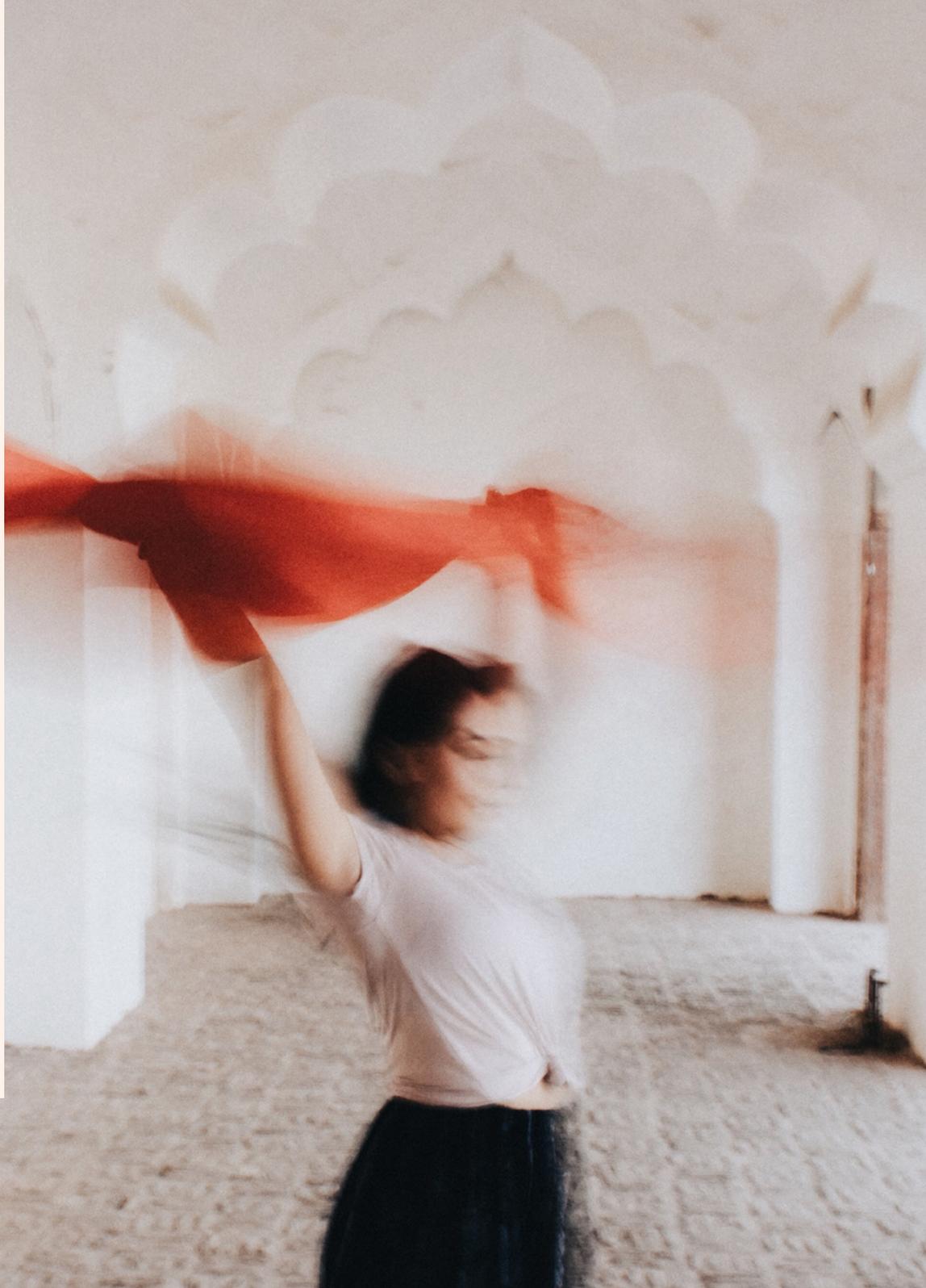


Programm

Juli 2023 bis März 2024

Haus der Gesundheit
Heidenheim



Inhalt

Thema der Ausgabe:
Rhythmus

04



36

Sommerfest



12

Im Haus

Schlafrhythmus

07



Kurse zur
Gesundheit

40



76

Zukunftsmusik



70

Für alle
Generationen

04 Thema der Ausgabe: Rhythmus

06 Mehr zum Rhythmus

08 Philosophie

10 Der Offene Treff

12 Im Haus

14 Mitwirkende

16 Unser Purpose

18 Unsere Räume

20 Ringgespräche

21 Therapie Fonds

22 Demenzpartner

23 Sicher wachsen

24 Waldorfkindergarten

25 Ergotherapie

26 Bald-da!

27 Hebammenpraxis

27 Geführtes Tönen

28 Osteopathie

28 Raum für Geistiges Heilen

29 Massage

30 Anthroposophische Körpertherapie

31 Praxis für Allgemeinmedizin

31 Praxis für Frauenheilkunde

32 Achtsamkeit

33 Margarethe Hauschka Schule

34 kulturbühne-halbe-treppe

35 Coaching

35 Heileurythmie

36 Sommerfest

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

Rhythmus



THEMA DER AUSGABE

rhythmós, griechisch: gleichmäßige, taktmäßige Bewegung, Strömen, Strom

Rhythmus ist mit allen Sinnen wahrnehmbar. In der Musik ist er hörbar in der Anordnung, Länge und Akzentuierung der Töne. Die bildenden Künste machen Rhythmus sichtbar über wiederkehrende Formelemente. Wir spüren den Rhythmus unseres Herzens in unserer Brust. Wenn wir uns tanzend zur Musik bewegen verbinden wir unseren eigenen Rhythmus mit dem Fließen der Töne und schaffen so eine Erfahrung der Vereinigung. Wir haben ein Gespür für übergeordnete Rhythmen in der Natur und in unserem eigenen Lebensverlauf. Auch unser Bedürfnis nach Nähe und Distanz im Kontakt mit Anderen folgt einem Rhythmus.

Zum einen ist Rhythmus ein messbares, periodisch wiederkehrendes Ereignis. Er gibt Halt, Orientierung, Klarheit und trägt über eine gewisse Zeitspanne. Im alltäglichen Leben brauchen wir einen Rhythmus in dem sich unsere Einheit aus Körper, Geist und Seele einbetten kann. Ein gesunder Schlafrythmus zum Beispiel ist essenziell für die Gesundheit. Auf Zeiten der Anspannung im Tagesgeschehen sollten Ruhephasen folgen. Regelmäßige Essenszeiten, vielleicht in Gemeinschaft, geben Sicherheit. Auch im Jahresverlauf kann der periodische Wechsel von Anspannung und Entspannung wahrgenommen werden wenn im Sommer das Leben hervorbricht und im Winter eher Stille und Einkehr im Vordergrund stehen. Ohne diese wiederkehrenden Ereignisse fühlen wir uns vielleicht verwirrt und haltlos. Besonders im Kindesalter sind regelmäßige Abläufe wichtig um dem sich entwickelnden Wesen Struktur und Ordnung zu geben.



Zum anderen hat der Rhythmus auch eine sehr individuelle, dynamische Qualität, die für Anpassungsfähigkeit sorgt. Denn ein zu gleichförmiger Ablauf führt zur Erstarrung die wir wiederum im Körper spüren oder auch in eingefahrenen Denk- und Verhaltensweisen. Der Rhythmus darf sich also auch verändern, sich dehnen oder verkürzen, wild sprudeln und wieder gemächlich dahin plätschern, mal aus der Reihe tanzen und wieder zurück. Wenn mal nicht alles nach Plan und den eigenen Vorstellungen läuft ist unsere Kreativität gefragt. Das hält lebendig.

Wenn es dann zu chaotisch wird, ist manchmal der Rhythmus des Atems das Einzige, worauf wir uns besinnen können. Das Ein und Aus, An- und Abschwollen der Atemzüge wahrzunehmen, kann in turbulente Zeiten einen Anker bieten von dem aus sich der eigene Rhythmus wieder einstellen kann.

