

Programm

Oktober 2024 bis März 2025

Haus der Gesundheit
Heidenheim



Inhalt

Thema der Ausgabe:
Verbundenheit

04



10

Der Offene Treff



16

Der Sinn
unserer Arbeit

Verbundenheit
in der Schwangerschaft

06



Pädagogik &
Elternschaft

52



70

Für alle
Generationen



75
Urban Gardening

- 04** Thema der Ausgabe: Verbundenheit
- 06** Mehr zur Verbundenheit
- 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** Rezept Idee
- 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
- 74** Zukunftsmusik
- 77** Kooperationen bei uns im Haus
- 78** Danksagung
- 79** Kontakt + Impressum

Verbundenheit

THEMA DER AUSGABE



Der Faden der Verbundenheit zieht sich vom Kleinen zum Großen, vom Persönlichen über das Soziale hin zum Ganzen. Auf körperlicher Ebene wissen wir inzwischen, dass alle Körperteile und Organe durch eine Bindegewebschicht, das Faszien Gewebe, miteinander verbunden sind. Eine Bewegung im kleinen Finger zum Beispiel kann sich auf den ganzen Körper auswirken, auch wenn uns dies im Alltag oft nicht bewusst ist. Durch gezielte Körperarbeit können wir unsere Wahrnehmung verfeinern und heilend auf dieses Zusammenspiel einwirken.

Wir erleben Verbundenheit mit uns selbst, wenn unsere Handlungen, Bedürfnisse, Wünsche, Empfindungen, Visionen und Lebensumstände im Einklang sind. Manchmal führt persönliche Entwicklung zu Veränderungen im Inneren, oder einschneidende äußere Ereignisse oder Erkrankungen werfen unser Leben aus der Bahn. Wir verlieren möglicherweise dieses Gefühl der inneren Einheit und fühlen uns entfremdet. Dann braucht es Zeit und Achtsamkeit, um sich neu auszurichten und das veränderte Leben zu integrieren. In solchen Zeiten können wir uns bewusst machen, dass auch viele andere Menschen ähnliche existenzielle Erfahrungen machen oder gemacht haben – wir sind damit nie allein.

Im sozialen Geflecht erfahren wir Verbundenheit, wenn wir uns zugehörig fühlen, sei es in Beziehungen zu Einzelpersonen, in der Familie oder in Gemeinschaften. Hier geht etwas mit unserem Inneren in Resonanz. Ähnliche Werte, Interessen und Ziele fördern unser Engagement und den Erhalt von Unterstützung. Doch auch hier können Veränderungen dazu führen, dass das Gefühl der Verbundenheit nachlässt und wir uns neu orientieren müssen.

„Es gibt nichts, was nicht mit allem anderen verbunden wäre, denn das Leben ist ein sich gegenseitig durchdringendes Ganzes.“

- Rudolf Steiner



Zur Verbundenheit gehört auch ein Aspekt der Freiheit, der Flexibilität ermöglicht. Wenn wir uns nicht im richtigen Moment lösen, kann Verbundenheit in Abhängigkeit oder Starrheit umschlagen, die eigene Entwicklung und die der anderen blockieren.



Text:
Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc,
Yogalehrerin

In spiritueller Hinsicht ist alles in eine Ganzheit eingebettet – alles ist miteinander verbunden. Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh sagte: „Kannst du den Sonnenschein von den Blättern trennen? So wenig kannst du das Du vom Ich trennen.“ Auch wenn Verbindungen nicht immer offensichtlich sind und der Verstand Dinge oft als getrennt betrachtet, können wir mit dem Herzen den Raum zwischen den Phänomenen spüren und aus der Dualität in ein Sowohl-als-auch eintreten. Wenn wir in uns selbst verankert sind und gleichzeitig offen nach außen blicken, können wir das Band wahrnehmen, das die belebte und unbelebte Welt verbindet und Vertrautheit schafft zwischen dem, was uns fremd erscheint. Als Einzelne sind wir untrennbar eingebunden und haben, wie der kleine Finger, Auswirkungen auf das Ganze. Gleichzeitig können wir uns in diesem Netz des Lebens getragen und geborgen fühlen.

