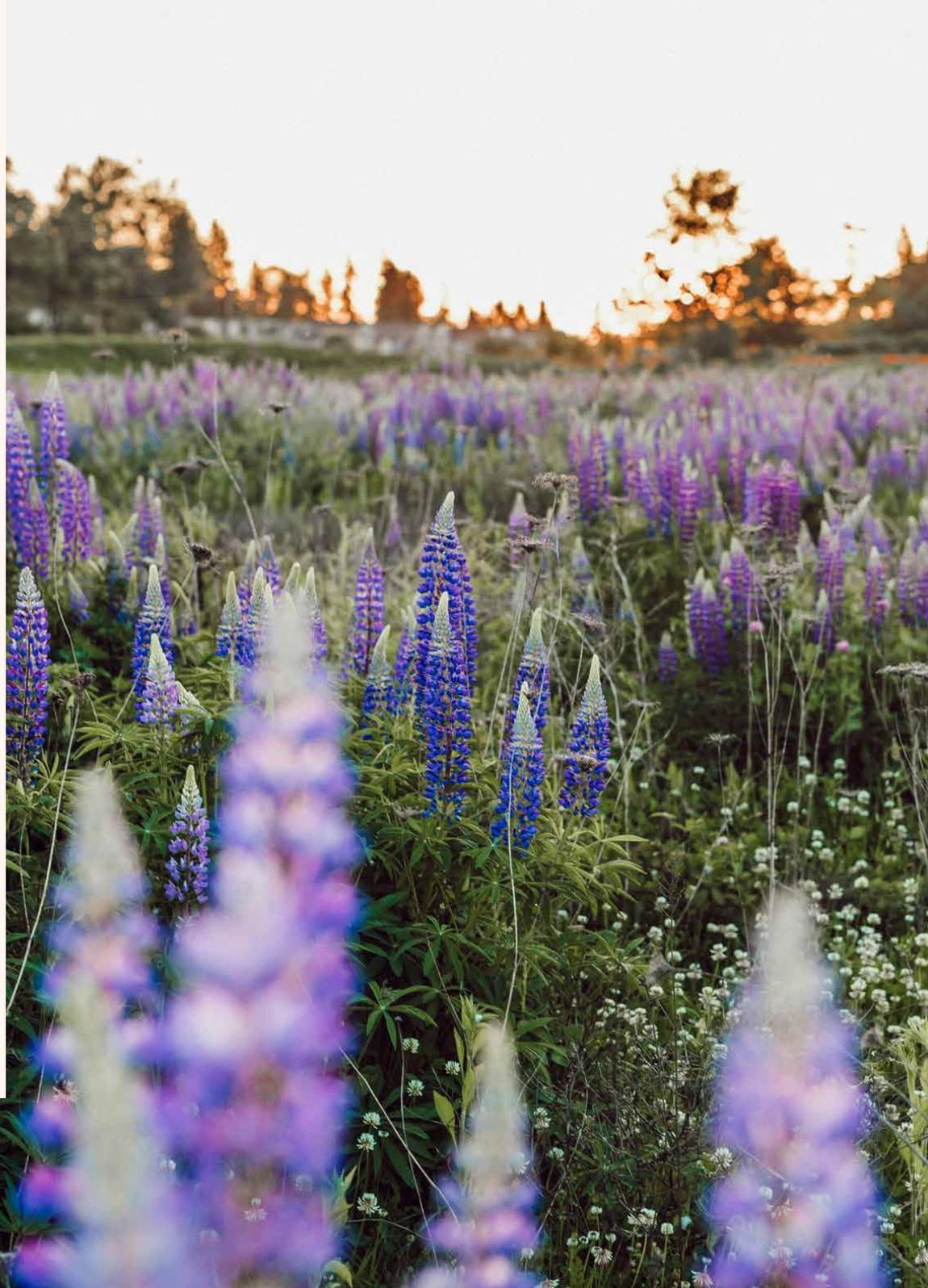


Programm

April bis September 2024

Haus der Gesundheit
Heidenheim



Inhalt

Thema der Ausgabe:
Stabilität

04



36

Sommerfest

Gedanken zur
Instabilität des Lebens

07



Kurse zur
Gesundheit

40



74

Zukunftsmusik

04 Thema der Ausgabe: Stabilität

06 Mehr zur Stabilität

08 Philosophie

10 Der Offene Treff

12 Im Haus

14 Mitwirkende

16 Der Sinn unserer Arbeit

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

29 Heileurythmie

30 Anthroposophische Körpertherapie

31 Praxis für Allgemeinmedizin

31 Praxis für Frauenheilkunde

32 Achtsamkeit

33 Margarethe Hauschka Schule

34 kulturbühne-halbe-treppe

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

74 Zukunftsmusik

77 Kooperationen bei uns im Haus

78 Danksagung

79 Kontakt + Impressum

Stabilität

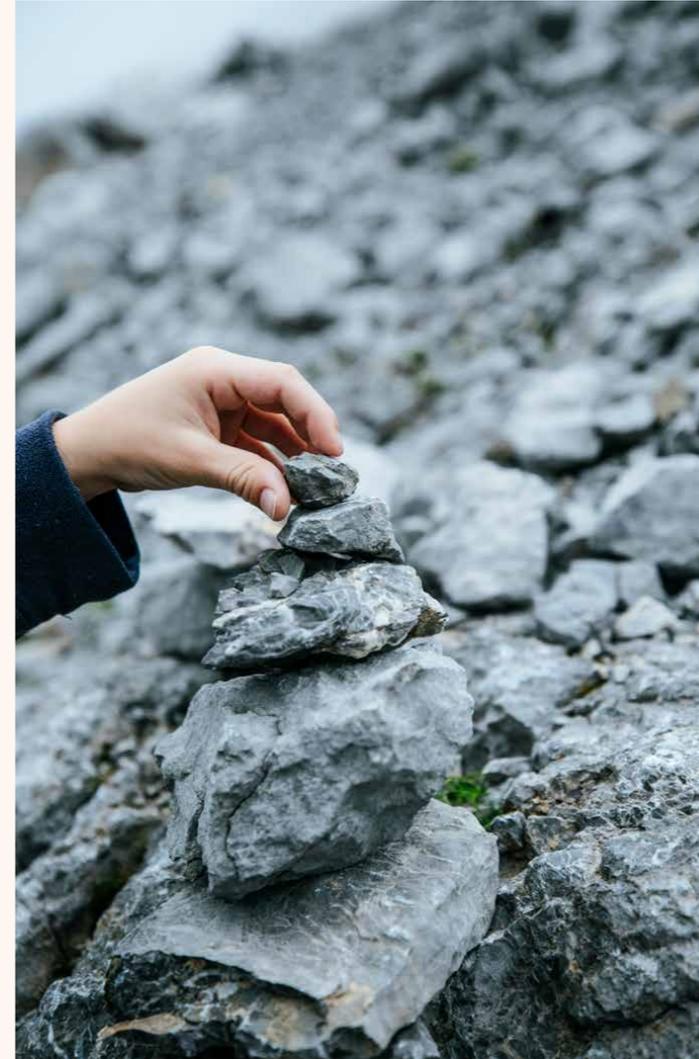
THEMA DER AUSGABE

Angesichts der Krisen, die mehr und dringlicher denn je das Leben hier auf Erden zu bestimmen scheinen, steigt die Sehnsucht nach einer gewissen Stabilität. Politische Umwälzungen in vielen Bereichen, Umweltkatastrophen, ökonomische Berg- und Talfahrten, soziale Ungerechtigkeiten, ein teilweise nicht tragfähiges Gesundheitssystem bei sich stark verändernden Krankheitsbildern konfrontieren den Einzelnen und die gesamte Gesellschaft mit existenziellen Herausforderungen. Wenn wir uns angesichts dessen in das Wort Stabilität einfühlen, beginnt es unter dem Druck und der Dauer der herrschenden Umstände langsam zu knirschen und zu ächzen, weil kein Ende, keine Lösung in Sicht ist. Wenden wir unseren Blick und unsere Erwartungen nach Außen, dann stellen wir schnell fest, dass wir den Unwägbarkeiten und Launen, sowohl der Natur als auch der entscheidungstragenden Systeme fast machtlos gegenüberstehen. Der Rückzug auf die eigene Person als die Einzige, auf die man sich verlassen kann, macht uns zu Einzelkämpfern und trennt uns noch mehr von der Welt. Die Zerbrechlichkeit unseres Lebens wird uns in Verlusten und plötzlichen Veränderungen schmerzhaft bewusst.

Wo finden wir also wahre Stabilität in solchen Zeiten? Welche Qualität hat Stabilität jenseits von Resignation, Durchhalten, Erstarren?



„Nichts ist beständiger als der Wandel“ heißt es – ein Zitat, das Heraklit zugeschrieben wird, der sich lange vor unserer Zeit mit den ebenso existenziellen Fragen der damaligen Gesellschaft befasste. Ich möchte dies als eine Einladung zu einer Erweiterung der Perspektive, zu einer Verbindung mit den übergeordneten Prinzipien des Lebens heranziehen. Als Menschen leben wir nicht nur für unsere Belange, sei es im privaten oder gesamtgesellschaftlichen Bereich. Wir sind Teil, Mitgestalter und Zeugen einer Entwicklung, die sich auch durch uns entfaltet. Das bedeutet, wir sind stetigen Anpassungen unterworfen, die uns auf individueller Ebene nicht immer angenehm