

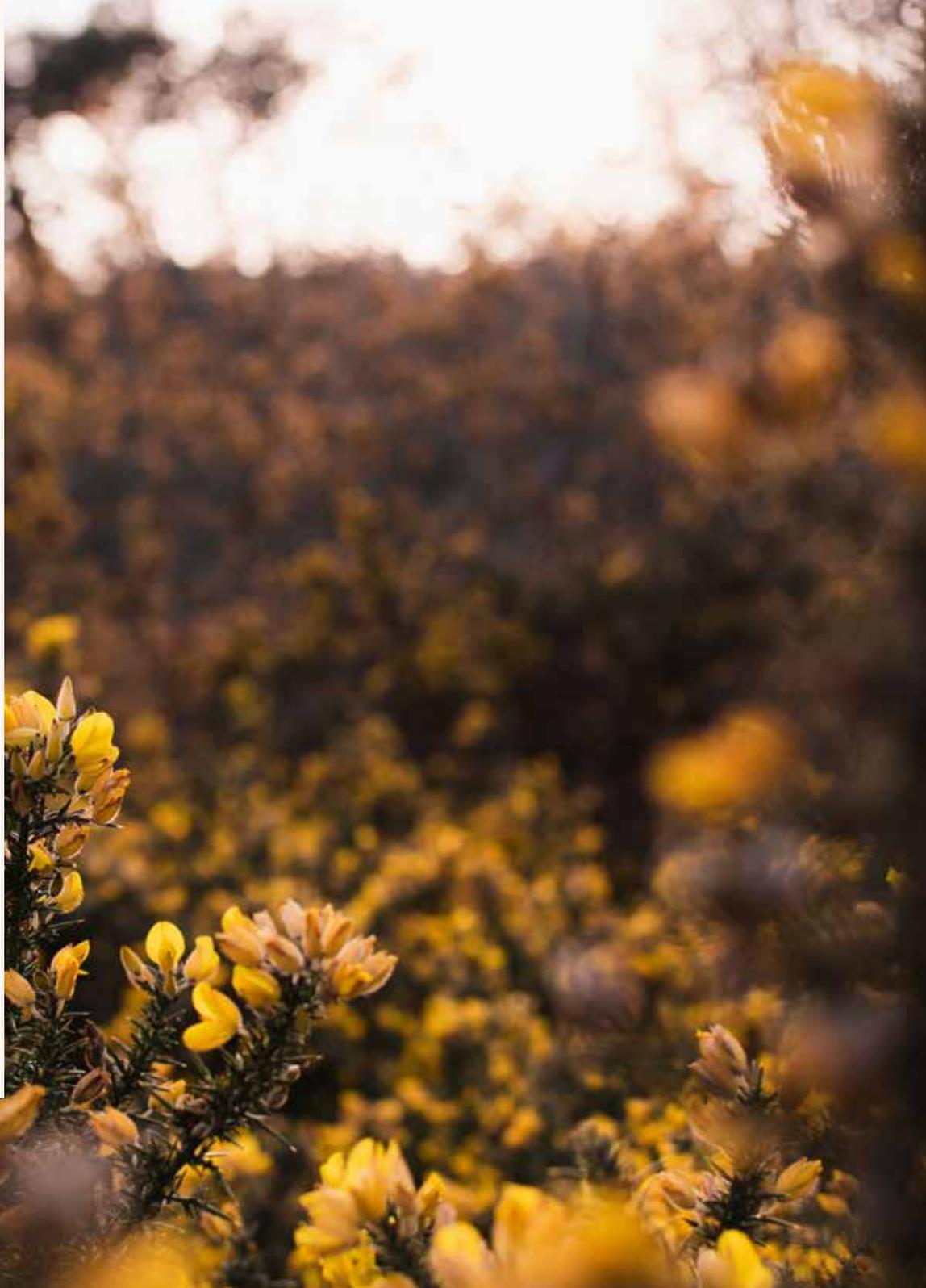


Mehrgenerationen
Haus der Gesundheit

Programm

Oktober 2025 bis März 2026

Haus der Gesundheit
Heidenheim



Inhalt

Thema der Ausgabe:
Vertrauen

04



06

Aus Vertrauen Wächst Schule
Ein Gastbeitrag der
Mount Kenya Waldorf School

Ernährung

46



36

Gedicht: Vertrauen

Bewegung &
Körpertherapie

58



66

Kunst & Kultur



75
Newsletter

- 04** Thema der Ausgabe: Vertrauen
- 06** Aus Vertrauen Wächst Schule
- 08** Philosophie
- 10** Der Offene Treff
- 12** Im Haus
- 14** Mitwirkende
- 16** Der Sinn unserer Arbeit
- 18** Unsere Räume
- 20** Anthroposophische Körpertherapie
- 21** Therapie Fonds
- 22** Starke Anfänge
- 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** Clit Club
- 31** Praxis für Allgemeinmedizin
- 31** Praxis für Frauenheilkunde
- 32** Achtsamkeit
- 33** Margarethe Hauschka Schule
- 34** Kulturbühne-halbe-treppe
- 35** Kunsttherapie
- 36** Gedicht Vertrauen
- 37** Anna Kopp | Design + Fotografie
- 38** **Aktueller Kursplan**
- 40** 01 Gesundheit
- 48** 02 Ernährung
- 50** 03 Schwangerschaft + Geburt
- 54** 04 Pädagogik + Elternschaft
- 56** 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

Vertrauen

THEMA DER AUSGABE



„Vertrauen ist eine Oase des Herzens, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.“

- Khalil Gibran



Text:

Dagmar Glaser

Breathwork Trainerin, Ergotherapeutin,
Stressmanagement-Trainerin, Entspannungspädagogin

