr

Wo: Ringgespräch Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG,
2. & 3. Termin in Wartezimmer Frauenheilkunde 1. OG

3.Termin, je nach Wetterlage auch Außen
Kosten: 149.- € inkl. Handout, bei einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen

Anmeldung: bis zum 01.05.2023
bei Kathrin Schön, Gesundheitscoaching, 0171/7026293,
info@gesundheitscoaching-schoen.de
oder www.gesundheitscoaching-schoen.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 Kursleiterin

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 Kursleiterin

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: Immer dienstags von 19.30 – 21.30 Uhr

1. Kurs: 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 18.04., 25.04.2023

2. Kurs: 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07., 05.07.2023

Der letzte Termin findet mit Partner:in statt.

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 105€ für 7 Abende,

Anmeldung: 09077/700347 (Anrufbeantworter)
sharon.klauber@icloud.com



Babyvorbereitungskurs

Christa Böhm, Hebamme
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 III DG und Offener Treff
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 umorgt 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.: 0152/26355114
und www.doulahelen.de

„Die Welt wird jedes Mal neu erschaffen, wenn ein Kind geboren wird. Geboren zu werden bedeutet, dass uns eine ganze Welt geschenkt wird.“

- Jostein Gaarder

Pädagogik und Elternschaft



04

Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen

Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.

Wann: Mittwoch, 9.15 – 10.45 Uhr

Donnerstag, 9.30 – 11.00 Uhr

In den Schulferien der Waldorfschule findet kein Kurs statt.

Wo: offener Treff im MGH oder im Waldorfkindergarten

Anmeldung: Waldorfkindergarten 07321/985940

c.groll@waldorfkindergarten-heidenheim.de

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: mittwochs von 11.20 – 12.00 Uhr nach Bedarf.

Wo: offener Treff im MGH

Kosten: Unkostenbeitrag von 5€ pro Treffen

Anmeldung: Bitte um vorherige Anmeldung bei

Claudia Groll Teil. 07321/985940,

c.groll@waldorfkindergarten-heidenheim.de

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: jeden letzten Freitag im Monat,
Jeweils von 14.30 – 16.30 Uhr

Wo: 89547 Dettingen

Kosten: Die Kosten richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer:innen und sind bei der Kursleiterin zu erfragen.

Anmeldung: bei der Kursleiterin Sabine Rudolf-Banzhaf
Email: sabine@banzhaf-dettingen.de
Tel.: 0175/5972 383 oder 07324/919170 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)

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, 14.01., 11.02. & 04.03.2023
jeweils 16.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: kostenlos

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

FREI

Flohmarkt von Kindern für Kinder

Gabriele Kaufmann Ehrenamtliche des Mehrgenerationenhauses

Für Kinder von sechs bis 16 Jahren gibt es die Möglichkeit, sich an unserem Flohmarkt von Kindern für Kinder zu beteiligen. Im Carport vor dem IHG/MGH stellen wir die Tische bereit. Jedes Kind ist für die Auslage und den Verkauf der mitgebrachten Dinge selbst verantwortlich.

Wann: Die genauen Termine werden wir auf unserer Homepage und Social Media veröffentlichen. Auch Absagen bei Ausfall.

Samstags, Jeweils 14.30 – 16.30 Uhr

Wo: Carport des Integrativen Haus der Gesundheit

Kosten: kostenlos

Anmeldung: bei Stella Grünwald
stella.gruenwald@mgh-heidenheim.de

FREI

Ukraine Treff

Khrystyna Haidar



Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern, liebe Großeltern,

Wir laden Sie herzlich zu unserem OFFENEN TREFF und vielen weiteren Angeboten zu uns in das Integrative Haus der Gesundheit ein!

Jeden Dienstag außer in den Ferien treffen wir uns zum Frühstück von 9 – 13 Uhr und wir haben viele andere Angebote im Haus, in welche wir euch kostenlos vermitteln können.