sind. Loslassen, Sterben, Zusammenbrüche in welchen Bereichen auch immer gehören dazu, damit Entwicklung geschehen und das Neue sich entfalten kann. Stabilität finden wir hier, wenn wir uns auf einen inneren Weg begeben, auf dem wir lernen, uns unserem eigenen Inneren, dem Geist, der Seele und dem Körper liebevoll zuzuwenden, den eigenen schöpferischen Impulsen wieder Raum geben. Und zugleich eine offene, mitfühlende und ebenso klare Haltung der Welt gegenüber kultivieren. Dabei befinden sich dieses Innen und Außen in einem flexibel-dynamischen Gleichgewicht, das uns Durchlässigkeit, Hingabe an Veränderungen und zugleich Handlungsfähigkeit ermöglicht.



Es sind spirituelle Qualitäten, die uns unabhängiger werden lassen von der Komplexität der Welt und uns mit unserer inneren Quelle von Weisheit und Erneuerung verbinden. Das bewusste Pflegen von Achtsamkeit, Demut, Dankbarkeit, Liebe, Gelassenheit, Lebensenergie, Freude sollte zu einem ebenso wichtigen Bestandteil im Leben werden, wie Arbeit, Familienzeit, der Einsatz für die Gesellschaft. Stabilität finden wir im Fluss der uns durchströmenden Lebendigkeit und indem wir Freundschaft schließen mit dem Lauf der Zeit. Zugang auf diesen inneren Weg finden wir zum Beispiel über kontemplative Praktiken, Bewegungsmeditation und Körperarbeit, Tanz und Gesang, Kreativität. Und ganz einfach sind es unser eigener Atem und Herzschlag, die uns in ihrer beständigen Präsenz immer wieder daran erinnern, dass Stabilität fließende Bewegung bedeutet.

In diesem Heft finden Sie verschiedene erfahrungsorientierte Angebote unserer MitarbeiterInnen, die Sie unterstützen können, diesen eigenen Inneren Weg zu betreten, zu gehen und Ihre Stabilität zu kultivieren.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden, freudvollen Sommer!



Text:
Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc,
Yogalehrerin

Stabilität

Was genau bedeutet Stabilität im Umgang mit dem kleinen Kind und deren Eltern bei uns in der Waldorfpädagogik?

Spontan verbinden ich das Wort auch mit den Synonymen „Beständigkeit“ und „Dauerhaftigkeit“. Ja, das kleine Kind braucht Beständigkeit und auch Ausdauer um z. B. vom Krabbeln in den aufrechten Gang zu kommen, um sozusagen Stabilität zu erlangen. Wenn Sie mal das nachüben was da ein kleines Kind, meist um den 1. Geburtstag herum, so beständig übt und welch Kraftakt es ist dann endlich los zu gehen, können Sie ein wahres Glücksgefühl erleben. Und wenn Sie da dann mal so in ihren aufrechten Gang reinspüren, können Sie in der Körpermitte eine bestimmte Stabilität spüren. Diese innere Stabilität brauchen wir um frei handeln zu können. Im wahrsten Sinne des Wortes mit den Händen die Welt zu be- und ergreifen. Welch Freiheit uns der aufrechte Gang, die innere Stabilität schenkt können wir wiederum nur ermessen, wenn dem z. B durch, Krankheit nicht so ist.