Im Alltag können wir diesem Faden immer wieder nachspüren, uns bewusst machen, dass wir in Beziehung zur Welt um uns stehen, und Mitgefühl für alles Lebendige kultivieren. Meditation, Tanzen, Musizieren, Atmen, Gespräche und Austausch sowie kreative Gestaltung sind Möglichkeiten, sich mit sich selbst, seiner Umwelt und der spirituellen Dimension zu verbinden.

Das Haus der Gesundheit lädt ein, in den vielfältigen Angeboten Verbundenheit auf allen Ebenen zu erleben, sich in der Begegnung von der Illusion der Trennung zu befreien oder aktiv im gesundheitsfördernden und sozialen Bereich mitzuwirken. Seien Sie Teil des Ganzen.

Verbundenheit in der Schwangerschaft

Zeit der Veränderung, des Wandels und der Freude – für viele Frauen ist die Schwangerschaft eine der aufregendsten Zeiten ihres Lebens. Doch oft wird die (Vor-)Freude durch Sorgen getrübt. Geht es meinem Kind auch wirklich gut? Entwickelt sich alles so, wie es soll? Mache ich alles richtig? Gerade zu Beginn der Schwangerschaft, wenn die Kindsbewegungen noch nicht spürbar sind und noch kein Bäuchlein zu sehen ist und dadurch das „persönliche Feedback-System“ des Körpers fehlt, können diese Ungewissheiten belastend sein. Nur die Bestätigung von Frauenarzt oder Hebamme, dass alles okay ist, bringt dann oft Beruhigung. Doch wir alle besitzen Urinstinkte, die uns sagen können, dass alles in Ordnung ist. Wir haben die Fähigkeit, Verbindung mit unserem Kind aufzunehmen und es direkt zu fragen, ob es ihm gut geht. Viele Frauen sind zunächst überrascht: Ich bekomme tatsächlich eine Antwort! Doch wie funktioniert das? Wie kann ich Kontakt mit meinem Kind aufnehmen und so die Verbundenheit stärken? Ein schöner Weg, sich in dieser Fähigkeit zu üben, ist eine Visualisierung:

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen, wenn du möchtest. Lege nun deine Hände auf den Bauch. Lasse deinen Atem allmählich zur Ruhe kommen. Mit jedem Ausatmen kommst du mehr zur Entspannung und mehr im Moment an.



Übung von:

Nora Loy

Hebamme, Gesundheitswissenschaftlerin und
Phytopraktikerin

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Bauch und stelle dir dein Baby vor. Wie sieht es aus? Stelle dir sein Gesicht, die Hände und die kleinen Füßchen vor und wie es eingekuschelt in seiner rot eingerichteten Höhle liegt. Kannst du dir das vorstellen? Super! Dann sprich es doch einmal an. Sag ihm „Hallo!“ und erzähle deinem Baby alles, was du ihm mitteilen möchtest. Das kannst du innerlich über deine Gedanken machen oder auch sanft laut mit ihm sprechen. Wenn du die Kindsbewegungen bereits spüren kannst, wirst du möglicherweise sogar beobachten, dass dein Baby in diesen Momenten aktiv wird und dir ebenfalls „Hallo“ sagt.

Diese Übung kannst du auch mit einer sanften Bauchmassage mit deinem Lieblingsöl (am besten ohne künstliche Duft- und Konservierungsstoffe) kombinieren. Dabei können auch Partner oder Geschwisterkinder Kontakt zum Kind aufnehmen und so bereits in der Schwangerschaft eine Verbindung aufbauen.



Rezept Idee

Das Herz freut sich in
der kalten Jahreszeit
über Hülle und Wärme!

Verwöhne dich mit einem entspannenden
Bad und probiere dieses Rezept für ein
wohltuendes Weihrauch-Badesalz:

Was du brauchst:

- 1 Tasse grobes Meersalz
- 1/2 Tasse Bittersalz
- 1 Esslöffel Backpulver
- 20 Tropfen ätherisches Weihrauchöl
- Einige getrocknete Lavendelblüten
- Ein wenig Zitronenschale



Anleitung zur Herstellung des Weihrauch-Badesalzes:

Gib das grobe Meersalz, das Bittersalz und das Backpulver in eine Schüssel. Rühre die 20 Tropfen ätherisches Weihrauchöl gründlich unter die Mischung. Füge nach Belieben getrocknete Lavendelblüten und etwas Zitronenschale hinzu. Mische alle Zutaten gut durch und fülle das fertige Badesalz in ein Glas mit Schraubverschluss zur Aufbewahrung.