Wann: jeden Dienstag außer in den Ferien

Wo: offener Treff

Kosten: kostenlos

Anmeldung: gerne auf Ukrainisch bei Khrystyna Haidar; Tel.: +49 176 878 399 46
Mail: khristinahaidar@gmail.com
oder direkt im Büro per Mail bei Sarah Kley; sarah.kley@mgh-heidenheim.de

FREI

Glockenspielunterricht

Christine Ehmann, Freiberufliche Musiklehrerin

Hierbei handelt es sich nicht um eine klassische Musikalische Früherziehung, sondern das Erlernen des Instrumentes Glockenspiel. Im Glockenspielunterricht erlernen wir die Inhalte spielerisch anhand einer Geschichte, die sich als roter Faden durch den Unterricht zieht. Dies geschieht im eigenen Tempo Ihres Kindes.

Der Glockenspielunterricht kann als Zwischenstufe zwischen Musikalischer Früherziehung und z. B. dem Blockflötenunterricht gesehen werden. Das Glockenspiel ist am Anfang einfacher und schneller zu erlernen als z. B. die Blockflöte und Ihr Kind erwirbt eine gute musikalische Basis.

Die Freude am Musizieren zu wecken und zu erhalten steht hierbei im Vordergrund. Es erwartet Sie ein liebevoller und einfühlsamer Unterricht für Ihr Kind.

Wir

- machen viele kleine Spiele zur Schlägelhaltung und Rhythmus
- spielen am Anfang nach Farben für sofortigen Erfolg und zum Aufbau von Spaß und Motivation
- lernen spielerisch die Noten innerhalb einer Oktave anhand von sehr kleinen Liedchen
- lernen die Noten zu lesen und zu schreiben und lernen Basics in der Musiktheorie.
- spielen später auch längere Lieder mit weiteren Noten, Notenwerten, Pausen, Vorzeichen usw.

Ab 5 Jahren.

Wann: freitags, nach der Kita oder dem Schulunterricht

Wo: Küche im Integrativen Haus der Gesundheit

Kosten: 27€/Monat (Kleingruppenunterricht)

Kostenlose Schnupperstunde: ist jederzeit nach Vereinbarung möglich

Anmeldung: Es kann jederzeit am Monatsanfang begonnen werden. Anmeldung bei der Kursleiterin 0163/1969838, oder christine-ehmann@web.de

Blockflötenunterricht

Christine Ehmann, Freiberufliche Musiklehrerin

Wir lernen:

- Lieder zu spielen, im eigenen Tempo Ihres Kindes (Hauptbestandteil)
- Noten zu lesen und zu schreiben
- Musiktheorie

Die Freude am Musizieren zu wecken und zu erhalten ist mir dabei sehr wichtig. Es erwartet Sie ein liebevoller und einfühlsamer Unterricht für Ihr Kind. Ab 1. Klasse.

Wann: freitags, nach dem Schulunterricht

Wo: Küche im Integrativen Haus der Gesundheit

Kosten: 27€/Monat (Kleingruppenunterricht)

Anmeldung: Es kann jederzeit am Monatsanfang begonnen werden. Anmeldung bei der Kursleiterin 0163/1969838, oder christine-ehmann@web.de

„Gebt den Kindern
Liebe, mehr Liebe
und noch mehr
Liebe - und der
gesunde Menschen-
verstand 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: jeden Mittwoch

Kurs 1 von 17.00 – 18.00 Uhr

Kurs 2 von 18.15 – 19.15 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: Block á 5 Abende 45,00 €

Anmeldung: 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 DG

Kosten: 5€ /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 12.01.2023

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: bis Montag, 09.01.2023

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

18.30 – 19.30 Uhr

Start 10.01.2023

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: bis zum Montag, 03.01.2023

07321/3049481

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Berücksichtigung nach Anmeldungsdatum.



QiGong Spaziergänge

Ramona Schrader, Ergotherapeutin BSc., QiGong-Übungsleiterin
Gabriele Kaufmann, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin,
Achtsamkeitstrainerin

Liebevoll und achtsam geführte Spaziergänge durch die Natur in Verbindung mit leicht auszuführenden Übungen aus dem Qi-Gong bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und schaffen einen wohltuenden, nährenden Erholungsraum.