„Was ist denn der Rhythmus? Der Rhythmus ist die Architektur des Seins, ist die innerliche Dynamik, die ihm Form gibt, ist das Wellensystem, welches das Sein dem Anderen entgegendet, ist der reine Ausdruck der Lebenskraft.“

- Léopold Sédar Senghor

Dabei stellt sich auch die Frage, wie sehr wir uns an den Rhythmus äußerer Gegebenheiten anpassen und in welchem Maße wir unserem ganz eigenen Rhythmus Raum geben. Gesundheit und Wohlbefinden erfahren wir, wenn es gelingt, ein harmonisches Zusammenspiel von innerem und äußeren Rhythmus zu kreieren. Ein lebendiger Rhythmus sorgt gleichermaßen für Stabilität und Flexibilität. Er wirkt auf unsere Sinne durch Ästhetik und Anmut. Wenn wir aus dieser Harmonie herausfallen, über- oder unterfordert sind, uns gehetzt oder erstarrt fühlen, in den Anforderungen von Außen untergehen oder uns einsam und abgetrennt fühlen, dann können wir einen Blick auf unseren eigenen Rhythmus werfen. Wir betrachten den Körper in seinen zyklischen Abläufen, die Seele in ihrem Bedürfnis nach Verbindung und Loslassen, den Geist in seinem Pulsieren zwischen Konzentration und Überblick. Und dann können wir regulierend einwirken, unseren Rhythmus anpassen oder die uns umgebenden Bedingungen soweit verändern, dass wir wieder freier schwingen können.

Auch unser Programmheft ändert seinen Rhythmus und passt sich den eher jahreszeitlich orientierten Kursformaten an. So wird es in Zukunft eine Sommer- und Winterausgabe geben. Um die Umstellung zu meistern gilt das aktuelle Heft bis März 2024. Neben dem ärztlichen und therapeutischen Angebot finden Sie bei uns Rhythmische Massage, Trommeln, Singen, Handarbeit, Bewegung, Naturerfahrung, Kunst, Kultur und einiges mehr. Lassen Sie sich von den reichhaltigen Angeboten inspirieren, die Sie auf verschiedenen Ebenen unterstützen können, Ihren eigenen Rhythmus zu finden und kraftvoll zu leben.



Text:
Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc,
Yogalehrerin

Vom Wesen des Rhythmus und wie macht es Sinn in ihm zu leben

Um uns herum erleben wir Rhythmus in allem Lebendigen, in den Tages- und Nachtzeiten, im Jahreslauf, in der Vegetation, in den Wellen, wie sie kommen und gehen. Auch in uns, im Ein- und Ausatmen direkt erlebbar, im Herzschlag halb bewusst, in den Organen unbewusst u.v.a.

Wir erleben, wenn wir Dinge rhythmisch, also wiederholend tun, dass sie uns leichter von der Hand gehen. Rhythmus gibt Kraft. Wir stellen uns in etwas dem Leben sehr Bekanntem. So macht es Sinn Tätigkeiten regelmäßig in den Tag einzubauen, um uns bewusst anzuschließen an dieses „All-Gesetz“ des Rhythmus.

Ein paar **Ideen** die Sie gern in Ihren Alltag übernehmen können:

Morgens

– Den Tag begrüßen mit ein paar bewussten Atemzügen, vielleicht verbunden mit Dankesworten, einem Gebet, einer Meditation.

– Einem kleinen Vorblick in den Tag, 10 Minuten genügen. Was habe ich heute vor? Welche Termine habe ich heute? Welche sind vielleicht verschiebbar? Was will ich mir notieren, um mich zu erleichtern? Stecken Sie die Notiz in Ihre Hosentasche. Worauf freue ich mich, worum Sorge ich mich? Bemerkten Sie es nur und bleiben Sie nicht hängen.

– Oder machen Sie ein kühles Armbad im Waschbecken mit Rosmarinbademilch, um den Kreislauf in Schwung zu bringen, genießen Sie den Duft und die Belebung dabei.

Empfohlen von:

Maria Büttner

Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Krankenschwester & MBSR-Achtsamkeitslehrerin



Tagsüber

– Versuchen Sie regelmäßig Ihre Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Wenn das nicht möglich ist, machen Sie ein sich wiederholendes Ritual, indem Sie einem Moment des dankenden Innehaltens vor dem Essen kultivieren.

– Bewusstes Gehen. Probieren Sie verschiedene Gehtempi aus, mal langsam, mal schnell, um Ihren eigenen Rhythmus zu finden. Einmal gefunden wird es dann plötzlich ganz leicht, Sie werden sich und die Umwelt besser wahrnehmen. Ihre Schritte, der Atem und Herzschlag werden sich angleichen, ganz von alleine und unbewußt.

Abends

– Auf den Tag zurückschauen, 10 Minuten sind schon ausreichend. Gehen Sie den Tag chronologisch rückwärts. Wenn es noch zu schwierig ist, dann machen Sie es einfach vorwärts. Verharren Sie nicht, bewerten Sie nicht, hadern Sie nicht. Schauen Sie auf den bunten oder weniger bunten Tag zurück als wären Sie ein Zuschauer im Theater. Lassen Sie so den Tag mit dieser Rückschau hinter sich.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei diesem, vielleicht neuen Weg, Rhythmus zu pflegen und sich selber mehr Zeit zu schenken.

Schlafrhythmus



Seinen Schlafrhythmus pflegen und dabei alle Sinne nutzen

Wie oft liegen wir Nachts wach in unserem Bett, oder stehen am anderen morgen auf und fühlen uns schwer und erschöpft in unserem Körper, weil die Nacht erneut nicht gut war. Um mit unserem Körper und dem Geist gut durch den Tag zu gehen, ist es sehr wichtig einen gesunden Rhythmus in unseren Schlaf zu bringen.

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, uns in eine gute und erholsame Nacht zu bringen:

– Ein warmes Bad oder eine heiße Dusche am Abend wirken sehr entspannend. Um den Effekt zu verstärken, kann man dies mit einem bestimmten Duft verbinden und somit den Rhythmus noch zusätzlich unterstützen.

Lavendelblüten geben uns Ausgeglichenheit und wirken beruhigend. Baldrian hilft uns zu entspannen und kreisende Gedanken loszulassen. Johanniskrautblüten beruhigen nicht nur - sondern stärken unseren Geist.

– Eine Tasse Tee am Abend z.B mit Holunderblüten, Kamille oder Melisse unterstützen unseren Schlafrhythmus.

– Bei ihrem nächsten Spaziergang durch den Wald, lassen sie doch mal die wertvolle Natur auf sich wirken und regen somit auch ihre Sinne an. Und vielleicht finden sie dabei ihr künftiges passendes Kraut für die Entspannung am Abend.

– Jeder Mensch benötigt einen anderen Rhythmus damit sich Körper, Geist und Seele in der Nacht wieder kräftigen. Wichtig dabei ist nur, dass jeder von uns seinen eigenen Rhythmus dabei findet.

Empfohlen von:

Jasmin Kiefer

Medizinische Fachangestellte
Medizinische Wickelanwendungen,
Rhythmische Einreibungen



„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:
Mateja Zeba
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 19 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
& Kursraum IV**
Sebastian Tschammer

UG **FreiRaum**
Christine Zink-Scharpf

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



Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc.



Claudia Groll
Staatlich anerkannte
Waldorferzieherin
und Elternberaterin



Sarah Ziegler
Erziehungswissenschaftlerin
BA Staatlich. anerk.
Waldorferzieherin Kleinkind



Margareta Molnar
Reflexologin und staatlich
anerkannte Masseurin



Maria Büttner
Anthroposophische Körper-
therapeutin, Heilpraktikerin,
Krankenschwester, MBSR-
Achtsamkeitslehrerin

Dagmar Glaser
Ergotherapeutin

Katharina Rais
Medizinische
Fachangestellte

Anja Torber
Staatlich anerkannte
Erzieherin,
Waldorferzieherin

Mandy Molzberger
Hebamme

Conni Österreicher
Ergotherapeutin

Dr. med. Anette Köhler
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Nora Loy
Hebamme, Gesundheits-
wissenschaftlerin und
Phytotherapeutin

Janina Hägele
Business und Life Trust
Coachin, Marketingexpertin,
Mediendesignerin

Daniela Schöffler
Allgemeinärztin
in Weiterbildung

Anna Sophia Werthmann
Ärztin in der Kinderheilkunde

Sebastian Tschammer
Heileurythmist

Medizin
Gespräch
Ernährung
Gesundheit
Begegnung
Integration
Familie
Kunst
Körper
Kultur



Foto: Frank Schubert

Wir schaffen mit unserer interprofessionellen Zusammenarbeit lebendige Räume, in welchen sich jeder Mensch ganzheitlich entfalten kann. Dies ermächtigt zur Entwicklung einer Gesundheitskompetenz und ermöglicht die aktive Mitgestaltung des Lebensumfeldes.