Anwendung:

Gib deinem dampfenden Badewasser bis zu 3/4 Tasse des selbstgemachten Weihrauch-Badesalzes hinzu. Lass dich von dem warmen, beruhigenden Duft des Weihrauchs umhüllen und genieße die entspannende Wirkung.

Der Duft von Weihrauch wärmt und umhüllt dein Herz in der kalten Jahreszeit und schafft eine gemütliche Atmosphäre für entspannende Momente.

Rezept Ideen von:

Jasmin Kiefer
Medizinische
Fachangestellte

„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 Begegnungstätte 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.



STREIHL 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



26

Barrierefreier
Zugang



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



Mitwirkende



Sarah Kley
Koordination & Leitung
Mehrgenerationenhaus



Stella Grünwald
Assistenz Koordination
Mehrgenerationenhaus



Mateja Zeba
Assistenz Vorstand
Therapie-Raum 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



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



Beate Rapp
Medizinische
Fachangestellte



Carmen Rheinschild
Medizinische
Fachangestellte



Claudia Bloch
Medizinische
Fachangestellte



Christa Löhnert
Pflege der Zwischenräume in
Haus und Garten



Sebastian Tschammer
Heileurythmist



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.



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. anerk.
Waldorferzieherin Kleinkind



Christine Zink-Scharpf
Staatlich anerkannte
Ergotherapeutin und
Yogatherapeutin



Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc.



Dagmar Glaser
Ergotherapeutin



Anja Torber
Staatlich anerkannte
Erzieherin,
Waldorferzieherin

Anna Sophia Werthmann
Ärztin in der Kinderheilkunde

Conni Österreicher
Ergotherapeutin

Valentina Terpitz
Medizinische
Fachangestellte

Dr. med. Anette Köhler
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Katharina Rais
Medizinische
Fachangestellte



**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 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.

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!



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,
Fachkrankenschwester 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, Waldorfkindergärtnerin,
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.

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 *frei* RAUM



**Christine
Zink-Scharpf**

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



**Ramona
Schrader**

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



**Dagmar
Glaser**

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



**Constanze
Österreicher**

Ergotherapeutin (staatl. gpr.)





balld dai!

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 Molzberger ° Christa Böhm ° Nora Sophie Loy

www.hebammenpraxis-heidenheim.de



Sharon Klauber

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

Kontakt

Tel. 09077/700347

Email: sharon.klauber@icloud.com

Mitglied bei:



Gabriele Klitzing

Osteopathie / HP



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



Termine nach Vereinbarung
07321/3049481

Raum für Geistiges Heilen

Cristina Zárraga

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

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

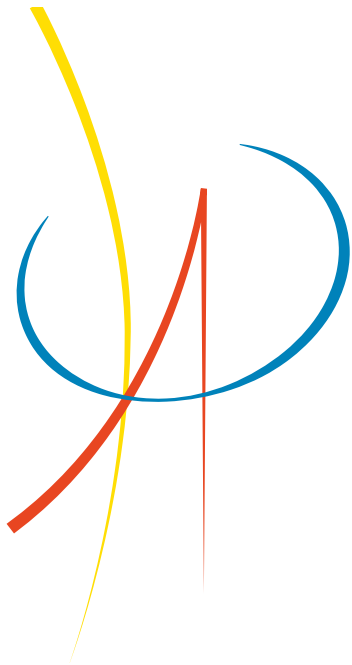



Massagen Margareta Molnar

Schlecht geschlafen? Verspannt? Gestresst? Schmerzen?

Gönnen Sie sich doch einfach mal eine wohltuende und entspannende **Massage!**
Ob Teil- oder Ganzkörperbehandlung, Aroma-, Wellness-, 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



Sebastian von Tschammer

Praxis

für

**Eurythmietherapie
Rhythmische Massage**

Termine nach Vereinbarung 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 Weiterbildung

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

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	

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

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

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



Ausbildung - Fortbildung - Weiterbildung



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.