Wann: 26.02., 26.03., 23.04., 25.06.2023

jeweils 16.00-18.00 Uhr

Wo: Treffpunkt Schützenheim
auf dem Moldenberg in Schnaitheim

Kosten: 15 €

Anmeldung: Ramona Schrader 015772589800,
mona.schrader@t-online.de

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, Spenden sind willkommen

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung notwendig.

Sie sind herzlich willkommen!



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

- Buddha

Achtsamkeit



07

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: Donnerstag, 19.01. bis 09.03.2023.

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Sonntag, 26.02.2023. Tag der Achtsamkeit 11 – 17 Uhr

Wo: Kursraum III DG

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: Nach Vereinbarung.

Kosten: 65€ pro Stunde

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

MBCT – Achtsamkeitskurs für Menschen mit Depressions- oder Angsterfahrung

Annegret Drescher Dipl.-Psych. PP,
zertifizierte Achtsamkeitslehrerin

Der MBCT-Kurs ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitskurs für Menschen, die bereits an Angst oder Depression erkrankt waren. Er befähigt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eine Haltung der Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu kultivieren, durch das Einüben und Praktizieren von Achtsamkeit besser mit depressiven und angstgeprägten Grübelkreisläufen umzugehen und so erneuter Erkrankung vorzubeugen. Basis des Kurses ist die Bereitschaft, während des Kurses möglichst täglich 45 bis 60 min zu üben (die Achtsamkeitsübungen im Alltag). Der MBCT-Kurs ist ein „empfohlenes Behandlungsverfahren“ in der Leitlinie zur Behandlung der Depression, wird jedoch nur von einzelnen gesetzlichen Kassen unterstützt.

Wann: Donnerstag, 16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05.2023
jeweils 18.30 – 21.00 Uhr
Tag der Achtsamkeit: Sonntag, 30.04.2023, 10.00-16.00 Uhr
Wo: Kursraum III DG
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 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.

Wann: Freitag, 13.01., 03.02., 03.03., 31.03., 05.05., 16.06.2023,
jeweils 13.15 – 14.00 Uhr (wir beginnen pünktlich)
Wo: Kursraum III DG
Informationen und Link für die online Übertragung finden Sie unter: www.annegret-drescher.de, www.ulrikeohnmeiss.de
Kosten: kostenlos

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



FreiRaum Atmen

Ramona Schrader, Ergotherapeutin BSc.,
Kessler-Breathwork-Trainerin

Die Technik des verbundenen Atmens verbindet uns unmittelbar mit unserer ureigenen Lebensintelligenz. Begleitet mit Musik wird im Atmen ein Prozess angestoßen, der die Wahrnehmung und Lösung von körperlichen, psychischen und seelischen Blockaden ermöglichen und damit zur Klärung persönlicher Themen führen kann.

Wann: 29.01., 05.03. & 07.05.2023
jeweils von 16.00 – 18.30 Uhr
Wo: FreiRaum UG
Kosten: 40 €

Anmeldung: erforderlich, Tel.: 0157/72589800 oder mona.schrader@t-online.de

ZyklusPOWER

GravitationsCoach Janina Hägele, Business und Life Trust Coachin
Constanze Russo-Walford, Dipl. Kunsttherapeutin (FH)
Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin und Krankenschwester
Carmen Eppel, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Visionsarbeit im Zusammenspiel mit dem weiblichen Zyklus

Du bist wie ein Fluss - Wild, wach und wunderbar. Weiblich eben. Kannst du deine Weiblichkeit sehen? Spüren? Und fühlen? Was bedeutet es, Frau zu sein? Entdecke die schöpferische Kraft, die in deinem weiblichen Zyklus steckt und nutze sie, um deine Visionen und Herzensziele mit Lebensfreude und Leichtigkeit erfolgreich umzusetzen.