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

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 21).
- 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 73 – 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,
c.groll@waldorfkindergarten-heidenheim.de

Sicher wachsen



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

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

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

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



Unterstützt wird dieses Projekt durch die Software AG Stiftung

Krippengruppe „Wurzelkinder“

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

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



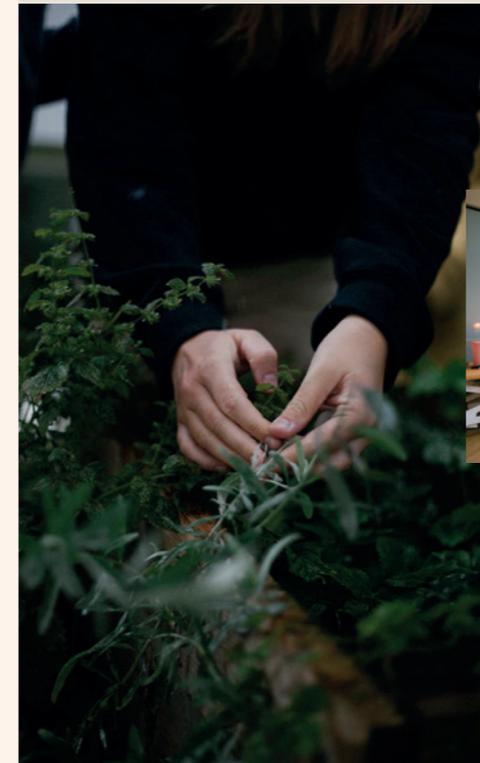
Verein Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.
Waldorfkindergarten
Ziegelstraße 50, 89518 Heidenheim
Tel.: 07321/985940
Ansprechpartnerin: Fr. Ziegler / Fr. Heller
kontakt@waldorfkindergarten-heidenheim.de



Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen:

Die Eltern-Kind-Gruppe des Waldorfkindergartens Heidenheim findet immer während der Schulzeit
mittwochs von 9.30 – 11.00 Uhr
(Integratives Haus der Gesundheit)
donnerstags von 10.00 – 11.30 Uhr
(Waldorfkindergarten Heidenheim) 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 freiraum



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

↳ Geführtes Tönen als Geburtsvorbereitung

↳ Medizinische Wickel

↳ Offenes Singen



Sharon Klauber

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

Kontakt

Tel. 09077/700347

Email: sharon.klauber@icloud.com

Mitglied bei:  **GreenBirth**
...NEB. GEBURT. MOTHERSCHOEN
...mitglieder gemischter Eltern



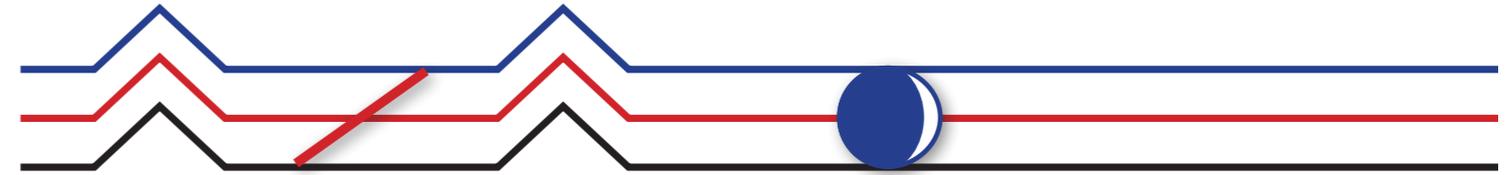


Gabriele Klitzing

Osteopathie / HP

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

Termine nach Vereinbarung
07321/3049481



Massagen Margareta Molnar

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

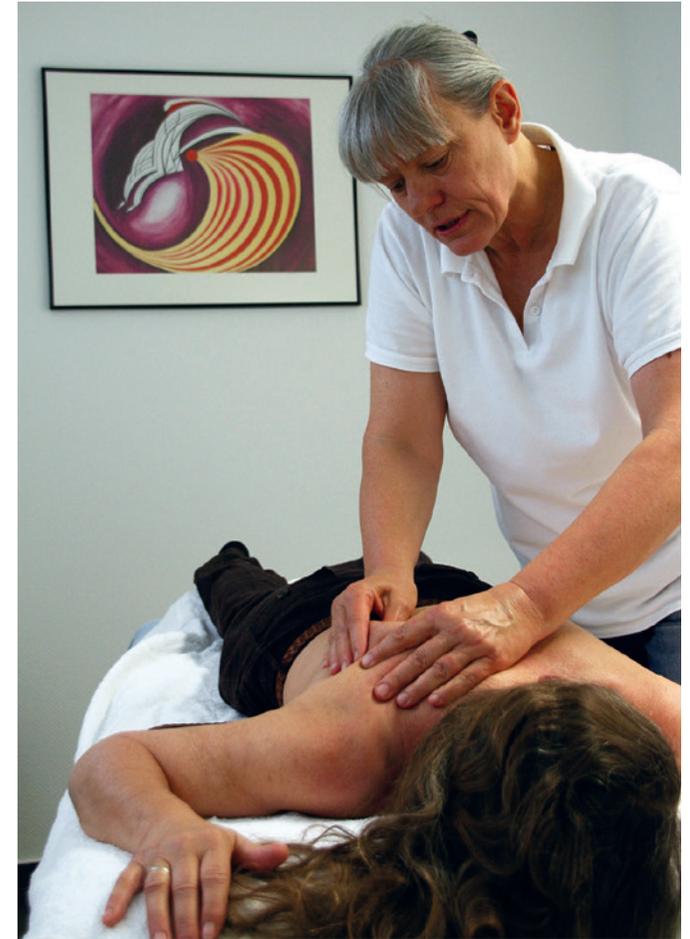
Gönnen Sie sich doch einfach mal
eine wohltuende und entspannende **Massage!**
Ob Teil- oder Ganzkörperbehandlung, Aroma-,
Wellness- oder Fußreflexpunkt-Massage
und - ganz neu - Klangschalenmassage,
hier finden Sie bestimmt das Richtige für Sie.

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



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

Maria Büttner

Anthroposophische
Körpertherapien

Anthroposophische Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin, Gesundheits- & Krankenschwester,
MBSR-Achtsamkeitslehrerin

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

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 Frauenheilkunde Anthroposophische Medizin

Carmen Eppel

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

Sprechzeiten:

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

Kontakt:

Praxis: 07321/9245185



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



Margarethe Hauschka-Schule
KÜNSTLERISCHE THERAPIE RHYTHMISCHE MASSAGE
D-73087 BOLL • GRUBINGERSTRASSE 29

Ausbildung Fortbildung Weiterbildung

Wir kommen nach Heidenheim



Die Margarethe Hauschka - Schule ist seit 60 Jahren in Bad Boll angesiedelt. Hier hat Margarethe Hauschka Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman unterrichtet und Kurse für Kunsttherapeuten gehalten.

Nun beginnen wir im Oktober einen neuen Lehrgang Rhythmische Massage in Heidenheim in Verbindung mit dem Rudolf Steiner Haus und dem Integrativen Haus der Gesundheit.

Der Lehrgang Rhythmische Massage ist von der med. Sektion in Dornach akkreditiert. Es ist ein nebenberufliches Weiterbildungsangebot für Alle, die im medizinischen Bereich tätig sind. Anthroposophische Menschenkunde und Medizin sind Teil der Ausbildung.

Teilnahme Voraussetzung ist das lebendige Interesse am anderen Menschen und an den anthroposophischen Inhalten, die von Rudolf Steiner gegeben wurden und von Dr. Ita Wegman für die Rhythmische Massagetherapie entwickelt wurden.



www.margarethe-hauschka-schule.com
info@margarethe-hauschka-schule.com

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



Visionen & Weiblichkeit:
ZyklusFÜLLE
Jahres-Coachingprogramm

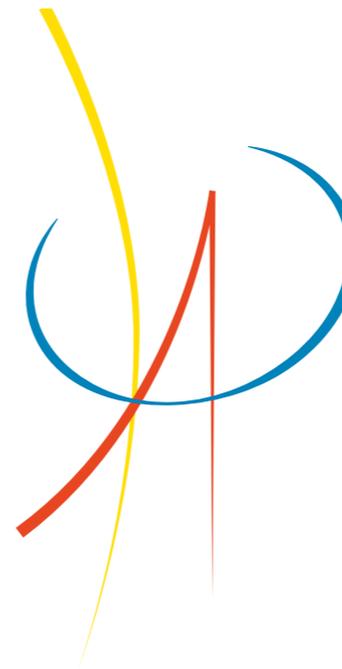
Sei wie ein Fluss - wild, wach und wunderbar

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



Sebastian von Tschammer

Heileurythmist

Mail: s.v.tschammer@posteo.de

Telefon: 0176 38702517

01. JULI 2023
**SOMMER
FEST**

mit Nachbarschaft &
Quartier
rund um die Nachhaltigkeit

SAVE
-THE-
DATE

ab 11 Uhr
vielseitiges Programm für
Jung & Alt im Haus,
Quartier & Nachbarschaft
informieren, mitmachen,
essen, austauschen

am Abend
feiern & tanzen & Musik mit
der ehemaligen daneben Bar

Integratives Haus der Gesundheit
Mehrgenerationenhaus
August-Lösch-Str. 26 26/1
Heidenheim a. d. Brenz
mit Nachbarschaft & Quartier
info@mgh-heidenheim.de
hausdergesundheit-heidenheim.de