Ebenso braucht das kleine Kind auch die Stabilität, die Beständigkeit seiner Umgebung. Eltern welche beständig für es da sind, die Betreuungseinrichtungen welche ihnen durch die immer selben Erzieher*innen Stabilität, Sicherheit geben, wenn sie die ersten Schritte „raus in die große weite Welt“ machen.



Gedanken von:

Claudia Groll
Staatlich anerkannte
Waldorferzieherin
und Elternberaterin

„Mit meinen zwei Füßen
Will ich die Erde begrüßen.
Erst kommt der rechte
Dann kommt der linke
Erst kommt der Fleißige,
Dann kommt der Flinke.
Mit meinen zwei Händen
Kann ich klatschen
Ganz laut
Und ganz leise
Jetzt gehen wir auf die Reise“

Dauerhaftigkeit im Tagesablauf, der rhythmisiert immer der selbe ist, schenken dem Kinde Stabilität. Unser Jahreskreislauf, welchen wir in unserer pädagogischen Tätigkeit mit den Kinder, immer einfließen lassen und bewusst ergreifen, die Jahresefeste, welche wir mit ihnen feiern, schenken uns Stabilität und dadurch auch eine innere Stärke und Sicherheit. Um in die Welt gesund reinwachsen zu können bedarf es eines guten Fundamentes um Stabilität in sich zu erlangen. Das ist es ja dann was uns durch die Welt trägt, uns z. B. zu Mut befähigt in andere Kontinente zu reisen oder auch um zu seiner Überzeugung zu stehen, die Tätigkeit zu ergreifen welche unsere Berufung ist.



Gedanken zur Instabilität des Lebens

„Es ist der verletzlichste Moment, der uns voranbringt und neue Dimensionen erschließt.“

Als Frauenärztin begegnen mir immer wieder berührende Erfahrungen wie kräftig und heilsam das Leben ist: in der Begleitung von schwangeren Frauen und ihren ungeborenen Kindern, die sich miteinander entwickeln und gedeihen, in der Biographie junger Frauen, die in ihre Lebensgemeinschaften und Aufgaben hineinwachsen und auch in den überraschenden, lebensverändernden Entscheidungen im Leben der reifen Frau.

In der Begleitung und Unterstützung von Frauen in Sorge und Leid bei chronischen Erkrankungen, wie der Endometriose oder bei Krebserkrankungen, die die Biographie in Frage stellen, wird mir zugleich bewusst, wie verletzlich Leben ist. Einzig durch das Vertrauen und die Unterstützung der Kooperation der Prozesse unseres Körpers und ein erneutes Wiederherstellen von Gleichgewichten in psychophysischen und sozialen Zusammenhängen entsteht die Möglichkeit zur Heilung.

„Der Moment der größten Instabilität markiert zugleich den Punkt der höchsten Sensibilität und Offenheit.“

„Der Heilungsprozess der Welt erfordert die beständige Kooperation und Ausbalancierung von instabilen Systemen. Unsere Aufgabe als Mensch ist es, deren Zusammenwirken unablässig zu erproben und immer wieder aufs Neue zu wagen.“



Im Integrativen Haus der Gesundheit üben wir diese Integrationsprozesse, in den Begegnungen mit kranken und der Unterstützung bedürftigen Menschen, in der Erprobung neuer Formen der Gesundheitsfürsorge in unserer Kommune und in in unserer interprofessionellen Zusammenarbeit.

Als „Mehrgenerationenhausgemeinschaft“ leben wir sich wandelnde, offene Beziehungen, in denen die einzelnen Menschen in ihrer Kreativität zur Erscheinung kommen.

„Als Teilhabende der Biosphäre ist es an uns, die Instabilität alles Lebendigen zu erkennen und dessen dynamische Balance zu fördern. Denn die Wirklichkeit ist keine unveränderliche Realität, sie ist vielmehr voller Möglichkeiten, und unsere Aufgabe ist es, diese Wirklichkeit zu gestalten und an der Vision einer wahrhaft lebendigen Welt mitzuwirken.“

Dazu laden wir Sie und euch mit unseren Mitarbeiterangeboten und offenen Räumen herzlich ein.

Gedanken von:

Carmen Eppel
Frauenärztin

Angeregt durch ein Essay
von Hans-Peter Dürr „Die unteilbare Welt“
aus dem Buch „Verbundenheit“



„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 unserem Programmheft 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



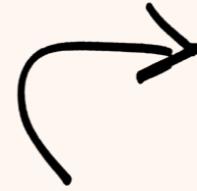
DG **Kursraum III**
Dachgeschoss

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



Mateja Zeba
Assistenz Vorstand
Therapie-Raum e.V.



Gabriele Klitzing
Osteopathin,
Physiotherapeutin
und Heilpraktikerin



Sharon Klauber
Grund- und Hauptschullehrerin
und Krankenschwester für
Integrative Medizin



Maria Büttner
Anthrop. Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin, MBSR-Acht-
samkeitslehrerin



Dorothee Schenk
Kulturbühne
halbe-treppe e.V.



Inge Metzner
Kulturbühne
halbe-treppe e.V.



Gabi Kaufmann
Ehrenamtliche Mitarbeiterin
Mehrgenerationenhaus



Carmen Eppel
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Michaela Hoffmann
Medizinische
Fachangestellte



Michaela Kohn
Medizinische
Fachangestellte



Jasmin Kiefer
Medizinische
Fachangestellte



Christa Böhm
Hebamme



Mandy Molzberger
Hebamme



Nora Loy
Hebamme, Gesundheits-
wissenschaftlerin und
Phytotherapeutin



Claudia Groll
Staatlich anerkannte
Waldorferzieherin
und Elternberaterin



Sarah Ziegler
Erziehungswissenschaftlerin
BA Staatlich. aner.
Waldorferzieherin Kleinkind



Dr. med. Urte Riggers
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Dr. med. Christine Bussinger
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Daniela Schöffler
Allgemeinärztin
in Weiterbildung



Saskia Mehles
Ärztin in Sicherstellung



Margareta Molnar
Reflexologin und staatlich
anerkannte Masseurin



Christine Zink-Schärf
Staatlich anerkannte
Ergotherapeutin und
Yogatherapeutin



Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc.