Wer schon einmal beim Bergwandern in einer Seilschaft gegangen ist, weiss, wie wichtig es ist seinem Partner zu vertrauen. Immer wieder wurde ich ganz persönlich, vor allem beim Bergsport aufgefordert dem Wort Vertrauen eine Handlung folgen zu lassen, um sicher am Gipfel anzukommen aber vor allem gemeinsam ans Ziel zu gelangen. Die Erfahrungen aus dem Sport sind auch in alle anderen Lebensbereiche zu übertragen und haben mich zu folgenden Gedanken gebracht.

Vertrauen ist wie ein starkes Seil, das unser Leben miteinander verbindet und uns Halt gibt, selbst in schwierigen Zeiten. Es ist die stille Kraft, die unsere Herzen öffnet und uns erlaubt, tief verbunden zu sein – mit anderen Menschen, mit unserer Familie, in der Arbeit aber auch mit einer Kraft die ich Gott nennen mag.

In der Arbeit ist Vertrauen das Fundament, auf dem Erfolg und Zusammenarbeit wachsen. Es bedeutet, sich auf Kolleg(innen) oder sein Team verlassen zu können, gemeinsam Ziele zu verfolgen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dieses Vertrauen schafft ein Gefühl von Sicherheit, das uns ermutigt, unser Bestes zu geben und gemeinsam Großes zu erreichen.

In der Familie ist Vertrauen das kostbarste Geschenk. Es ist die Basis für Liebe, Verständnis und Zugehörigkeit. Wenn wir einander vertrauen, können wir offen unsere Gefühle teilen, uns gegenseitig stützen und gemeinsam durch Höhen und Tiefen gehen. Es ist das Band, das uns verbindet und uns Kraft schenkt, auch in schwierigen Zeiten zusammenzuhalten.

In unseren persönlichen Beziehungen, wie Freundschaften oder Partnerschaften, ist Vertrauen das Licht, das Nähe schenkt. Es schafft Raum für Ehrlichkeit, Respekt und tiefe Verbundenheit. Wenn wir einander vertrauen, öffnen wir unsere Herzen und lassen die Liebe wachsen.