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Integratives
Haus der Gesundheit

www.anna-kopp.com • hi@anna-kopp.com

DESIGN &
AnnaKopp
FOTOGRAFIE





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, Gesundheits- und Krankenschwester, MBSR-Achtsamkeitslehrerin

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

Wann: Mittwoch, 13.03 & 20.03.2024
19:00 – 22:00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: 65€

Anmeldung: bis 06.03.2024
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, 27.01.2024
16.00 – 20.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 44€ inkl. ausführliches Skriptum

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

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, 06.02.2024
19.00 – ca. 21.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 22€ inkl. ausführliches Skriptum

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

Anmeldung: 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, Fachkrankenpfleger Psychiatrie

Pflegende Angehörige brauchen ein hohes Maß an Information, Beratung, Begleitung und Unterstützung in ihrem oft sehr kräftezehrenden Alltag. Insbesondere die Pflege eines demenzkranken Menschen führt zu einer enormen körperlichen, finanziellen und vor allem seelischen Belastung. Mitzuerleben, wie sich der vertraute Mensch immer mehr verändert, ist für die Angehörigen meist am schwersten zu ertragen. Hier sind Angehörigengruppen ein gutes Angebot: Monatliche Treffen für ca. 1 1/2 Stunden helfen, sich auszusprechen und Rat und Unterstützung von Menschen in vergleichbarer Lebenssituation zu erhalten, und das Bewusstsein zu stärken, nicht allein in dieser Situation zu sein. Darüber hinaus werden fachliche Beratung und Informationen zu allen Fragen und Problemen zum Thema Demenz vermittelt. Die kostenlosen Treffen finden in Form von Gesprächsabenden im kleineren Kreise statt.

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

Anmeldung: 0151/20152612

Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de

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



Beratung und Begleitung bei Hochsensibilität

Sabine Rudolf-Banzhaf, Dipl. Sozialpädagogin, Experte 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, www.sabine-rudolf-banzhaf.de

Endometriose – eine chronische Erkrankung. Wege für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Carmen Eppel Frauenärztin

Kathrin Schön Therapeutin für klinische

Psycho-Neuro-Immunologie, Sport- Bewegungstherapeutin

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die an Endometriose leiden oder vermuten, dass sie diese Erkrankung haben. Im Fokus steht die Suche nach Wegen, um mit der Erkrankung zu leben, Symptome zu lindern und Gesundheit zu stärken. Interventionen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und dem richtigen Umgang mit Stress sind Schlüsselpunkte auf dem Weg zu einer langfristigen Gesundheitsförderung. Gemeinsam erarbeiten wir Perspektiven und Strategien, damit Sie mit mehr Wohlbefinden und Lebensqualität Ihr Leben wieder ergreifen können. Ergänzend erhalten Sie ein Handout, welches Ihnen in Zukunft als Leitfaden dient.

Das Ringgespräch am 11.11.2023, um 10.00 – 11.30 Uhr ist Grundlage für den Kurs.

Wann: Mittwoch 3 Termine, 15.11., 22.11. & 29.11.2023
19:00 – 20:30 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: 149€ (inkl. Handout)

Anmeldung: bei Kathrin Schön Gesundheitscoaching, 0171/7026293 oder info@gesundheitscoaching-schoen.de

Reizdarmsyndrom – Ursachen und Lösungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Kathrin Schön Therapeutin für klinische

Psycho-Neuro-Immunologie, Sport- und Bewegungstherapeutin

Circa 10 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter dem Reizdarmsyndrom. Die klassische Meinung: „Reizdarm ist unheilbar“, doch dies ist „falsch“!

In diesem Kurs erfahren Sie, warum sich Darmprobleme entwickeln können und was Sie Positives für Ihre Verdauung tun können, damit Sie mit mehr Wohlbefinden und Lebensqualität ihr Leben wieder genießen können. Ich nehme Sie an die Hand und zeige Ihnen den Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität!

Termin 1: Ringgespräch Reizdarmsyndrom – Warum und wie entwickelt sich das Reizdarmsyndrom. Lernen Sie einfach umsetzbare Strategien, um Ihre Beschwerden zu reduzieren.

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 in den Bereichen Bewegung, Stress und Ernährung, welche langfristig im Alltag umsetzbar sind.

Termin 3: Nahrungsmittel und auch die Art und Weise wie wir Nahrung zu uns nehmen beeinflussen die Verdauung. Beim gemeinsamen Kochen und Essen vertiefen wir Fragen zum Thema Ernährung und Nahrungsaufnahme.

Wann: 3 Termine, Samstag 30.09. (einleitendes Ringgespräch), 28.10. & 25.11.2023 um 10.00 – 11.30 Uhr

Wo: Ringgespräch Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG, 2. Termin in Wartezimmer Frauenheilkunde 1. OG, 3. Termin Küche im UG.

Kosten: 149€ inkl. Handout

bei einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen

Anmeldung: bis zum 27.10.2023

bei Kathrin Schön, Gesundheitscoaching, 0171/7026293,

info@gesundheitscoaching-schoen.de

oder www.gesundheitscoaching-schoen.de

Recovery! Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene seelischer Erkrankungen

Michael Waibel, Fachkrankenpfleger Psychiatrie

Die Gruppe findet einmal monatlich in den Räumen „halbe Treppe“ des Integrativen Hauses der Gesundheit in der August-Lösch-Str. 26 statt. Veranstalter ist die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Heidenheim. Recovery bedeutet Genesung oder Gesundung. Im Mittelpunkt der Recovery-Gruppe steht der offene Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Mitarbeitern der Klinik. Im Erfahrungsaustausch besteht die Möglichkeit, die Sichtweisen des jeweils anderen kennenzulernen und Verständnis für die Nöte von Betroffenen und Angehörigen zu entwickeln. Seelische Erkrankungen werden nicht nur als ein medizinisches Problem gesehen, sondern als Ausdruck einer Phase im Leben. Die Gruppe möchte Hoffnung vermitteln – auf baldige Genesung!

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

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: 0151/20152612

Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de

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



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

Trauer-Café

Ruth Bhend, Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

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.

Wenn Sie Unterstützung durch Gespräche suchen, melden Sie sich gerne bei mir.

Anmeldung: Ruth Bhend

Tel.: 07321/480566 oder 0151/19659647

Email: ruth.bhend@freenet.de



Margarethe Hauschka-Schule Einführungstage

Künstlerische Therapie & Rhythmische Massage

Die Einführungstage in die Rhythmische Massage und die äußeren Anwendungen sind eine offene Veranstaltung für alle Interessierten. Anmelden können sich alle, die sich über diese Therapien informieren möchten.

Wann: 14.07. – 16.07. & 01.09. – 03.09.2023

Wo: Rudolf Steiner Haus, Erchenstr. 31, Heidenheim

Kosten: 85€, Auszubildende, Schüler, Studenten und Eltern in Elternzeit sind frei.