Dagmar Glaser
Ergotherapeutin



Anja Torber
Staatlich anerkannte
Erzieherin,
Waldorferzieherin



Beate Rapp
Medizinische
Fachangestellte



Carmen Rheinschild
Medizinische
Fachangestellte



Claudia Bloch
Medizinische
Fachangestellte



Christa Löhnert
Pflege der Zwischenräume in
Haus und Garten



Sebastian Tschammer
Heileurythmist

Anna Sophia Werthmann
Ärztin in der Kinderheilkunde

Dr. med. Anette Köhler
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Conni Österreicher
Ergotherapeutin

Katharina Rais
Medizinische
Fachangestellte

Janina Hägele
Business und Life Trust
Coachin, Marketingexpertin,
Mediendesignerin



Foto: Anna Kopp

DER SINN UNSERER ARBEIT:

**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.



Mateja Zeba
Assistenz Vorstand
Therapie-Raum e.V.



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.



KURSRAUM III „DACHGESCHOSS“



60qm, Küchenzeile, WC

Dieser große, sehr helle Raum mit Dach-schrägen 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!



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.



RINGGESPRÄCHE ZU GESUNDHEITSFragen



Unsere „Ringgespräche zu Gesundheitsfragen“ sind eine fortlaufende, mehrmals monatlich stattfindende Veranstaltungsreihe zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Medizin, Pädagogik, Kultur, Soziales und Umwelt - Lebensbereiche, die eine Relevanz für eine umfassende Gesundheit haben.

Nach einleitenden Impulsbeiträgen ist das Gespräch zwischen allen Beteiligten ein wichtiger Bestandteil. Erfahrungen können ausgetauscht und praktische Beispiele demonstriert werden.

Ein wichtiges Ziel der Veranstaltung ist es, die Gesundheit und Selbstfürsorge der Menschen zu fördern, ihnen „Werkzeuge“ an die Hand zu geben und Beteiligung und Mitsprache im Dialog auf Augenhöhe mit den Expert*innen zu ermöglichen.

Termine entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen, der Homepage, Social Media und dem Newsletter.

Gesundheitstage

Welchen Einfluss haben Bewegung, Ernährung und Stress auf verschiedene Beschwerden und Krankheitsbilder?

Gemeinsam mit einem interprofessionellem Team lernst Du an diesen Tagen verschiedene Möglichkeiten kennen, um mit Erkrankungen umzugehen und Deine Gesundheit nachhaltig zu stärken!

Wir starten mit „Endometriose – wenn Frausein schmerzt“ am 20. April 2024.



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.



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 Waldorfindergartens und hat im Integrativen Haus der Gesundheit ein schönes, neues Zuhause gefunden. Wir arbeiten nach der Pädagogik Rudolf Steiners und betreuen Kinder im Alter von 1–3 Jahren.

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



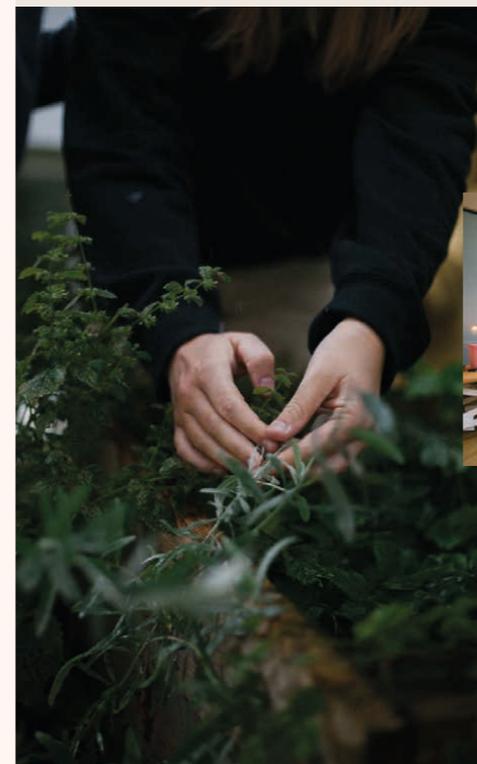
Verein Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.
Waldorfindergarten
Ziegelstraße 50, 89518 Heidenheim
Tel.: 07321/985940
Ansprechpartnerin: Fr. Ziegler / Fr. Heller
kontakt@waldorfindergarten-heidenheim.de



Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen:

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

Kornelia Walper ° Mandy Motzberger ° Christa Böhm ° Nora Sophie Loy

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. MÄDCHENSCHNITZ
...KLEINER. GEMEINSAMER. STEIN.





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-, Fußreflexpunkt oder
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

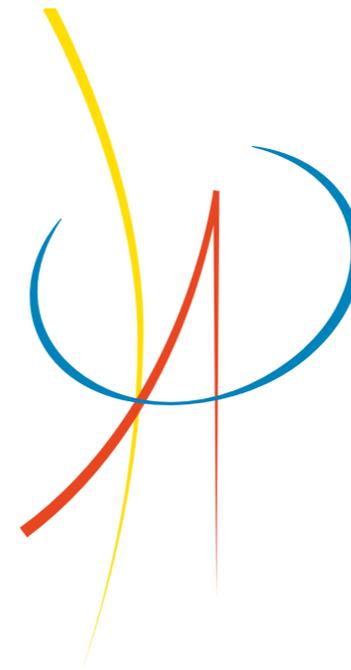


Raum für Geistiges Heilen

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



Sebastian von Tschammer

Heileurythmist

Mail: s.v.tschammer@posteo.de
Telefon: 0176 38702517

Maria Büttner

Anthroposophische Körpertherapien

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

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
Saskia Mehles, Ärztin in Sicherstellung
Daniela Schöffler, Ärztin in Weiterbildung

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



Finden Sie Ihren Weg
im anspruchsvollen Alltag
mit mehr Achtsamkeit.

Annegret Drescher

Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Achtsamkeitslehrerin



nach Hause kommen ... zu sich selbst

Achtsamkeitskurse nach Jon Kabat-Zinn und anderen

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

Deep Rest-Kurse - Tiefes Ruhen, achtsames Zulassen und Loslassen, der Existenz vertrauen

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

Annegret Drescher

Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MBCT, MBCL, MBPM, DR)
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



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.

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.

Teilnahmevoraussetzung 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.

Seit 01.01.2024 finden unser Kursangebote in Heidenheim im Rudolf Steiner Haus oder im Integrativen Haus der Gesundheit statt.