An 4 Wochenenden zeige ich dir neue Wege, wie du dich mit deiner weiblichen Intuition verbindest und deinen Träumen das Leben schenkst. In Anlehnung an deine Zyklusphasen lernst du die Elemente von Stille, Kreativität, Tatenrang und Validierung kennen und wie du sie im liebevollen, leichten und lockeren Zusammenspiel für deine Visionen und Herzensziele nutzen kannst. Du bist Zartheit und du bist Wildheit. Und zwar genau dann, wenn für dich der richtige Zeitpunkt da ist.

Die vier Workshops haben je einen an die Zyklusphase angepassten Fokus mit Blick auf deine Visionen:

1. Phase „Die Menstruation – Zeit der Stille“
Der Winter im weiblichen Zyklus lässt dich spüren, es ist Zeit zur Ruhe zu kommen. Intuitiv suchst du nach Stille und schöpfst die Kraft für die kommenden Zyklusphasen. Nun ist ein guter Zeitpunkt für deine Berufung. In dieser wegweisenden Phase erwarten dich neben Selbstcoachingtools zu Berufung und Mission, die Antworten auf die Fragen „Wer bin ich?“ und „Was möchte ich wirklich?“. Zudem leite ich praktische Übungen zu Selbstvertrauen und Selbstbewusstheit an, die Constanze mit dir in kreativer Weise umsetzt. Hast du Lust auf achtsames, bewusstes Embodiment? Dann sei gespannt und lass dich überraschen.

2. Phase „Die Follikelphase – Zeit der Kreativität“
Der weibliche Frühling ist die erblühende, kreative Phase und damit optimal, neue Ideen und Visionen entstehen zu lassen. Nach der stillen Winterzeit beginnt die Natur zu erblühen und die Lebensfreude kommt zurück. Wir schauen uns gemeinsam an, wie du sie (wieder) bewusster integrieren kannst. Außerdem tauchen wir in die Welt des Träumers ein und setzen die gewonnenen Ideen und Visionen kreativ mit Constanze in selbstgemalten Bildern um.

3. Phase „Die Ovulationsphase – Zeit der Zielerreichung“
Der weibliche Sommer ist die Phase der Schönheit. Du fühlst dich gut und voller Tatendrang. Jetzt geht es darum, ins Handeln und Tun zu kommen und den eigenen Fluss zum Fließen zu bringen. Die eigenen geplanten Herzensziele werden verfolgt, die Zukunft künstlerisch mit Constanze umgesetzt und die Zielerreichung manifestiert. Achtsam. Schritt für Schritt. Damit du jede Hürde meistern kannst. Gemeinsam schauen wir genauer hin und feiern deine Ziele und deine Schönheit.

4. Phase „Die Lutealphase – Zeit der Ernte“
Die wilde, bunte Phase des weiblichen Zyklus ist der Herbst. Hier geht es um die Ernte und die Validierung dessen, was du geplant und umgesetzt hast. Nicht alles ist einfach – es ist die Zeit von Launen und Pickeln. Maria begleitet dich in die Welt der Berührungen und Gefühle. Gemeinsam schauen wir kritisch-realistisch auf deinen gegangenen Weg und ziehen Rückschlüsse für den weiteren, folgenden Weg.

Bringe dich selbst in diesem Workshop zum Ausdruck und genieße dein Leben, den Moment, in vollen Zügen. Verwirkliche all deine Visionen und Herzensziele im Einklang mit deiner Weiblichkeit. Komme in deinem Fluss an, schwimme mit ihm und nutze bewusst und achtsam seine Kraft.

Hast du noch Fragen? Melde dich gerne bei mir oder komme gerne am 04.03.2023 zu unserem Ringgespräch „Weiblichkeit und Visionen“ ins Integrative Haus der Gesundheit.

Die Mindestanzahl beträgt 8 Teilnehmerinnen, damit der Workshop stattfinden kann.

Wann: (freitags von 17.00 – 20.00 Uhr und samstags von 10.00 – 18.00 Uhr):

1. Phase: 10. & 11. März
2. Phase: 05. & 06. Mai
3. Phase: 14. & 15. Juli
4. Phase: 06. & 07. Oktober

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 160,-€ je Workshop-Wochenende oder 619,-€ bei Komplettbuchung, inkl. selbst erstellter Bilder, VisionBoard, Workbook und Selbstcoachingtools. Bei höherer Teilnehmerinnenzahl verringert sich der finanzielle Beitrag solidarisch. Niemand sollte aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen können, bitte wende dich vertrauensvoll an mich.