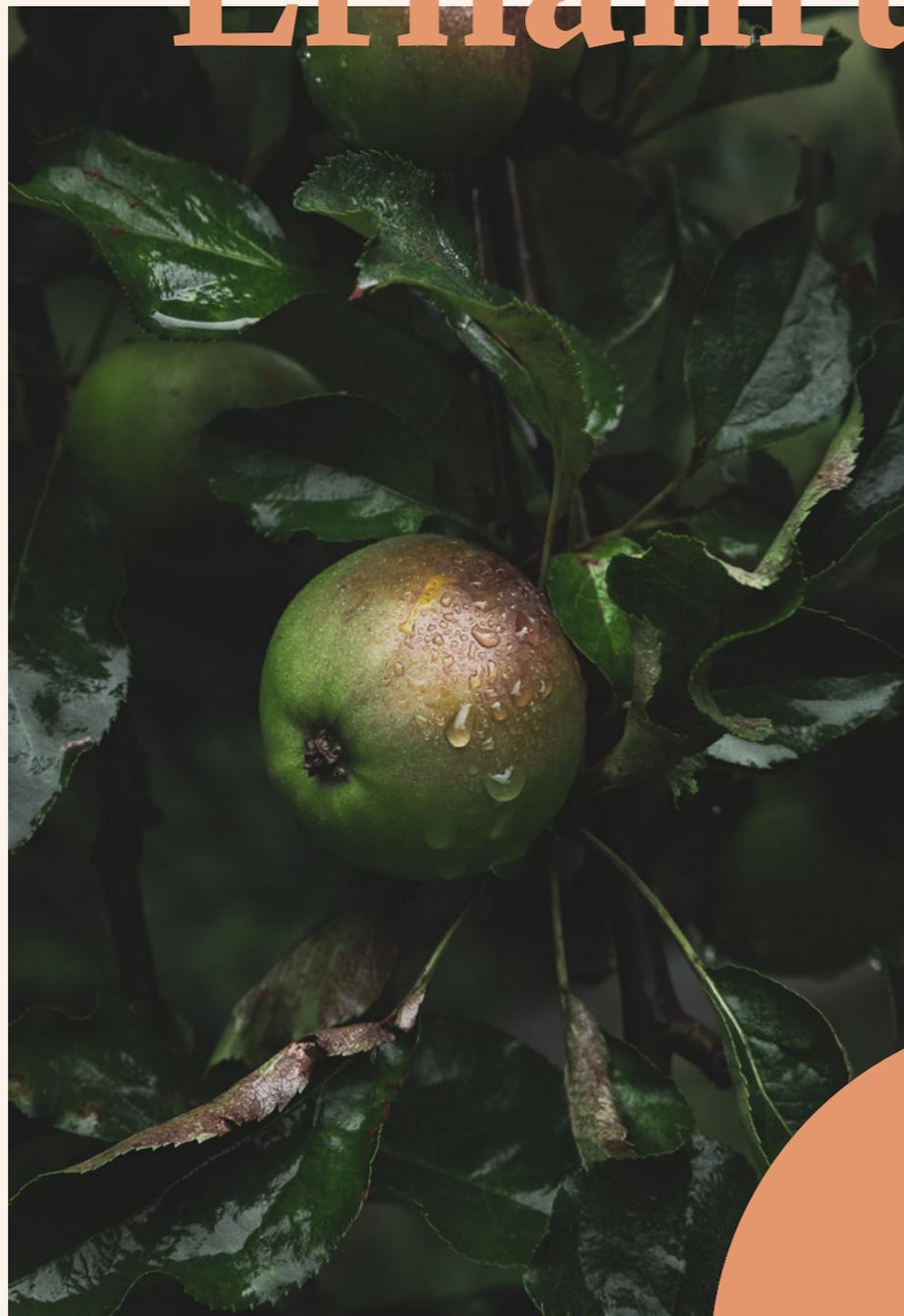
Anmeldung: info@margarethe-hauschka-schule.com,

www.margarethe-Hauschka-schule.com

„Ein weiser Mann betrachtet Gesundheit als seinen größten Segen und lernt durch seine eigenen Gedanken wie er von seinen Krankheiten profitieren kann.“

- Hippocrates

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 27.01.24 und auf der Website www.hausdergesundheit-heidenheim.de dargestellt.

Wann: 5 Termine,
Beginn Aschermittwoch 14.02. Ende 13.03.2024
mittwochs 18.30 – 21.00 Uhr

Wo: Küche im UG

Kosten: Um den Workshop kostendeckend anbieten zu können, ist eine Kursgebühr von 110€ 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



Schwangerschaft und Geburt

03

Schwangeren- und Stillcafé Mit Still- und Flaschenkindern Auch Väter sind herzlich willkommen!

Helen Scharnowski, Doula (Geburtsbegleitung)
Nora Loy, Hebamme, Gesundheitswissenschaftlerin
und Phytopraktikerin

Beschäftigen Dich Fragen wie „Ob ich die Geburt wohl schaffe?“ oder „Trinkt mein Baby genug?“, oder hast Du einfach nur Lust, Dich mit anderen (werdenden) Mamas in entspannter Atmosphäre auszutauschen? Dann möchten wir Dich herzlich in's Schwangeren- und Stillcafé einladen!

Der Fokus in diesem offenen Treff liegt auf dem gemeinsamen Austausch rund um das Thema Mama werden und sein. Wir eröffnen Euch damit einen Raum, in dem Sorgen vor der Geburt, Herausforderungen im Familienalltag und Glücksmomente rund um's Thema Baby geteilt werden können. Dabei sollst DU im Vordergrund stehen und gestärkt werden.

Mit unseren vielfältigen Fachgebieten stehen wir Dir und Euch dabei mit Rat und Tat zur Seite und schaffen einen wertschätzenden Rahmen.

Komm vorbei zu einem gemütlichen Treffen bei Tee, Kaffee und Gebäck. Wir freuen uns auf Dich!

Wann: dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr

In den Schulferien findet kein Treff statt.

Wo: Offener Treff im Mehrgenerationenhaus

Kosten: Unkostenbeitrag von 8€ pro Treffen

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig. Du bist jederzeit herzlich willkommen!

Fragen? Mamatreff.hdg@gmail.com

Schwangerschaftsbeschwerden sanft behandeln

Wissensvermittlung und praktische Herstellung von Heilmitteln

Carmen Eppel, Frauenärztin
Nora Loy, Hebamme, Gesundheitswissenschaftlerin und
Phytopraktikerin

Wir sind seit Jahren mit der sanften Welt der Heilpflanzen verbunden und möchten mit euch unser Wissen teilen. Dazu werden wir einen Erfahrungsraum schaffen und mit euch gemeinsam Heilmittel herstellen. Wir widmen uns dabei typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Verdauungsbeschwerden, Wassereinlagerungen, Schlafstörungen und Infekten. Damit geben wir euch die Kompetenz an die Hand, euch selbst sanft zu helfen.

Wann: 20. & 21.10.2023

Freitag, 20.10. von 14.00 – 18 Uhr

Samstag, 21.10. von 10.00 – 18 Uhr

Wo: Kulturbühne Halbe Treppe

Kosten: 120€ pro Teilnehmerin inkl. Material, Mittagessen, Obst und Getränke

Anmeldung: kontakt@hebamme-nora.de,
Anmeldeschluss 30. September 2023
Begrenzte Teilnehmerzahl

Babypvorbereitungskurs

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
Körperpflege, Wickeln, Stoffwindeln, Tragen, Stillen, Bewegungsentwicklung, Weinen und Zusammenleben

Wann: Die Termine entnehmen Sie bitte der Homepage www.hebammenpraxis-heidenheim.de/babypvorbereitungskurs
Wo: Wartezimmer 1. OG Frauenarzt Praxis
Kosten: 110€ inklusive Partner
Die Teilnahmebestätigung dient als Quittung und kann ggf. bei der Krankenkasse zur Erstattung eingereicht werden.

Anmeldung:

www.hebammenpraxis-heidenheim.de/babypvorbereitungskurs



Geburtsbegleitung durch die DOULA

Helen Scharnowski, Doula

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

Licht & Schatten

Caroline Domberger, Ehrenamtlich Engagierte

Raum für Gespräche über Geburtserfahrungen. Ein geschützter Raum um über die Erfahrungen rund um die Geburt und die Zeit danach ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Unser offenes Angebot steht Frauen aller Generationen gegen einen kleinen Unkostenbeitrag zur Verfügung - Wir freuen uns sehr auf Ihr kommen!

Bei Interesse initiieren wir gerne eine Gruppe für Väter.

Wann: jeden letzten Montag im Monat (außer in den Ferien) von 10.00 – 11.30 Uhr
Wo: Café im UG
Kosten: Unkostenbeitrag von 3€

Anmeldung: Caroline Domberg,
Mail: caro88buehler@gmail.com

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?

„Mut heißt nicht, keine Angst zu haben. Mut ist die Entscheidung, dass mir etwas Anderes wichtiger ist als Angst.“

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

Wann: dienstags von 19.30 – 21.30 Uhr
1. Kurs: 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2023
2. Kurs: 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 09.04., 16.04., 23.04.2024
Die letzten zwei Termine findet mit Partner:in statt.
Wo: Kursraum III DG
Kosten: 110€ für 7 Abende,

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

Pädagogik und Elternschaft



04

Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen

Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.

Wann: Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr

Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr

In den Schulferien der Waldorfschule findet keine Eltern-Kind-Gruppe statt.

Wo: offener Treff im MGH oder im Waldorfkindergarten

Anmeldung: Waldorfkindergarten 07321/985940

c.groll@waldorfkindergarten-heidenheim.de

Brauchen Jungen eine andere Erziehung als Mädchen?

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

Laut Statistik sind es überdurchschnittlich oft die Jungs die in der Familie, im Kindergarten und in der Schule für Schwierigkeiten sorgen. Auch in den Erziehungsberatungsstellen und bei der körperlichen und seelischen Gesundheit geht es oft um die Probleme der Jungs. Woran liegt das? Was brauchen Jungs um sich angenommen zu fühlen und gesund aufwachsen zu können?