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

„Kultur ist nicht nur ein Spiegel, sondern auch ein Werkzeug zur Gestaltung der Gesellschaft.“

- Johann Wolfgang von Goethe

13 . JULI 2024

SOMMER FEST

mit Nachbarschaft &
Quartier

Save
THE
Date

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

 Integratives
Haus der Gesundheit

 Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Füreinander





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**



Barrierefrei



Kostenfrei



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



ACA- Adult Children of Alcoholics- Erwachsene Kinder aus alkoholkranken/ dysfunktionalen Familien

Die ACA-“Erwachsene Kinder aus alkoholkranken/ dysfunktionalen Familien“– sind eine Gemeinschaft, deren Wunsch es ist, von den Auswirkungen des Aufwachsens in einer alkoholkranken oder anderweitig dysfunktionalen Familie zu genesen. Wir lesen gemeinsam in der ACA Literatur und lernen für unser Inneres Kind zu sorgen. Wir sind eine anonyme und unabhängige Gruppe.

Offen ist dieses Angebot für Betroffene. Erwachsene Kinder können unangemeldet zum Treffen kommen. Bei Fragen können Sie vorab Kontakt per Mail aufnehmen.

Wann: mittwochs, Küche des Integrativen Haus der Gesundheit, jeweils 18.30 – 20.00Uhr

Wo: Küche im Integrativen Haus der Gesundheit

Kontakt: AdultChildren-HDH@gmx.de
Nähere Informationen und eine weiterführende Beschreibung finden Sie unter: <http://www.erwachsenekinder.org/>



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.

Recovery! Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene seelischer Erkrankungen

Michael Waibel, Fachkrankenpfleger Psychiatrie

Die Gruppe findet einmal monatlich in den Räumen „halbe Treppe“ des Integrativen Hauses der Gesundheit in der August-Lösch-Str. 26 statt. Veranstalter ist die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Heidenheim. Recovery bedeutet Genesung oder Gesundheit.

Im Mittelpunkt der Recovery-Gruppe steht der offene Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Mitarbeitern der Klinik. Im Erfahrungsaustausch besteht die Möglichkeit, die Sichtweisen des jeweils anderen kennenzulernen und Verständnis für die Nöte von Betroffenen und Angehörigen zu entwickeln. Seelische Erkrankungen werden nicht nur als ein medizinisches Problem gesehen, sondern als Ausdruck einer Phase im Leben. Die Gruppe möchte Hoffnung vermitteln – auf baldige Genesung!

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

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Wir freuen uns über Spenden.

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



Gesundheitstage - Endometriose, Wenn Frausein schmerzt

Team des Integrativen Haus der Gesundheit

Für Betroffene und Interessierte!

Welchen Einfluss haben Bewegung, Ernährung und Stress auf dieses Beschwerdebild?

Gemeinsam mit einem interprofessionellem Team lernen Sie an diesem Tag verschiedene Perspektiven kennen, um mit dieser Erkrankung umzugehen und Ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken!

Bitte bringen Sie Wohlfühlkleidung & ein großes Handtuch mit.

Wann: 20. April 2024,
um 9.30 – 16.00 Uhr

Wo: Integratives Haus der Gesundheit

Kosten: 35 €, 15 € ermäßigter Preis für Schülerinnen inkl. Snacks und frischem Mittagessen

Anmeldung: mateja.zeba@mgh-heidenheim.de, oder
07321/5585560 (ab 13 Uhr AB)

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: 28.06. – 30.06.2024

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

- Anne Lamott

„Leuchttürme rennen nicht überall auf
der Insel herum und suchen nach
Booten, die sie retten können.
Sie stehen da und senden ihr Licht aus.“

Trauer-Café

Ruth Bhend, Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

Die Hospizgruppe des Diakonischen Werks Heidenheim lädt monatlich zum Trauercafé ein. Eingeladen sind Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben oder einen Trauernden begleiten. Bei Kaffee und Kuchen bietet das Café Raum zu Austausch und Gespräch.

Wann: Montag, 04.03., 08.04., 06.05., 03.06.2024
jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

Wo: Im Haus der evangelischen Kirche, Erdgeschoss
Bahnhofstr. 33, 89518 Heidenheim

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Trauerspaziergänge

Ruth Bhend, Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

Angeboten werden auch Trauerwanderungen, Spaziergänge und Einzelgespräche mit Trauernden.
Eingeladen sind Menschen, die in Trauer sind, die einen Verlust zu verarbeiten haben.

Anmeldung & Infos: Ruth Bhend 07321 480566 oder
ruth.bhend@freenet.de

Begleitung bei Angst- und Panikattacken

Ruth Bhend, Sozialpädagogin und Trauerbegleiterin

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

Anmeldung: Ruth Bhend
Tel.: 07321/480566
Email: ruth.bhend@freenet.de

Monatshygieneberatung

Denise Barth, Monatshygiene Beraterin

Sie wünschen sich Beratung?
Melden Sie sich gern bei mir!

Kontakt: info@trageberatung-eulenkind.de

Beratung und Begleitung bei Hochsensibilität

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

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

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

„Das Große entsteht
aus den kleinen
Dingen, die man ehrt
und pflegt.“

- Eckhart Tolle

Ernährung



02

Angebote in der Rubrik Ernährung

Im Integrativen Haus der Gesundheit

Momentan bieten wir leider keine Angebote in der Rubrik Ernährung an. Wir arbeiten jedoch daran, unser digitales Programmheft regelmäßig zu aktualisieren, um Ihnen in Zukunft auch in diesem Bereich attraktive Angebote präsentieren zu können.

Wir sind stets auf der Suche nach neuen Ideen und Angeboten, um unser Programm vielfältiger zu gestalten. Wenn Sie Vorschläge oder Angebote im Bereich Ernährung haben, würden wir uns sehr darüber freuen. Ihr Feedback ist uns wichtig, und wir sind bestrebt, unser Angebot entsprechend zu erweitern.

Kontakt: info@mgh-heidenheim.de

„Die größte Freude im Leben besteht darin, gesund zu sein.“

- Thales von Milet

Schwanger- schaft und Geburt

03

Schwangeren- und Stillcafé

Helen Scharnowski, Doula

Nora Loy, Hebamme, Gesundheitswissenschaftlerin

Sophia Pahr, ehrenamtliche Stillberaterin, Formula- und Beikost-beraterin

Für alle werdenden, stillenden und nicht stillenden Mütter mit ihren Babys. Bei einem gemütlichen Frühstück tauschen wir uns sowohl zu wechselnden Schwerpunktthemen als auch über eure persönlichen Fragen und Anliegen aus.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Austausch mit euch!