Anmeldung: www.gravitationscoach.com/workshop-zykluspower oder 0173/4328567 oder GravitationsCoach@gmail.com

Kunst und Kultur



08

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: Samstag, 21.01. & 18.03.2023 jeweils 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 Filmprogramm 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

Samstagsbegegnung

Habt ihr Lust auf leckeres Frühstück mit netten Leuten? An den ersten Samstagen von Januar bis April gibt es ab 11.30 Uhr in der Kulturbühne-halbe-treppe die Möglichkeit dazu..

Wann: Samstag, 07.01., 04.02., 04.03. & 01.04.2023 ab 11.30 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich.

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 drthomashardtmut@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: Nähere Informationen und kommende Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

www.kulturbuehne-halbe-treppe.de

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Eintritt 4 €

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich

Das FREIRAUM Atelier - Atelier für Kunst und Therapie

Constanze Russo-Walford, Dipl. Kunsttherapeutin (FH)

Insel im Alltag

Der etwas andere Malkurs. Gönn Dir eine Auszeit und male in entspannter Atmosphäre zu unterschiedlichen Themen mit unterschiedlichen Farben, wie z.B. flüssigen Farben, Pastellkreiden, Ölkreiden, mit Pinsel, Spachtel und alles, was noch Spaß macht und deine Neugier weckt.

Wann: 4x mittwochs, 18.00 – 20.00 Uhr
08.03, 15.03, 22.03., 29.03.2023 oder
4x mittwochs, 18.00 – 20.00 Uhr
21.06., 28.06., 05.07., 12.07.2023

Kosten: 130€ für 4 Termine

Crash bum bang

Großformat und Farbe. Du wolltest schon immer mal ein großes Leinwandbild selbst malen? Dann komm in diesen Kurs und probiere dich aus. Die Leinwand ist 1m x 1m groß und bietet dir viel Spielraum für Mut und Farbe. Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Farbwalzen und deine Intuition leiten dich zu deinem ganz persönlichen Bild. Lass dich darauf ein und du wirst sehen, was daraus entsteht.

Wann: Freitag 24.02.2023, 17.00 – 21.00 Uhr & Samstag
25.02.2023 9.30 – 12.30 Uhr

Kosten: 150€ (Leinwand ist enthalten)

Malen zur Marktzeit

Gemalt wird an der Malwand oder Staffelei, mit Pinsel und flüssigen Farben, mit Pastellkreiden, Ölkreide und allem, was dir sonst noch einfällt. Ab März, immer der letzte Samstag im Monat zu folgenden Themen:

Wann: Jeder letzte Samstag im Monat, 09.30 – 11.00 Uhr
DAS FEUER IM ROT Samstag 25.03.2023
DIE WÄRME IM GELB Samstag 29.04.2023
DIE KÜHLE DES BLAU Samstag 27.05.2023
DAS WACHSTUM IM GRÜN Samstag 24.06.2023

Kosten: je 28€

Wo: Alle Kurse finden im FreiRaum UG statt.

Anmeldung: Tel.: 0151/50409837 oder
constanze.walford@gmail.com
instagram: dasfreiraumatelier
www.dasfreiraumatelier.de

kreativ(ZEIT)bewusst - fühl dich frei

Constanze Russo-Walford, Dipl. Kunsttherapeutin (FH)
GravitationsCoach Janina Hägele, Life und Business Coachin

Dem EIGENEN Sinn geben

Sei gespannt, wenn wir Kreativität und Bewusstwerdung miteinander frei und unbeschwert vereinen. Selfcare begleitet uns in unserem Seminar kreativ(ZEIT)bewusst. Sorge liebevoll für dich und erlebe dich wirksam in der Gruppe. Begib dich achtsam auf die Spuren deines wundervollen Ich im Wir. Gemeinsam eröffnen wir den Raum, kreativ zu sein.