Wann: 07.10. & 18.11.2023,
von 10.00 – 12.30 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

„Was Kinder betrifft,
betrifft die Menschheit.“

- Maria Montessori

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)

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, 16.09., 30.09., 21.10. und 04.11.2023
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 von 9–17 Uhr)

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: Bei Interesse melden Sie sich gern und wir finden einen passenden Samstag.

Samstags, 14.30 – 16.30 Uhr

Wo: Carport des Integrativen Haus der Gesundheit

Kosten: kostenlos

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



Kinderkino in der halben Treppe

kulturbühne-halbe-treppe e.V.

Wir zeigen besondere Kinderfilme, ältere und auch neuere, die mit Popcorn und Getränken den Kinder die Welt lustvoll erschließen und sie zum träumen bringen.

Wann: Samstag, einmal im Monat, genaue Termine finden Sie auf der Homepage www.kulturbuehne-halbe-treppe.de und auf den Flyern im Haus.

jeweils 16.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: kostenlos, Spenden willkommen.

Anmeldung: Anmeldung ist nicht notwendig, aber vielleicht manchmal nützlich.
Kontakt: lichtspiele@kulturbuehne-halbe-treppe.de



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: dienstags, nach der Kita oder dem Schulunterricht

Wo: Küche im Integrativen Haus der Gesundheit

Kosten: 32€/Monat (Kleingruppenunterricht)

Kostenlose Schnupperstunde: ist jederzeit nach Vereinbarung möglich

Anmeldung: Es kann jederzeit am Monatsanfang begonnen werden. Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.: 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: dienstags, nach dem Schulunterricht

Wo: Küche im Integrativen Haus der Gesundheit

Kosten: 32€/Monat (Kleingruppenunterricht)

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

Offener Basteltreff für Jung & Alt

Jessica Leps, Ehrenamtlich Engagierte

Wir basteln im Lauf der Jahreszeiten mit Papier und verschiedenen Materialien und freuen uns sehr über fleißige Hände!

In Kooperation mit dem KIFAZ Waldorfkindergarten Heidenheim

Wann: dienstags, außer in den Ferien.

von 15.00 – 16.30

Wo: offener Treff

Kosten: Unkostenbeitrag von 3€

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig.

„Man darf nicht
verlernen,
die Welt durch die
Augen eines Kindes
zu sehen.“

- Henri Matisse

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€

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 um 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 14.09.2023

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: bis Donnerstag, 07.09.2023

07321/3049481

Begrenzte Teilnehmerzahl. Berücksichtigung nach Anmeldungsdatum. Bei Kapazität ist ein Einstieg in die Gruppe nach Rücksprache möglich. Bitte kontaktieren Sie mich.



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 12.09.2023

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: bis zum Donnerstag, 05.09.2023

07321/3049481

Begrenzte Teilnehmerzahl. Berücksichtigung nach Anmeldungsdatum. Bei Kapazität ist ein Einstieg in die Gruppe nach Rücksprache möglich. Bitte kontaktieren Sie mich.



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: Sonntag, 23.07., 17.09., 26.11., 17.12.2023, 14.01., 25.02., 24.03.2024

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

Free Yoga

Christine Zink-Scharpf, Yogalehrerin und Ergotherapeutin

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

Wann: donnerstags, 12.15 – 12.45 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: kostenfrei, Spenden sind willkommen

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



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: montags, 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



„Bewegung macht
beweglich- und
Beweglichkeit kann
manches in Bewe-
gung setzen.“

- Else Pannek

Achtsamkeit



07

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

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester, MBSR-Achtsamkeitslehrerin

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:

Kurs 1: Mittwoch, 25.10. bis 20.12.2023 (nicht am 1.11).

jeweils 09.00 – 11.30 Uhr

Samstag, 09.12.2023. Tag der Achtsamkeit 11.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2: Donnerstag 11.01. bis 29.02.2024,

jeweils 18.30 bis 21 Uhr,

Samstag 17.02.2024 Tag der Achtsamkeit 11.30 - 17.30 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 360€ (ggf. in Absprache weniger), inkl. Audios, Unterlagen

Anmeldung: mail@mariabuettner.de

oder 0151/44347098 www.mariabuettner.de



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

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester, MBSR-Achtsamkeitslehrerin

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

„meditation for future“

Annegret Drescher, Ulrike Ohnmeiß

„meditation for future“ 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, 14.7., 11.8., 8.9., 13.10., 10.11., 8.12.2023 & 12.1., 9.2., 8.3.2024, jeweils 13.15 – 14.00 Uhr

Wo: online - Informationen und Link für die online Übertragung finden Sie unter: www.annegret-drescher.de,

www.ulrikeohnmeiss.de

Kosten: kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich. Wer bereits teilgenommen hat, erhält regelmäßig den Link zur Teilnahme; für neue Teilnehmende: Link anfordern s.o.



MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Annegret Drescher Psychologische Psychotherapeutin, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin

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

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

Wann: Donnerstag, 21.9., 28.9., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11.2023

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 28.10.2023, 12.00 – 18.00 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



MBCT – Achtsamkeitskurs für Menschen mit Depressions- und Angsterfahrung

Annegret Drescher Psychologische Psychotherapeutin, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin

Der MBCT-Kurs ist ein Achtsamkeitskurs für Menschen, die bereits an Depression oder Angst erkrankt waren. Er befähigt die Teilnehmenden, einen Anker beim Atem und bei sich selbst einzuüben sowie eine Haltung der Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu kultivieren. Durch das Praktizieren von Achtsamkeit entsteht ein „kleiner, freundlicher Abstand“ zu depressiven und angstgeprägten Grübelkreisläufen; dies hilft, einer erneuten Erkrankung vorzubeugen.

Basis des Kurses ist die Bereitschaft, während des Kurses möglichst täglich 45 bis 60 min zu üben (die Achtsamkeitsübungen BodyScan, Yoga-Übungsreihe und Sitzmeditation, spezielle Übungen zum Thema Depression / Angst sowie kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag). Der MBCT-Kurs ist ein „empfohlenes Behandlungsverfahren“ in der Leitlinie zur Behandlung der Depression, wird jedoch nur von einzelnen gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Wann: Donnerstag, 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05.2024

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 20.04.2024, 12.00 – 18.00 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



ZyklusFÜLLE

Janina Hägele, GravitationsCoach, Business und Life Trust Coachin
Dr. Cornelia Liebig-Schicker, Atemtherapeutin, Tempelmutter und systemische Coachin

Constanze Russo-Walford, Dipl. Kunsttherapeutin (FH)

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester, MBSR-Achtsamkeitslehrerin

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, WEIBlich 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 zeigen wir 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“
Ruhe. Stille. Intuition. Integration Die Hinwendung nach Innen. Zeit für Neuausrichtung und Fokus auf deine wahre Berufung. Du bekommst Tools und Methoden zu Berufung, Mission und Selbstvertrauen. Und wir laden dich ein in die Welt der achtsamen, bewussten Körperarbeit (Embodiment).

2. Phase „Die Follikelphase – Zeit der Kreativität“
Kreativität, Schöpferkraft, Wachstum, Lebensfreude und Aufblühen. Mit diesen Energiequalitäten ist das die Zyklusphase, in der du deine Wünsche, Träume und Sehnsüchte mit deinem gesamten Potential auf deinem VisionBoard zusammenbringen kannst.

3. Phase „Die Ovulationsphase – Zeit der Zielerreichung“
Schönheit, Fülle pur. Jetzt geht es in die Umsetzung. Deine Herzensziele sind klar, die Zukunft bereits künstlerisch dargestellt und die Zielerreichung manifestiert. Selbstermächtigung ist der Schlüssel für deine Zielerreichung. Gemeinsam feiern wir deine einzigartige Schönheit und deine Gaben.

4. Phase „Die Lutealphase – Zeit der Ernte“
Die wilde, bunte Phase des weiblichen Zyklus. Erntezeit und Integrationszeit deiner ZyklusFÜLLE-Zeit. Berührungen und Gefühle unterstützen, das Gelernte gut zu integrieren. Mit liebevoller Präsenz feiern wir den gemeinsamen Weg und bergen individuelle Schlüssel für deine Zukunft.

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? Dann melde dich gerne bei Janina (0173 432 85 67 oder GravitationsCoach@gmail.com) oder komme am 07. Oktober 2023 zu unserem Ringgespräch „Weiblichkeit und Visionen“ ins Integrative Haus der Gesundheit.