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 das,
was von der
Gesellschaft
bewahrt wird,
wenn sie sich selbst
vergessen hat.“**

- Hannah Arendt

Rezept Idee

Fenchel Kurkuma Suppe:

Was du brauchst:

2 Fenchel mit Grün
4 Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
2 EL Sesamöl
600 ml Gemüsebrühe
Weißer Pfeffer (frisch gemahlen)
1 EL gemahlener Kurkuma
Frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Schwarzkümmel

Den Fenchel mit Grün waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Fenchel- und Kartoffelstücke hinzufügen und mit 300 ml Gemüsebrühe aufgießen. Mit Pfeffer, Kurkuma und Muskatnuss würzen und etwa 15 Minuten garen.

Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, dabei nach Bedarf weitere Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.

Die Suppe auf zwei Teller verteilen und mit Fenchelgrün und Schwarzkümmel garniert servieren.

Diese Suppe ist sehr aromatisch und hat entzündungshemmende Eigenschaften, die bei körperlicher Schwäche wohltuend wirken können.



Rezept Ideen von:

Jasmin Kiefer
Medizinische
Fachangestellte



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



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



Eltern/Großeltern erlernen Rhythmische Einreibungen für Kinder und Jugendliche

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

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

Wann:
Kurs 1: Donnerstag, 31.10. & 07.11.2024, 19.00 – 21.30 Uhr
Kurs 2: Mittwoch, 19.02. & 26.02.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Wo: Praxis für Körpertherapie 1.OG
Kosten: 75€

Anmeldung: Kurs 1 bis 24.10.2024, Kurs 2 bis 12.02.2025
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, 01.02.2025
16.00 – ca. 20.00 Uhr
Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG
Kosten: 45,00 € inkl. Anleitungsbuch

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

Medizinische Wickel-Anwendungen bei Kleinkindern

Sharon Klauber, Pädagogin und Krankenschwester für integrative Medizin

Hier lernen Sie Basiskompetenzen zum Herstellen und Anwenden medizinischer Wickel (siehe Basiskurs) und bekommen ausführliche Informationen zum Fieber. Wie verhält sich der Körper im Fieber? Was ist Schüttelfrost, was ein Fieberkrampf und wie begegne ich diesen Phänomenen?

Wann: Dienstag, 04.02.2025
19.00 – ca. 21.00 Uhr
Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG
Kosten: 25€ inkl. Anleitungsbuch

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

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

Bei Interesse an weiteren Kursen, auch zu anderen Zeiten, bitte gerne der Referentin eine E-Mail schreiben.

Kompaktkurs Demenz i.R. der Aktion „Demenz Partner“ Wir sind Demenz Partner!

Michael Waibel, Fachkrankenpfleger Psychiatrie

Das Mehrgenerationenhaus im Integrativen Haus der Gesundheit hat sich der Initiative Demenz Partner angeschlossen und wird in diesem Rahmen Basis- kurse über Demenzerkrankungen anbieten.

In einem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Denn Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Nachbarschaft und Umgebung, um möglichst lange zuhause leben zu können. Träger der Initiative ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., welche die Kampagne am 06.09.2016 zusammen mit dem Bundesgesundheitsministerium und dem Bundesfamilienministerium gestartet hat. In den kommenden fünf Jahren will die Initiative die breite Öffentlichkeit über Demenzerkrankungen aufklären.

In Deutschland gibt es schon seit einigen Jahren an vielen Orten Basis-Schulungen, um über Demenzen zu informieren. Die Initiative Demenz Partner bildet ein Dach über bereits aktive Institutionen und Einzelpersonen. So wird die Sichtbarkeit der bereits vorhandenen Kurse erhöht, Qualitätsstandards werden gesetzt und eine bundesweite Bewegung und Vernetzung angestoßen.

Die Initiative Demenz Partner knüpft an Aktivitäten der weltweiten Aktion Dementia Friends www.dementiafriends.org.uk an. Diese Initiative wurde von der englischen Alzheimer Gesellschaft gestartet, um das Bild und die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz gesamtgesellschaftlich zu verändern. Inzwischen beteiligen sich viele weitere Länder daran, wie Kanada, Israel, China und bald auch die USA.