Du bist herzlich eingeladen, fröhlich, glücklich und frei ins Erleben zu kommen.

Wann: Jeden Sonntag von 10.00 – 11.15 Uhr
(bitte entnimm eventuelle Terminänderungen auf
www.GravitationsCoach.com/kreativ-zeit-bewusst)

Wo: FreiRaum UG

Kosten: kostenlose Schnupperstunde, 5er Karte 75€, inkl. selbst erstellter Umsetzungen und Selbstcoachingtools

Anmeldung: www.GravitationsCoach.com/ich-zeit-selbst

„Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“

- Albert Einstein

Für alle Generationen



09

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, 13.01., 24.02., 31.03., 05.05., 16.06., 28.07., 15.08.2023 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 sharon.klauber@icloud.com 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, 01.02., 01.03., 05.04. & 03.05.2023
09.30 – 12.00 Uhr

Wo: Küche des Integrativen Hauses der Gesundheit

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 wetter-angemessene Kleidung und festes Schuhwerk, wir gehen bei jedem Wetter.

Wann: Sonntag, 30.04.2023, weitere Termine auf Anfrage.

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, 22.04., 13.05., 17.06., 15.07.2023

jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Wo: 89547 Dettingen

Kosten: Der Preis richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer:innen 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.: 0175/5972383 oder 07324/919170 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)

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

Samstags zur Marktzeit



10

Samstags zur Marktzeit

Herzlich Willkommen zu unserem abwechslungsreichen Samstagsprogramm!

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm - im Rahmen von Ringgesprächen, Frühstück, Flohmarkt, Kunkelstube & mehr.

Termine:

07.01.2023 Frühstück in der halben treppe (siehe Seite 67).
21.01.2023 Ringgespräch (siehe Seite 16 und ab Seite 73).
21.01.2023 Kunkelstube (siehe Seite 73).
04.02.2023 Frühstück in der halben treppe
18.02.2023 Ringgespräch
25.02.2023 Kunkelstube
04.03.2023 Frühstück in der halben treppe
18.03.2023 Ringgespräch
25.03.2023 Kunkelstube
01.04.2023 Frühstück in der halben treppe
15.04.2023 Flohmarkt in der halben treppe
22.04.2023 Ringgespräch
22.04.2023 Kunkelstube
06.05.2023 Ringgespräch
13.05.2023 Ringgespräch
20.05.2023 Ringgespräch
17.06.2023 Ringgespräch
24.06.2023 Kunkelstube

Bitte halten Sie sich über Änderungen auf dem laufenden, weitere Veranstaltungen können hinzukommen. Die Informationen finden Sie auf unserer Homepage, Aushängen sowie Social Media.

Wann: siehe Beschreibungen

Wo: Im Integrativen Haus der Gesundheit

Kosten: Spenden kommen jeweils den sozialen Projekten zugute

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

FREI

Kunkelstube

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

Alte Handarbeitstechniken neu entdecken, generationenübergreifendes Wissen und Erfahrung teilen. Klöppeln, Spinnen, Filzen, Weben, Nähen, Stricken,... Egal, ob unbekannte Techniken unter Anleitung ausprobiert und erlernt werden möchten... in Gesellschaft am eigenen Werkstück gearbeitet wird... oder gemeinsam kreative Projektideen entwickelt werden... Socken gestopft und Hosen geflickt werden... oder man einfach so dabei ist... gemeinsames Handarbeiten schafft Raum für Kontakt und Austausch, Freude am Erschaffen.

Wann: Samstag, 21.01., 25.02., 25.03., 22.04. & 24.06.2023 ab 13.00 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: kostenlos, Spenden erwünscht.

FREI

In Harmonie mit den Hormonen

Carmen Eppel, Frauenärztin, Gabriele Kaufmann, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Ein alltagstauglicher Weg zur gesunden Ernährung in den Wechseljahren.