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

Wann: Jeweils Freitags von 17:00 - 20:00 Uhr und samstags von 10:00 - 18:00 Uhr:

Ringgespräch: Samstag, 07. Oktober 2023

1. Phase: 17. & 18. November 2023

2. Phase: 15. & 16. März 2024

3. Phase: 14. & 15. Juni 2024

4. Phase: 27. & 28. September 2024

Anmeldung: sowie alle Informationen zu Terminen, Ort und Kosten findest du unter www.gravitationscoach.com/workshop-zyklusuelle oder 0173 432 85 67 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. Näheres zu den Veranstaltungen und weitere Termine finden sie auf der Homepage www.kulturbuehne-halbe-treppe.de

Konzerte & Lesungen

Thomas Winger- Gedächtniskonzert

Wann: Freitag 14.07.2023, 20 Uhr
Wo: Michaelskirche Heidenheim
Kosten: Eintritt frei, Spenden erbeten

Annett Kuhr & Sue Sheehan, (D/USA), Singer-Songwriter-Chanson-Folk,

Open Air- Konzert in Kooperation mit „Talhof erLeben e.V.“
Wann: Samstag 22.07.2023, 19:30 Uhr
Wo: Talhof Heidenheim
Kosten: 15€ / ermäßigt 12€
Kartenreservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Red Hot `n Blues

Wann: Freitag 29.09.2023, 20 Uhr
Wo: Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: 15€ / ermäßigt 12€
Kartenreservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Gitta Schürck, Singer-Songwriterin

Wann: Samstag 11.11.2023, 20 Uhr
Wo: Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: 15€ / ermäßigt 12€
Kartenreservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Ana Zirner, Multi-Media-Lesung

„Wilde Berge, weites Land, von Ost nach West durch den Kaukasus“
Wann: Samstag 09.12.2023, 20 Uhr
Wo: Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: 15€ / ermäßigt 12€
Kartenreservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Filme und Gespräche

Das aktuelle Film Programm entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.kulturbuehne-halbe-treppe.de, dort halten wir Sie immer auf dem laufenden.

Wann: Dienstag, Freitag oder Samstag, von 20.00 – 22.00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kontakt: lichtspiele@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Samstagsbegegnung

Habt ihr Lust auf leckeres Frühstück mit netten Leuten?

Wann: 1-2 mal monatlich (in den ungeraden Kalenderwochen) samstags ab 11.30 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich.

halbe treppe - ganze Bühne

Open Stage in Heidenheim

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

Wann: Freitag 13.10.2023, Samstag 25.11.2023, Samstag 03.02.2024, Samstag 27.04.2024 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

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

5 Rhythmen - die Welle („Wave“)

Karin und Sigurd Misselwitz

Die 5 Rhythmen eignen sich für alle, die Spaß an Tanz und Bewegung haben.

Wir wollen gemeinsam ca. 1½ Stunden mit einer Tanz-Meditation verbringen und dabei die Freiheit im Inneren finden.

Wann: Samstag 28.10.2023

Einlass ab 19.30 Uhr, nach 20 Uhr kein Einlass mehr.

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: 5€

Anmeldung: k.misselwitz1@gmx.de, Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.

Dialogforum

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

Wann: Die Treffen finden in der Regel einmal im Monat statt, dienstags oder donnerstags im Wechsel, von 19.30 – 21.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

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

„Die einzig revolutionäre Kraft ist die Kraft der menschlichen Kreativität. Die einzig revolutionäre Kraft ist die Kunst.“

- Joseph Beuys

Für alle Generationen



09

Magie des Singens

Sharon Klauber, Fachkrankenschwester für Integrative Medizin, Grund- u. Hauptschullehrerin

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, 28.07., Di. 15.08., 15.09., 13.10., 17.11., Do. 21.12.2023 sowie 12.01., 23.02., 15.03., 12.04.2023
von 18.00 – 20.00 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

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)



Erzählcafé im Mehrgenerationenhaus

Renate Ströhle und Gabriele Kaufmann

Die Themen wechseln, mancher Inhalt bleibt... Erinnerungen, Geschichten aus unserem Leben, Zukunftsvisionen ...was verbinden wir damit? Davon wollen wir uns erzählen. Nach einer Einführung zum Thema und zu den „Regeln“ gibt es ein oder zwei Erzählrunden. Erzählen ist freiwillig – Zuhören „Pflicht“.

Danach Kaffee/Getränke und Kuchen mit der Möglichkeit zum weiteren Austausch.

Wann: Mittwoch, 12.07., 16.08., 18.10. & 15.11.2023
von 15.00 – 16.30 Uhr

Wo: Küche des Integrativen Haus der Gesundheit im UG

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos, über eine Spende für Verpflegung freuen wir uns.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Achtsam unterwegs mit Alpakas

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

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

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

Wann: Sonntag, 15.10.2023, weitere Termine auf Anfrage.

Tour 1: 13.00 – 14.45 Uhr

Tour 2: 15.15 – 17.00 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

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, 09.08., 13.09., 11.10., 08.11. & 13.12.2023
sowie 10.01., 14.02., 13.03. & 10.04.2024

09.30 – 11.30 Uhr

Wo: Küche des Integrativen Hauses der Gesundheit

Kosten: Unkostenbeitrag von 3€

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

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:

08.07.2023 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
22.07.2023 Kunkelstube
29.07.2023 Ringgespräch
16.09.2023 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
16.09.2023 Kunkelstube
30.09.2023 Ringgespräch
07.10.2023 Ringgespräch
07.10.2023 Ringgespräch
14.10.2023 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
14.10.2023 Kunkelstube
28.10.2023 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
11.11.2023 Ringgespräch
18.11.2023 Koffermarkt
18.11.2023 Ringgespräch
25.11.2023 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
25.11.2023 Kunkelstube
09.12.2023 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
16.12.2023 Ringgespräch
16.12.2023 Kunkelstube
23.12.2023 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
13.01.2024 Kunkelstube
20.01.2024 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
27.01.2024 Ringgespräch
03.02.2024 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
10.02.2024 Ringgespräch
17.02.2024 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
24.02.2024 Kunkelstube
02.03.2024 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
09.03.2024 Ringgespräch
16.03.2024 Samstagsbegegnung (siehe S. 67)
23.03.2024 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.

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,

22.07.23: sommerliche Kreativität

16.09.23: die eigenen Stricknadeln herstellen

14.10.23: Engel und Sterne (für die Vorausschauenden)

25.11.23: Engel und Sterne (für die Spontanen)

16.12.23: gemeinsam in weihnachtlicher Stille

13.01.24: Jonglierbälle und Jonglage

24.02.24: Schönes für Ostern

23.03.24: feines Origami

ab 13.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG oder Küche im UG

Kosten: kostenlos, Spenden erwünscht.



Koffermarkt „handgemacht“

Hübsche, handgemachte Dinge freuen sich über Käufer und für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

Wann: Samstag 18.11.2023

9.00 – 14.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: kostenlos, Spenden erwünscht.

Anmeldung: für Verkäufer:innen:
p.schmid-kinesiologie@hotmail.com



Ringgespräche sind kostenlos



Über den Berg – Projekt Pilgerwandern

Renate Ströhle, Ärztin
Dr. Christoph Ströhle, Arzt für Allgemeinmedizin

Gehen ist die dem Menschen am meisten entsprechende Art der Fortbewegung. Im Gehen beanspruchen wir fast alle unsere Muskeln, wir halten Gelenke und Sehnen geschmeidig, wir fördern die Durchblutung der Organe und des Gehirns. Viele große Denker hatten ihre besten Ideen, während sie spazieren gingen oder wanderten. Gehen über weite Strecken kann ebenso körperliche wie seelische Verspannungen lösen. Seit 2011 laden wir Menschen ein mit uns unterwegs zu sein nach Krankheit, Verlust oder anderen biografischen Krisen. Und wir möchten ermutigen sich allein oder mit anderen auf das Abenteuer weiter Wanderungen einzulassen.

In diesem Ringgespräch werden wir von unseren Erfahrungen berichten und einige Impulse zu den gesundheitlichen Aspekten des Gehens geben. Ein Austausch zu Fragen und eigenen Erfahrungen schließt sich an.

Wann: Samstag, 29.07.2023 & 09.03.2024 10.00 – 12.00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

Reizdarmsyndrom – Ursachen und Lösungen!

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

Circa 10 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter dem Reizdarmsyndrom. Die klassische Meinung: „Reizdarm ist unheilbar“, doch dies ist „falsch“! In diesem Ringgespräch erfahren Sie, warum sich Darmprobleme entwickeln können und was Sie Positives für Ihre Verdauung tun können, damit Sie mit mehr Wohlbefinden und Lebensqualität ihr Leben wieder genießen können.

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

Wann: Samstag, 30.09.2023, 10.00 – 11.30 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

Weiblichkeit und Visionen

Janina Hägele, GravitationsCoach, Business und Life Trust Coachin
Constanze Russo-Walford, Dipl. Kunsttherapeutin (FH)
Dr. Cornelia Liebig-Schicker, Atemtherapeutin, Tempelmutter und systemische Coachin
Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester, MBSR-Achtsamkeitslehrerin

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, 07.10.2023, 10.00 – 12.00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: Kostenloser Impulsbeitrag und Gesprächsrunde, Spenden erbeten.