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

Anmeldung: 0151/20152612

Michael.Waibel@kliniken-heidenheim.de

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

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.



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: Dienstags, jeweils 18.30 – 20.00Uhr

Wo: Begegnungscafé im UG

Kontakt: AdultChildren-HDH@gmx.de

Nähere Informationen und eine weiterführende Beschreibung finden Sie unter: www.erwachsenekinder.org



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: 11.10. – 13.10.2024

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

- Mahatma Gandhi

„Es ist die Gesundheit, die der wahre
Reichtum ist, und nicht Stücke von Gold
und Silber.“

Trauer-Café

Ruth Bhend, Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

Eine Kooperation mit der Diakonie Heidenheim.
Die Hospizgruppe des Diakonischen Werks Heidenheim lädt monatlich zum Trauercafé ein. Eingeladen sind Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben oder aus anderen Gründen trauern und einen Verlust zu verarbeiten haben. Bei Kaffee und Kuchen bietet das Café Raum zu Austausch und Gespräch.

Wann: Montag, 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.2024, sowie 06.01., 03.02., 03.03.2025

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.



Diakonie
Heidenheim

Weitere Trauerangebote

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

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

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

**„Gesundheit
beruht darauf,
dass man in
Harmonie mit
seiner Seele lebt.“**

- Rudolf Steiner

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

„Lass Nahrung deine Medizin
sein und Medizin deine
Nahrung.“

- Hippokrates



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:

Instagram: stillcafe_heidenheim

Telegram: Stillcafé Heidenheim

Wann: 08.10., 12.11., 26.11., 10.12.2024 sowie 07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 11.03., 25.03.2025, jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

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

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mit Unterstützung von:



Rückbildung nach der Geburt mit 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 oder ohne 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



Babymassage nach Leboyer

Mandy Molzberger, Hebamme

“Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.“ - F. Leboyer

In Kleingruppen (maximal 4 Teilnehmerinnen plus Baby) erlernen Sie in ruhiger und entspannter Atmosphäre die Babymassage nach Leboyer. Ein nährendes Erlebnis für Ihre Babies und für Sie selbst.

Wann: Mittwochs über 4 Wochen.

11.09. – 02.10.2024

06.11. – 04.12.2024, kein Kurs am 20.11.2024

08.01. – 22.01.2025

12.03. – 02.04.2025

jeweils 13.30 – 14.30 Uhr

Wo: Hebammenpraxis HDH, 1.OG

Kosten: 80€ inklusive Massageöl

Anmeldung: Tel 0163/7358385
Email mandy.molzberger@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 umsorgt zu sein
- gut vorbereitet in die Geburt zu starten
- während der gesamten Geburtsreise eine erfahrene Begleiterin an deiner Seite zu haben
- eine Ansprechpartnerin für die Zeit mit deinem Neugeborenen zu haben
- und deine Geburt gemeinsam zu reflektieren.

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

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, 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, genaue Termine entnehmen Sie unserer Homepage.

von 10.00 – 11.30 Uhr

Wo: Begegnungscafé im UG

Kosten: Unkostenbeitrag von 3€

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

Geburtsvorbereitungskurs

Christa Böhm, Hebamme, Kornelia Walper 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



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: 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2024

2. Kurs: 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.2025

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



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

Gewaltfreie Kommunikation: Wie leben wir sie im Familienalltag?

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

„Die Ursache unserer Gefühle liegt nicht im Außen. Das Außen ist der Anlass. Die Ursache liegt in unseren Urteilen.“

-Marshall Rosenberg

In den nächsten beiden Terminen wollen wir dieser These von Marshall Rosenberg, dem Begründer der gewaltfreien Kommunikation, nachgehen. Woher kommen unsere Urteile und Bewertungen? Sind diese hilfreich für unsere Kommunikation? Wie können wir Sie verändern?

Wann: 28.09., 16.11.2024

10.00 – 12.30 Uhr

Terminvorschau 2025: 05.04.2025

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.