Frauen in den Wechseljahren durchleben dynamische hormonelle Veränderungen. Auch im Stoffwechsel werden sie wirksam und zeigen sich in Gestalt, Energie und seelischer Beweglichkeit. Wir möchten mit Ihnen im Workshop über 4 Wochen Wissen und Erfahrungen teilen und gemeinsam Essen zubereiten.

Dabei blicken wir auf die Gesundheit der einzelnen Frau, beziehen die Auswirkungen unserer Ernährung auf unseren Planeten Mutter Erde ein und wollen unseren Blick um die Frage der spirituellen Dimension des gemeinsamen Essens weiten und vertiefen... auf das Ernährung heilsam werde.

Das Ringgespräch bereitet den Ernährungskurs vor. Wer diesen besuchen möchte, wird um eine Teilnahme gebeten. Alle Menschen die grundsätzlich am Thema interessiert sind, sind herzlich zum Ringgespräch eingeladen.

Wann: 18.02.2023, 10.00 – 12.00 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

FREI

Weiblichkeit und Visionen

Janina Hägele, GravitationsCoach, Business und Life Trust Coachin
Carmen Eppel, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Hindert dich deine Monatsblutung daran, dein Leben so zu leben, wie du es möchtest? Steht dir das Frau-sein öfter im Weg, wenn es darum geht, deine Ziele umzusetzen? Oder möchtest du erstmal in deiner Weiblichkeit ankommen?

Visionsarbeit im Zusammenspiel mit dem weiblichen Zyklus - ZyklusPOWER: der neue Workshop von und für Frauen. In unseren 4 Jahreszeitenworkshops lernst du, wie du deine Visionen und Herzensziele mit Lebensfreude und Leichtigkeit erfolgreich umsetzt, wenn du die Kraft deines eigenen, weiblichen Zyklus nutzt. Mit deinem individuellen Zyklus zu leben bedeutet, sich mit der Natur zu verbinden, deine weibliche Energie achtsam und bewusst einzusetzen... und dann kraftvoll und wirksam in der Welt zu stehen.

Wann: Samstag, 04.03.2023, 10.00 – 12.00 Uhr

Wo: Praxis für Frauenheilkunde Carmen Eppel

Kosten: Kostenloser Impulsbeitrag und Gesprächsrunde, Spenden erbeten.



Wertschätzend Grenzen setzen – geht das?

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

„Kinder brauchen Grenzen“ ist ein beliebter Satz vieler Eltern und Erziehungsberater. Welche Grenzen sind gemeint und wie wollen wir sie umsetzen? Gibt es positive Grenzen, an denen Kinder wachsen können oder verwenden wir Grenzen als Strafe?

In Kooperation mit dem KIFaz Waldorfkindergarten Heidenheim

Wann: 18.03.2023, 10.00 – 12.30 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.



Selbstbewusst und handlungsfähig

Alexander Kugler, Ergotherapeut, MAS Cranio Facial Kinetic Science, Universität Basel, APW anerkannter Referent im Affolter-Modell®

...so wünschen sich viele Eltern ihre Kinder, damit sie ein selbstbestimmtes und glückliches Leben führen können. Die Grundlagen dafür werden schon im frühen Kindesalter gelegt. Dem Spüren kommt dabei eine wichtige Rolle zu.

Im Vortrag wird das Affolter-Modell® - ein Entwicklungsmodell und Therapieansatz - vorgestellt. Der anschließende Workshop ermöglicht „knackige“ Erfahrungen zum Thema. Es wird verständlich, zu welchen grundlegenden Erkenntnissen wir über das Spüren (taktil-kinästhetisches System) gelangen und wie wir ins Spüren kommen, wenn der Zugang dazu erschwert ist. Beispiele aus der Arbeit mit Kindern führen den Ansatz lebendig vor Augen. Für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und auch mit Erwachsenen soll ein neuer Blickwinkel entstehen.

Wann: 22.04.2023, 10.30 – 12.30 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.