Brauchen Jungen eine andere Erziehung als Mädchen?

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

Laut Statistik sind es überdurchschnittlich oft die Jungs die in der Familie, im Kindergarten und in der Schule für Schwierigkeiten sorgen. Auch in den Erziehungsberatungsstellen und bei der körperlichen und seelischen Gesundheit geht es oft um die Probleme der Jungs. Woran liegt das? Was brauchen Jungs um sich angenommen zu fühlen und gesund aufwachsen zu können?

Wann: Samstag, 07.10. & 18.11.2023, 10.00 - 12.30 Uhr
Wo: Offener Treff im MGH
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

Endometriose – wenn Frausein schmerzt

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

In diesem Ringgespräch zeichnen wir ein Bild der Erkrankung, ihrer Entstehung und Ausprägung und zeigen welchen Einfluss Bewegung, Ernährung und Stress auf das Beschwerdebild haben. Wir entwickeln Perspektiven zu einem konstruktiven Umgang mit der Erkrankung und suchen nach Wegen die Gesundheit nachhaltig zu stärken. Dazu laden wir be-troffene, be-handelnde und interessierte Menschen zum Gespräch ein.

Wann: Samstag, 11.11.2023, 10.00 – 12.00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

MBSR- Achtsamkeitsbasierte Stress Reduktion nach Jon Kabat-Zinn

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester, MBSR-Achtsamkeitslehrerin

Menschen machen sich auf den Weg, die Höhen der Berge und die gewaltigen Wellen des Meeres, das breite Strömen der Flüsse, die Weite der Ozeane, die Kreisläufe der Sterne zu bestaunen, und doch versäumen sie es, sich selbst zu bestaunen. (Augustinus im Jahr 400 n.Ch.)

MBSR-8 Wochenprogramm:
Was kann ich mir darunter vorstellen?
Es ist ein weltanschaulich neutrales und wirksames Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen, Wohlbefinden zu fördern, innere Ressourcen zu entdecken, um sich selbst besser kennen zu lernen, Wahlfreiheit bei Entscheidungen zu bemerken und Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz zu erlangen.

Eine Einführung mit kleinen Achtsamkeitsübungen. Ich freue mich auf Sie.

Wann: Samstag, 16.12.2023, 11.30 – 13.00 Uhr
Wo: Kursraum II DG
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

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. 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. 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: Samstag, 27.01.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

Biographiearbeit - Was ist das?

Renate Ströhle, Ärztin,
Biografie Beratung auf anthroposophischer Grundlage

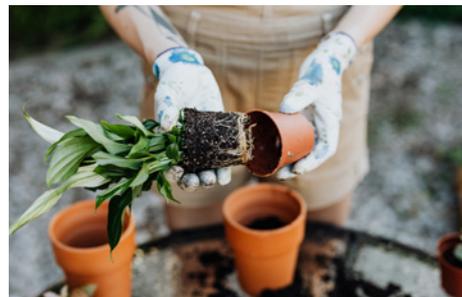
Lesen Sie gerne Biografien? Viele Menschen des öffentlichen Lebens schreiben ihre Biografie noch zu Lebzeiten – oder lassen sie schreiben. Das hat sicher unterschiedliche Gründe wie Reflektion, Rechtfertigung oder einfach der Wunsch im Gedächtnis der Menschen zu bleiben. Und wir? Welchen Sinn kann es machen, sich mit der eigenen Biografie (Lebensgeschichte) zu beschäftigen? Manchen Menschen macht der Blick in ihre Vergangenheit Angst, andere sind ihrer Vergangenheit so sehr verhaftet, dass sie keine Kraft finden, Gegenwart und Zukunft zu gestalten. Vielleicht kann ein Blick auf Gesetzmäßigkeiten lebensgeschichtlicher Entwicklung helfen Gewordenes zu verstehen und Ideen für die Zukunft zu entfalten. Nach einer Einführung zu Aspekten der Biographiearbeit wollen wir uns zu Fragen und Möglichkeiten austauschen.

Wann: Samstag, 10.02.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

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



Bioeier 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 vorbestellte Eier abholen.

Mehr Informationen zum Depot, zum Hof und auch über die „Eier-Aktie“ unter 07328/9249880 oder biolandhof-ochsenberg@web.de

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 Lebensmittel 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 Integrativen Haus der Gesundheit.

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



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
mit Stella Grünwald

Druck

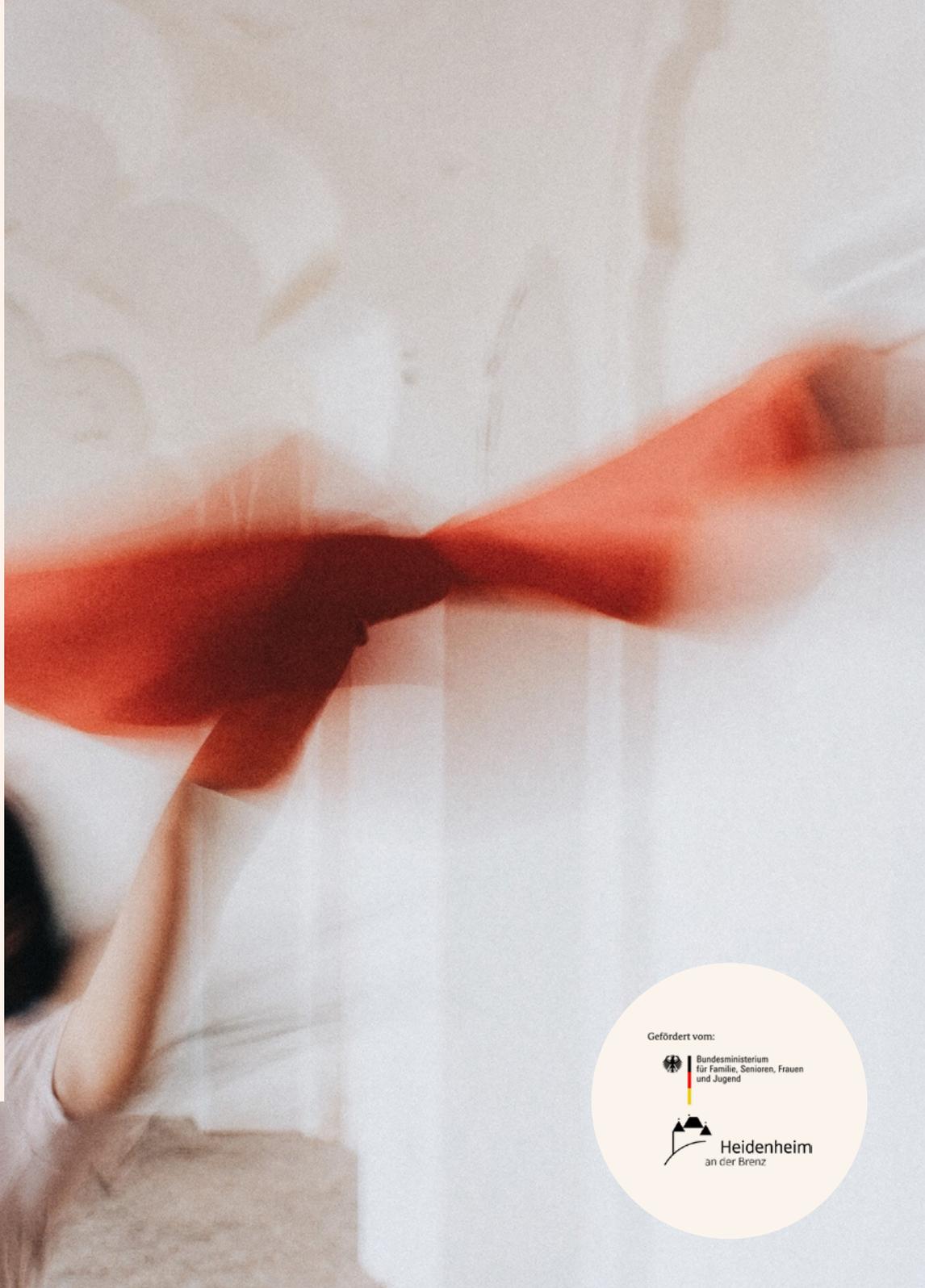
BAIRLE Druck & Medien GmbH
89561 Dischingen

Coverfoto

(via unsplash)

**„Leben ist aus sich selbst bewegt,
ist rhythmische Bewegung.“**

– Heraklit



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Heidenheim
an der Brenz