Aktuelle Updates und anstehende Themen findet ihr hier:

Telegram: Stillcafé Heidenheim im Haus der Gesundheit

Instagram: @stillcafe_heidenheim

Wann: 09.04., 23.04., 07.05., 04.06., 18.06., 02.07., 16.07., 10.09., 24.09.202, jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Wo: Offener Treff im Mehrgenerationenhaus

Kosten: Unkostenbeitrag von 5€ pro Treffen (bei finanziellen Schwierigkeiten bitte melden!)

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gefordert durch:



Rückbildung nach der Geburt mit und ohne Kind

Mandy Molzberger, Hebamme

Etwa 6 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-/Bauch-/Schulter-/Arm- Muskulatur ergänzt. Es finden jeweils 8 Kurseinheiten á 75 Minuten statt.

Wann: freitags 9.00 – 10.15Uhr mit Kind,

freitags 10.30 – 11.45 Uhr mit oder ohne Kind

Wo: Kursraum III DG

Kosten: Krankenkassenleistung

Anmeldung: Nach der Geburt unter:

www.hebammenpraxis-heidenheim.de



Babyvorbereitungskurs

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

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

Hülle und Wärme

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

Im Kontakt mit dem Kind einen Rhythmus finden

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

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

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.

Auch bei einer fehl-/ kleinen Geburt begleite ich dich gerne.

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 Gespräch 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)
29.04., 03.06., 24.06., 23.07., 30.09., 21.10.2024
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 dieser 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: 02.02., 05.03., 12.03., 19.03., 09.04., 16.04., 23.04.2024
2. Kurs: 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 16.07., 23.07.2024
Die letzten zwei Termine finden 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

Rund ums Baby tragen

Denise Barth, Trageberaterin

Sie wünschen sich Beratung? Melden Sie sich gerne bei mir!

Kontakt: info@trageberatung-eulenkind.de

„Lehrer öffnen
Dir das Tor.
Doch über
die Schwelle
treten musst
Du selber.“

- Hakuin Zenji

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: samstags nach terminlicher Vereinbarung
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, 20.04., 21.09., 19.10., 16.11., 14.12.2024
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

„Alles ist feierlich
im wilden Garten
der Kindheit.“

- Pablo Neruda

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, Osteopathin, 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, Osteopathin, 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

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 07321/3049481

Der Aktuelle Kurs ist Momentan vollständig belegt. Um einen weiteren Kurs zu eröffnen sind 8 Teilnehmerinnen notwendig. Bitte melden Sie sich hierfür in der Frauenarztpraxis oder unter der angegebenen Telefonnummer an.



Bewusstseinsbildung Rücken

Gabriele Klitzing, Osteopathin, 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

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 07321/3049481

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



Chakren-Yoga

Gabriele Klitzing, Osteopathin, Heilpraktikerin

Wir begeben uns auf eine Reise durch alle Chakren: körperlich, seelisch und geistig. - Wer Interesse an dieser Reise hat, meldet sich bitte an.

Wann: dienstags, wöchentlich
18.30 – 19.30 Uhr, Kursbeginn: 04. 06. 2024
Wo: Kursraum III DG
Kosten: 80€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 07321/3049481
Begrenzte Teilnehmerzahl.
Berücksichtigung nach Anmeldedatum.
Anmeldung bis: 17.05.2024



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!



ZUMBA für Einsteiger:innen & Fortgeschrittene

Alina Hüttisch, zertifizierte Zumbatrainerin, Assistenzärztin

Wir bewegen uns zu lateinamerikanischen Rhythmen und lassen unsere Hüften schwingen! Zumba ist eine Mischung aus Salsa, Merengue, Bachata u.ä., gepaart mit Finessen, viel Freude, Leichtigkeit, Sommergefühlen und Schweißperlen. Die Musik lässt unsere Herzen höher schlagen, trägt uns durch die Stunde. Jede:r ist Willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Spaß an der Bewegung mit Musik ist die Hauptsache.

Wann: montags, wöchentlich um 18.30 – 19.30 Uhr,
Start geplant im Mai
Wo: Kursraum II, Untergeschoss „halbe-Treppe“
Kosten: 64 € für 8 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 01578 8377901, alina.huettisch@web.de

Verbundenes Energieatmen Breathwork nach Christina Kessler

Dagmar Glaser, Kessler Breathwork Trainerin, Ergotherapeutin, Stressmanagement-Trainerin, Entspannungspädagogin
Ramona Schrader, Kessler Breathwork Trainerin, Ergotherapeutin Bsc., Trainerin für achtsamkeitsbasiertes Schmerz- und Stressmanagement, Yoga-Lehrerin, QiGong-Lehrerin

Der Atem ist Träger der Lebensenergie, er versorgt uns mit Sauerstoff, reinigt die Zellen und verbindet unsere innere Welt mit dem Äußeren. Stress, Anspannung, körperliche und seelische Verletzungen führen dazu, dass der Atem nicht mehr frei fließt und damit auch unsere Lebensenergie zum Stocken kommt. Über das Verbundene Atmen können wir Bewusstwerdung, Heilung und Transformation auf allen Ebenen des menschlichen Daseins fördern. Dabei wird der gesamte Körper mit mehr Sauerstoff als gewöhnlich durchströmt, erfährt Reinigung und Erfrischung. Auf geistiger und seelischer Ebene können Blockaden gelöst und heilsame Prozesse in Gang gebracht werden. Wir kommen wieder in Verbindung mit unserer Lebendigkeit, der eigenen inneren Stimme und der höheren Weisheit der Liebe.

Gemeinsam wollen wir uns auf eine Atemreise begeben, auf der wir im Rhythmus der Jahreszeiten den individuellen Lebensthemen begegnen und transformieren.

Wir machen uns an fünf Terminen im Jahr à drei Stunden in einer Gruppe von max. zehn Teilnehmern auf den Weg. Die einzelnen Atemsitzungen werden teilweise von Musik begleitet, finden eventuell auch in der Natur statt. Dabei begleiten wir die Teilnehmenden professionell in einer liebevollen und sicheren Atmosphäre durch den gesamten Prozess.

Wir, Dagmar und Ramona, konnten die sanfte und kraftvolle Wirkung des Verbundenen Atmens an uns selbst und in der Begleitung immer wieder erfahren. Uns begeistert die Freisetzung des eigenen kreativen Potenzials, die Erlangung einer unausweichlichen Klarheit über den eigenen Weg, die Konfrontation mit den eigenen Ängsten und damit verbunden ein ekstatisches, freudvolles Sein im Alltag.

Wann: Beginn im November 2024
Wo: Integratives Haus der Gesundheit

Anmeldung: fam-wg@t-online.de oder Anruf 01520 2623259
Bei gesundheitlichen Problemen und schwerwiegenden Erkrankungen bitten wir um vorherige Rücksprache.