Diagnose Hashimoto? Ursachen und Lösungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Kathrin Schön Therapeutin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie, Sport- und Bewegungstherapeutin
Carmen Eppel, Frauenärztin

In diesem Ringgespräch lernen Sie zu verstehen, warum und wie sich das Krankheitsbild Hashimoto entwickeln kann und wie Sie selbst aktiv Ihr Beschwerdebild positiv beeinflussen können. Ernährung, Bewegung und der richtige Umgang mit Stress sind wichtige Schlüsselpunkte, um eine ursachenorientierte Lösung für die Autoimmunerkrankung zu finden.

Dieses Ringgespräch ist Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs: Diagnose Hashimoto – siehe Ernährung

Wann: 06.05.2023, 10.00 – 12.30 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.



Wertschätzend Grenzen setzen – geht das?

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

Nach der Einführung am 18. März 2023, gibt es am 13. Mai nun die Gelegenheit, den Umgang mit dieser Frage an praktischen Beispielen zu üben. Nach einem kurzen Input liegt der Schwerpunkt im Bearbeiten von eigenen Fallbeispielen.

Auch Interessenten, die am 18.März nicht dabei sein konnten, sind herzlich Willkommen.
In Kooperation mit dem KIFaz Waldorfkindergarten Heidenheim

Wann: 13.05.2023, 10.00 – 12.30 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.



Bewusst Ankommen im Beckenboden - meine weibliche Kraft spüren

Gabriele Klitzing, Osteopathin und Heilpraktikerin
Carmen Eppel, Frauenärztin
Jasmin Kiefer, Medizinische Wickel und Rhythmische Einreibungen

Der Beckenboden und das weibliche Becken sind Energiequelle und Ruhe-Raum. Höchste Dehnbarkeit und Durchlässigkeit vereint mit Haltekraft und Stabilität/Grenze. Wie lassen sich diese Polaritäten atmend verbinden? Was kann ich tun?

Wir laden herzlich zu einem interprofessionellen Gespräch mit Impulsbeiträgen und hands-on-Methoden ein, Osteopathie, Frauenheilkunde und Äußere Anwendungen.

Dieses Gespräch richtet sich an Frauen.

Wann: 17.06.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.



„It seemed the more I knew about people the more I knew about the strange magic hidden in their hearts.“

- Rudolfo Anaya

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.

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.

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

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 daran, 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.

Kooperation - bei uns im Haus



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

Sommerfest



Foodsharing

Die 2012 gegründete Organisation „Foodsharing“ hat sich inzwischen in Heidenheim weiterentwickelt und aktuell 178 Mitglieder. „Foodsharing“ ermöglicht die Verteilung, der aus der „Tonne“ geretteten Lebensmitteln an alle Interessierten. Seit dem 07.11.2022 ist die Fairteiler Station fertiggestellt und in Betrieb. Diese wurde mit unzähligen ehrenamtlich geleisteten Arbeitsstunden und mit Unterstützung verschiedener Sponsoren aufgebaut. Täglich werden Lebensmittel angeliefert und können von jedem abgeholt werden. Die Lebensmittel werden ausschließlich aus mit uns kooperierenden Betrieben angeliefert. Es dürfen keine privaten Lebensmittel angeliefert werden.

Fairteiler Station am Mehrgenerationenhaus im der Gesundheit.

Die **Öffnungszeiten** sind Mo-Fr. von 8 -18 Uhr und Samstags von 8:30Uhr bis 18 Uhr.

Neuigkeiten finden sie auf: www.foodsharing.de/karte

Wir möchten uns an dieser Stelle noch bei den Mitgliedern des Mehrgenerationenhauses für die Bereitstellung der Räumlichkeiten bedanken.

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



Rund um Gesundheit, Nachhaltigkeit und Beteiligung für alle Generationen planen wir für den **Samstag, 1. Juli 2023** ein Sommerfest.

Sie sind herzlich eingeladen zur Mitgestaltung. Weitere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Wir freuen uns auf Sie!

Wir danken

Ihnen herzlich für Ihre Spenden und Unterstützung



... 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

(via unsplash)

**„Die Welt ist voller Rätsel,
für diese Rätsel aber ist der Mensch
die Lösung.“**

– Joseph Beuys

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Heidenheim
an der Brenz