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)
www.sabine-rudolf-banzhaf.de

Esel-Familientag

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

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

Wann: 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)
www.sabine-rudolf-banzhaf.de

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, 19.10., 16.11., 14.12.2024, sowie 11.01., 08.02., 08.03.2025

jeweils 16.00 – 18.00 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: Begegnungscafé im UG

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: Begegnungscafé im UG

Kosten: 32€/Monat (Kleingruppenunterricht)

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

**„Kinder sind keine
Gefäße, die man füllt,
sondern Feuer, die
man entfacht.“**

- Gabriel García Márquez

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



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

Kursbeginn: 12.09.2024

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 100€ für 12 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

Kursbeginn: 10.09.2024

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 100€ für 12 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.



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: 17.09. 2024

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 100€ für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 07321/3049481

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Berücksichtigung nach Anmeldedatum.

Anmeldung bis: 10.09.2024



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!



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!



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, QiGong- und Yoga-Lehrerin

Im Verbundenen Atmen erfahren wir Reinigung auf allen Ebenen, Lösung von Blockaden und Abbau von Stress. Vitalität, Klarheit und Präsenz durchströmen Körper, Geist und Seele.

Auf unserer Atemreise durch das Jahr lädt uns der Herbst ein, still zu werden und uns mit dem Prozess des Loslassens zu verbinden. Loslassen, was uns nicht mehr gut tut und dadurch aufgestaute Energie wieder zum Fließen bringen.

Im Frühjahr verbinden wir uns mit den aufbauenden Kräften der Natur und öffnen uns für neue Impulse. Der Strom der Lebensenergie erfüllt uns mit frischer Leichtigkeit.

Geeignet für alle, die sich neu ins Leben verlieben wollen.

Wann: 02.11.2024, 22.03.2025

jeweils 16.30 – 20.00 Uhr

Weitere Kurse finden im Juni, September und November 2025 statt. Die Kurse bauen nicht auf einander auf und können auch einzeln gebucht werden.

Wo: Kursraum III, DG

Kosten: 48 € pro Kurs

Anmeldung: Bei Dagmar Glaser per Mail fam-wg@t-online.de oder Tel.: 01520/2623259



„Wo Bewegung
fehlt, setzt sich
Schmerz fest.
Bewegung ist
Heilung.“

- Ida Rolf

Achtsamkeit



07

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

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester, zertifizierte 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 Da-Sein, es kann ein Gefühl von Akzeptanz und Mitgefühl entstehen und ein Erkennen von „Ich Bin“.

Jon Kabat-Zinn brachte in diesem 8-Wochen-Kurs, auf 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: 8 mal donnerstags, 16.01. – 06.03.2025

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag 22.02.2025 Tag der Achtsamkeit 12.00 –17.30 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 360€ (ggf. in Absprache weniger)

Anmeldung: bis zum 09.01.2025 bei 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, zertifizierte 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

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, 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 08.05., 15.05. & 22.05.2025

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 10.05.2025, 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



„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, 11.10., 08.11., 06.12.2024, sowie 10.01., 14.03., & 11.04.2025

jeweils 13.15 – 14.00 Uhr

Wo: 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.



- Eckhart Tolle

„Achtsamkeit ist der Weg zur
Befreiung von der Last der
Gedanken und zur Begegnung
mit dem inneren Frieden.“

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, Flohmärkte, Tanz und mehr. Näheres zu den Veranstaltungen und weitere Termine finden sie auf der Homepage www.kulturbuehne-halbe-treppe.de

Konzerte & Lesungen

Museumsnacht

Ausstellung und Performance „die Kuh und ich“ von Gabriele Schneeweiß.

Wann: Samstag 12.10.2024, 18.00 – 23:00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG, Ausstellungen auch in anderen Lokalitäten

Junges Kulturfest

Konzerte, Ausstellungen, Performances in der ganzen Stadt halbe treppe ist mit dem „Klängbus“ dabei.