„Alles, was sich bewegt, bewegt sich entweder von Natur oder durch eine äußere Kraft oder vermöge seines Willens.“

- Aristoteles

Achtsamkeit



07

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

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

Der nächste Kurs findet im Januar 2025 statt.

Kontakt: 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 – zertifizierte Achtsamkeitslehrerinnen

„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, 19.04., 03.05., 07.06., 12.07. & 13.09.2024
jeweils 13.15 – 14.00 Uhr

Wo: NEU – in Präsenz im Eurhythmieraum des Kindergartens der Freien Waldorfschule Heidenheim (Ausschilderung vor Ort) sowie online – den Link für die Online-Teilnahme bekommen Sie über unsere Homepages: www.annegret-drescher.de und 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. 75.- € Zuschuss von Ihrer Krankenkasse.

Wann: Donnerstag, 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2024

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 23.11.2024, 12.00 – 18.00 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 360€

Anmeldung: erforderlich
ein Vorgespräch ist in der Kursgebühr enthalten
adrescher.pp@gmx.de,
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,
oder www.annegret-drescher.de



„Du selbst, so wie ein jeder Mensch im ganzen Universum, verdient deine Liebe und Zuneigung.“

- Buddha

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

Musiknacht mit „Go Slow Strike“

Daniel Bengesser, Steffen Köble
Wann: Samstag 27.04.2024
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG (und in anderen Lokalen in HDH)

Konzert Black Patty (Blues & Roots)

Peter Crow C. und Ferdinand „Jelly Roll“ Kraemer
Wann: Samstag 08.06.2024, 20 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: 15,- / ermäßigt 10,-
Kartenreservierungen: kulturbuehne-halbe-treppe.de,
kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Workshop Obertongesang mit Frank Heinkel

Wann: Sonntag 07.07.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: 60,- Euro
Anmeldungen: kulturbuehne-halbe-treppe.de
kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Sommerfest mit „Blissed“

Patricia de Mayo, Marvin Nagel, Gordon Powell, Bernie Brendle
Wann: Samstag 13.07.2024
Wo: Integratives Haus der Gesundheit und kulturbühne-halbe-treppe

Konzert „White Dinner Trio“

Eberhard Budziat, Thilo Schimmele, Alois Geiger
Wann: Sonntag 15.09.2024, 17.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG
Kosten: 15,- / ermäßigt 10,-
Kartenreservierungen: kulturbuehne-halbe-treppe.de
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, 13.04., 23.04., 04.05., 14.05., 25.05., 07.06., 18.06., 25.06., 06.07., 16.07., 14.09., 24.09., 11.10.2024
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: an jedem 2. Wochenende (in den ungeraden KW)
27.04., 11.05., 08.06., 22.6., 06.07., 20.07.2024
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.
Außerdem findet eine „Open Stage- halbe treppe- ganze Bühne im Großformat“ in der Michaelskirche Heidenheim statt.

Wann: Samstag, 11.05., 22.06. (Michaelskirche), 28.09., jeweils 20.00 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

An die Trommel - fertig - los!

Karin und Sigurd Misselwitz

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

Teilnehmen können an unserem Trommel-Workshop alle Menschen ab 10 Jahre. Instrumente werden gestellt. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Die beiden Einheiten bauen nicht aufeinander auf und können auch einzeln besucht werden.

Wann: Freitag 19.04.
um 17.00 –19.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Erwachsene pro Einheit 5€,
Kinder und Jugendliche pro Einheit 3€

Anmeldung: Tel.: 09077/6588, E-Mail: k.misselwitz1@gmx.de

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,
Do. 11.04., Di. 07.05., Do. 06.06., Di. 09.07., Do. 12.9.,
Di. 08.10.2024
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

„Ich kenne keine
bessere Definition
für das Wort Kunst
als diese:
Kunst – das ist der
Mensch.“

- Vincent van Gogh

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, 12.04., 31.05., 21.06., 19.07.2024 sowie Donnerstag 15.08., 06.09., 11.10.2024
von 18.00 – 20.00 Uhr, bzw. ab Mai von 19.00 bis 21.00 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)



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: mittwochs einmal im Monat, 10.04., 15.05., 12.06., 03.07., 18.09. und 16.10.2024, 09.30 – 11.30 Uhr

Wo: Küche des Integrativen Hauses der Gesundheit, UG

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

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



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

Lieben und lieben lassen

Initiative MERK*WÜRDIG für queeres Leben in Heidenheim

In verschiedensten Bereichen des Lebens wird immer häufiger über „Gender“ diskutiert. Doch was ist damit genau gemeint? Wie können wir sensibel damit umgehen (lernen)? Und warum ist das Thema so emotional aufgeladen?

Arbeitsgruppe:

Du möchtest dich für Vielfalt und Gleichberechtigung einsetzen, aber weißt nicht genau wie? Du willst lernen dich im Begriffechaos zu orientieren und einen Überblick über den Diskurs zu kriegen? Du hast viele Fragen, aber findest keinen Rahmen sie zu stellen? Dann bist du hier genau richtig!

Wann: nach Absprache und Bedarf, Umfang 2 bis 8 Stunden

Vernetzungsgruppe:

In Heidenheim ist queeres Leben nahezu unsichtbar. Es kostet viel Kraft sich dem normativen Bild anzupassen und mit den für selbstverständlich gehaltenen Erwartungen umzugehen. Diese Gruppe soll einen möglichst geschützten Rahmen bieten, um sich über Erfahrungen und Lebensrealitäten auszutauschen. Wir wollen uns gegenseitig zuhören, unterstützen und – zumindest für den Moment – sichtbar sein!

Wann: regelmäßige Treffen, nach Bedarf

Kontakt: queeres-leben@posteo.de
Instagram: @queereslebeninheidenheim

Offener Kreativtreff 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 Uhr

Wo: offener Treff

Kosten: Unkostenbeitrag von 3€

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig.



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.

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.



Flohmarkt klein und fein

Kleine und feine Dinge freuen sich über Käufer. Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

Wann: Samstag 13.04.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

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. Ob Socken gestopft und Hosen geflickt werden, oder man einfach so dabei ist. Gemeinsames Handarbeiten schafft Raum für Kontakt und Austausch, sowie Freude am Erschaffen.