Wann: 18.10. – 20.10.2024

Wo: In verschiedenen Locations

Konzert „Electric Pan“

Frederic Marquardt und Matthias Kehrle

Wann: Sonntag 10.11.2024, 17.30 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert Manu Ittner

Wann: Samstag 23.11.2024, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert „The Sophisticated Orchestra“

Axel Nagel, Andrew Andrews, Georg Bomhard

Wann: Sonntag 08.12.2024, 17.30 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Healing Dance

Wann: Sonntag 22.12.2024, 19.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldungen: k.misselwitz1@gmx.de

Theater, Performance, Puppenspiel Bridge Markland

„woyzeck in the box“

Wann: Freitag 10.01.2025, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert Dietmar Schrader

Wann: Samstag 01.02.2025, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert „SchrägtonvorLiebe“

Wann: Freitag 14.02.2025, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert Jeremiah Wood

Wann: Samstag 29.03.2025, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

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,

Sa. 14.09., Di. 24.09., Fr.11.10., Di. 22.10., Sa. 09.11., Di. 19.11.,

Sa. 07.12., Di. 17.12.2024, sowie Di. 07.01., Sa.18.01., Di. 28.01.,

Di. 04.02., Sa. 15.02., Di. 25.02., Di. 04.03., Fr. 14.03.,

Di. 25.03.2025

von 20.00 – 22.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kontakt: lichtspiele@kulturbuehne-halbe-treppe.de

halbe treppe - ganze Bühne

Open Stage in Heidenheim

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

Wann: Freitag 28.09.2024 und Samstag 01.03.2025, 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

Samstagsbegegnung

Habt ihr Lust auf leckeres Frühstück mit netten Leuten?

Wann: An jedem 2. Wochenende (in den ungeraden KW) samstags, 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 23.11., 07.12., 21.12.2024 sowie 04.01., 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 29.03.2025

ab 11.30 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Dialogforum

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

Wann: Die Treffen finden in der Regel einmal im Monat statt, dienstags oder donnerstags im Wechsel, Do. 12.09., Di. 08.10., Do. 07.11., Di. 03.12.2024, sowie Do. 09.01., Di. 11.02., Do.13.03.2025 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

„Kunst wäscht
den Staub des
Alltags von der
Seele.“

- Pablo Picasso

Für alle Generationen



09

Kunkelstube

Birgit Bayer, Beate Geiger, Gabriele Kaufmann,
Ramona Schrader, Elke Thiesies, Jessica Leps

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.

Es dürfen immer auch eigene Arbeiten zur Fertigstellung oder als kreative Unterstützung mitgebracht werden.

19.10. Lavendelsäckchen und Nadelkissen

23.11. Herbstliche Blätter & weihnachtliche Engel in Makramee

07.12. Individuelle Christbaumkugeln filzen

25.01. Türstopper häkeln, Nestelring/Nesteldeckchen für Menschen mit Demenzerkrankung Teil I

22.02. Filzarbeit, Nestelring/Nesteldeckchen für Menschen mit Demenzerkrankung Teil II

29.03. Sonnenfänger

Wann: Samstags zu den angegebenen Terminen,
jeweils 13.00 – 15.00 Uhr

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

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

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



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 im MGH

Kosten: Unkostenbeitrag von 3€

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig.
Bei Fragen bitte Email an joswig81@web.de



Markt für Handgemachtes

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

Wann: Samstag 09.11.2024, 10.00 – 15.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: Für kreative „Mitmacher“
p.schmid-kinesiologie@hotmail.com, bis zum 26.10.2024.

Erzählcafé

Renate Ströhle, Ärztin & Gabriele Kaufmann, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Wer dazu Geschichten erzählen oder hören möchte, ist herzlich eingeladen. 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, 23.10., 06.11., 04.12.2024 sowie 22.01., 12.02., 12.03.2025

jeweils 15.00 – 16.30 Uhr

Wo: Begegnungscafé im UG

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

Anmeldung: Anmeldung: Tel.: 0160/2781311
E-Mail: renete.stroehle@posteo.de



Frühstück für alle Generationen

Gabriele Kaufmann, Andrea Wehner, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen im MGH

Ob Jung oder Alt, Single oder Großfamilie, ob viel beschäftigt oder mit viel Zeit – alle, die sich von dieser Einladung angesprochen fühlen, sind herzlich willkommen zu einer kleinen Auszeit. Einfach vorbeikommen, gemeinsam frühstücken, bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit Butterbrezel und Hefezopf plaudern oder auch nur zuhören.