27.04. Bunte Bänder aus Stoffresten knüpfen und kleine Briefumschläge falten

25.05. Schöne, große Kalenderblätter in farbenfrohen Geschenktüten verwandeln

22.06. In der Ideenschmiede Inspiration für die eigenen Projekte bekommen

13.07. Die Kunkelstube beim Sommerfest erleben

21.09. Lieblingsstücke erhalten und neu beleben durch Stopfen, Nähen

19.10. Lavendelsäckchen und Nadelkissen, verziert mit liebevollen Motiven

23.11. Herbstliche Blätter und weihnachtliche Engel in Makramee

07.12. Individuelle Christbaumkugeln filzen und besticken

Wann: samstags zu den angegebenen Terminen, jeweils ab 13.00 Uhr

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

Kosten: kostenlos, Spenden erwünscht.



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.

Bekanntmachung

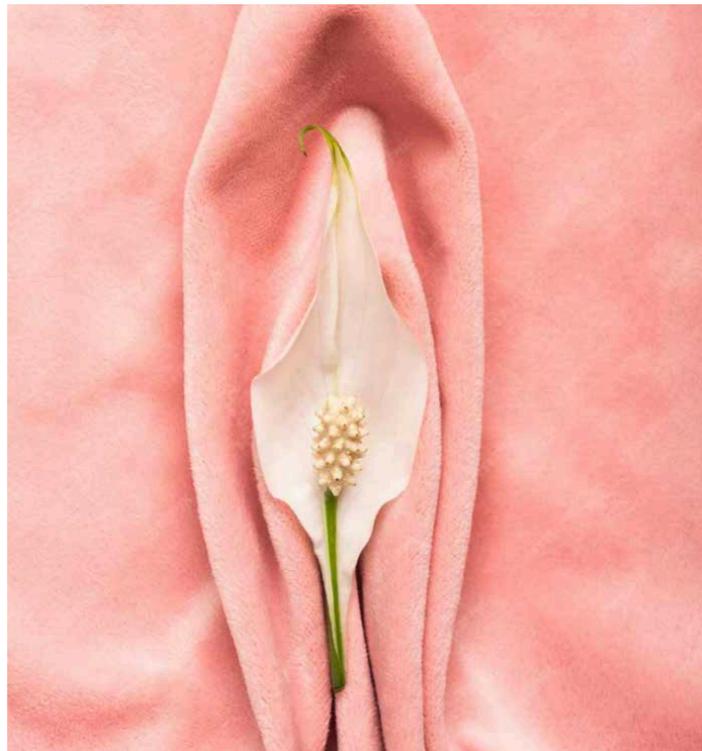
Im Rahmen der Weiterbildung „Anthroposophische Frauenheilkunde“ findet im September bei uns im Haus ein Modul statt.

Am Samstag, den 21.09.2024 wollen wir unser Haus öffnen und Sie herzlich zu einem humorvollen und berührenden Abend von und mit Daniela Dillinger mit Ihrem Programm „Vulva reloaded. Solo für eine Frau“ einladen.

Nähere Informationen folgen und wir freuen uns schon heute auf Ihren Besuch!

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: info@mgh-heidenheim.de



Urban Gardening – ein Stadtgartenprojekt



Vom Hochbeet auf den Teller in die Salbe

Es geht weiter! Nach vielen Jahren der Planung haben wir nun über die Kommune und deren Förderung „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ Mittel genehmigt bekommen, um unser Stadtgarten Projekt starten zu können!

Noch sind wir in der Konkretion, an welchen Standorten genau und mit wie vielen Beeten wir beginnen können. Wir wollen uns damit dem Projekt des Bürgerhauses anschließen und auch eine „Grüne Oase“ werden.

Unsere Praxen werden teilweise Patenschaften übernehmen und die Beete gemeinsam mit Patienten: innen pflegen. Das Mehrgenerationenhaus wird Beete bereitstellen, welche gerne in Patenschaft von Bürger: innen bestellt werden können.

Sobald wir weitere Informationen haben, werden wir auf Plakaten und im Newsletter aufrufen, sich hier zu beteiligen! Wir freuen uns schon heute über jede:n Mitmacher:in, jede:n Alters!

Mit Unterstützung der Stadt Heidenheim über:

Gefördert durch:



Zukunftsfähige
Innenstädte und Zentren

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**„Der Garten ist ein Spiegel
der Seele, in dem sich die
Wünsche und Träume des
Gärtners widerspiegeln.“**

- Voltaire

Newsletter



Bleiben Sie regelmäßig informiert!
Melden Sie sich einfach für unseren Newsletter an:
www.hausdergesundheit-heidenheim.de

Kooperation - bei uns im Haus



Foodsharing

Die 2012 gegründete Organisation „Foodsharing“ hat sich inzwischen in Heidenheim weiterentwickelt und aktuell 178 Mitglieder. „Foodsharing“ ermöglicht die Verteilung, der aus der „Tonne“ geretteten Lebensmitteln an alle Interessierten.

Seit dem 07.11.2022 ist die Fairteiler Station fertiggestellt und in Betrieb. Diese wurde mit unzähligen ehrenamtlich geleisteten Arbeitsstunden und mit Unterstützung verschiedener Sponsoren aufgebaut. Täglich werden Lebensmittel angeliefert und können von jedem abgeholt werden. Die Lebensmittel werden ausschließlich aus mit uns kooperierenden Betrieben angeliefert. Es dürfen keine privaten Lebensmittel angeliefert werden.

Fairteiler Station am Mehrgenerationenhaus im der Gesundheit.

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

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



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 Donnerstag
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 bedarfsorientierten Unterstützung und weiteren Gestaltung,
Verwendungszweck: „freie Unterstützung“ oder konkrete Angabe,
wie z.B. „Projekt Urban Gardening“; „sicher wachsen“, ...
THERAPIE-RAUM e.V. HEIDENHEIM
Kreissparkasse Heidenheim
IBAN: DE75 6325 0030 0046 0452 87
BIC: SOLADES1HDH

An das Mehrgenerationenhaus

Zur Unterstützung sozialer Projekte
Verwendungszweck: „Unterstützung“ oder konkrete Angabe,
wie z.B.: Mehrgenerationenfrühstück“, „Generationenbasteln“, ...
THERAPIE-RAUM e.V. HEIDENHEIM
Kreissparkasse Heidenheim
IBAN: DE26 6325 0030 0046 0618 83
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)

**„Stabilität ist die Harmonie zwischen
dem, was wir fühlen, denken und tun.“**

– Socrates



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Heidenheim
an der Brenz