Wann: Mittwochs einmal im Monat, 16.10., 06.11., 04.12.2024, sowie 22.01., 12.02., 12.03.2025

jeweils 09.30 – 11.30 Uhr

Wo: Begegnungscafé im UG

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

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



Biografiearbeit – oder die Suche nach dem roten Faden

Renate Ströhle, Ärztin, Biografieberaterin auf anthroposophischer Grundlage

Zufall, Chaos, Willkür oder Ursache/Wirkung, vorbestimmtes Schicksal – welchen „Gesetzen“ folgt unser Lebenslauf? In diesem Seminar möchte ich mich mit Dir/Ihnen dem Abenteurer Biografie und den Grundlagen der Arbeit mit der eigenen Biografie nähern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Papier und (Farb-)Stifte oder Wachsstifte mitbringen.

Wann: Dienstag, 14.01., 21.01., 04.02., & 11.02.2025
18.30 – 20.30 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Spende für die Raumnutzung ist willkommen.

Anmeldung: Tel.: 0160/2781311
E-Mail: renete.stroehle@posteo.de



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, 11.10., 15.11., 20.12.2024 sowie 14.02., 14.03., 25.04., 16.05., 25.07.2025

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)



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: @queereslebenheidenheim



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

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.



**„Die Zukunft
soll man nicht
voraussehen
wollen, sondern
möglich machen.“**

- Antoine de Saint-Exupéry

Urban Gardening

– ein Stadtgartenprojekt



Dank der Kommune und deren Förderung „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ nimmt unser Stadtgarten Projekt „Grünzeit“ Gesicht an.

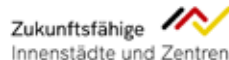
Nach dem sehr verregneten Frühjahr konnten wir im Mai endlich beginnen, Standorte auszumachen, die Beete zu stellen und diese zu befüllen. Die Patenschaften wurden von unserer Praxis für Frauenheilkunde, Ergo- und Hebammenpraxis und vom Mehrgenerationenhaus übernommen. Die Erstbepflanzung hat viel Freude gemacht und wir sind dabei mit vielen Menschen ins Gespräch gekommen, auch waren die leckeren Erdbeeren schnell verschwunden :) . Vielen herzlichen Dank an alle Beteiligten Helfer:innen!

In den Beeten finden sich von Frauenheilkräutern bis hin zu Gemüse eine breite Vielfalt. Alle Paten haben selbst entschieden, was angepflanzt wird, sodass die Pflanzen auch später in den Praxen in der Therapie oder in Workshops Verwendung finden können. Auf den angebrachten Schildern findet man individuelle Beschreibungen.

Drei der Beete sind in „Übergangspflege“ und werden gerne in gute Hände an Paten wie Anwohner:innen, Patient:innen oder Interessierte abgegeben! Bei Interesse freuen wir uns über eine Nachricht an: Sarah Kley – Koordination Mehrgenerationenhaus. Entweder direkt im Büro melden oder per Mail / Telefon: sarah.kley@mgh-heidenheim.de / 07321/5585560.

Mit Unterstützung:

Gefördert durch:



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

Wir haben etwa 100 Foodsaver im Stammbezirk Heidenheim, von denen rund 60 aktiv sind und regelmäßig in den kooperierenden Betrieben Lebensmittel retten. Private Lebensmittelspenden sind nicht erlaubt, um die Qualität und Sicherheit der angebotenen Waren zu gewährleisten.

Seit der Gründung im Jahr 2012 hat sich die Organisation „Foodsharing“ in Heidenheim stetig weiterentwickelt. „Foodsharing“ ermöglicht es, gerettete Lebensmittel, die sonst im Müll landen würden, an alle Interessierten zu verteilen.

Am 07.11.2022 wurde die Fairteiler-Station fertiggestellt und in Betrieb genommen. Diese Station wurde durch zahlreiche ehrenamtliche Arbeitsstunden und die Unterstützung verschiedener Sponsoren realisiert.

Fairteiler Station am Mehrgenerationenhaus in der Gesundheit.

Die **Öffnungszeiten** sind
Mo – Fr. von 8.00 – 18.00 Uhr und
Sa. von 8.30 Uhr – 18.00 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

c.ulrich1@foodsharing.network oder
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 frei-hof-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. HEIDENHEIM
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)

**„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren
der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“**

– Albert Schweitzer

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Heidenheim
an der Brenz