Und schließlich ist da die Beziehung zu einer höheren Macht, ein tiefes Ur-Vertrauen, das unser Leben erfüllt und trägt, auch wenn wir es nicht sehen können. Es ist das Wissen, dass wir nicht allein sind. Dieses Vertrauen schenkt uns Hoffnung und Mut.

Vertrauen ist ein kostbares Geschenk, das gepflegt werden will. Es wächst durch Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und Liebe.

„Vertrauen ist Mut, und Treue ist Kraft.“

- Marie von Ebner-Eschenbach

Im Haus der Gesundheit kann Vertrauen wachsen, in sich selbst, in andere und in heilsame Prozesse.

In einer Atmosphäre von Licht, Wärme und echter Begegnung entsteht ein Raum, in dem sich Körper, Seele und Geist entfalten dürfen. Das gemeinsame Erleben von Bewegung, Austausch und Achtsamkeit stärkt innere Sicherheit und lässt ein Miteinander entstehen, das trägt.



Aus Vertrauen wächst Schule

Waldorfpädagogik in Kenia

Inmitten des trockenen Buschlands im Nyeri County, nicht weit von Nanyuki, liegt die Mount Kenya Waldorf School, eine Schule, die aus Mut, Hingabe und tiefem Vertrauen heraus entstanden ist.

Eine der Menschen, die diesen Weg von Anfang an mitgeprägt haben, ist Jessica Allmendinger. Geboren im Schwabenland, verbrachte sie ihre frühen Kindheitsjahre in Deutschland, bevor sie im Alter von fünf Jahren mit ihren Eltern nach Kenia auswanderte. Dort wuchs sie auf und verbrachte ihre gesamte Schulzeit. Jahre später als Mutter, wünschte sie sich für ihren Sohn eine andere Art des Lernens, eine Schule, die das Kind in seiner Ganzheit sieht und begleitet. So kam sie mit der Waldorfpädagogik in Berührung und wurde zur Mitbegründerin der Mount Kenya Waldorf School in Nanyuki.

In ihrem Text beschreibt sie, welche zentrale Rolle Vertrauen beim Aufbau der Schule gespielt hat, und bis heute spielt.

Vertrauen ist der Faden, der sich durch das Gewebe der Mount Kenya Waldorf School zieht. Es ist die leise Kraft

hinter unserem Weg: von den bescheidenen Anfängen als Idee hin zu einer Schule mit eigenen Klassenzimmern, einem Obstgarten und Orten, an denen sich Kinder, Lehrkräfte, Eltern und die gesamte Gemeinschaft wirklich entfalten können.

Es ist Vertrauen, das uns durch Zeiten der Unsicherheit getragen hat. Vertrauen in unsere gemeinsame Richtung – auch wenn der Weg unerwartete Wendungen genommen hat. Und vor allem Vertrauen in die Kraft der Waldorfpädagogik: eine Lernweise, die Geist, Herz und Hand für die Welt um uns und in uns öffnet.

Unsere Lehrer:innen beginnen jeden Tag mit dem Vertrauen, dass in jedem Kind Güte, Schönheit und Wahrheit liegen. Sie nähren dies mit Hingabe und schaffen sichere, künstlerisch gestaltete Räume, in denen Kinder frei forschen, Fehler machen und wachsen dürfen. In diesem Prozess entsteht ein stilles Selbstvertrauen, ein inneres Vertrauen, das unsere Kinder befähigt, der Welt mit Mut, Kreativität und Sinnhaftigkeit zu begegnen.

Dieses Vertrauen wirkt über das Klassenzimmer hinaus. Es

spiegelt sich in den Beziehungen zwischen Lehrerinnen, Eltern, Mitarbeitenden und Freundinnen der Schule. Wir gestalten einen Raum, in dem jedes Mitglied der Gemeinschaft darauf vertrauen kann, dass es sich sicher ausdrücken darf, und gehört und getragen wird.

Vertrauen hat uns den Mut gegeben, groß zu träumen, und den Willen, diese Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Wir sind zutiefst dankbar für das Vertrauen, das in uns gesetzt wird, denn wir wissen, wie kostbar und zerbrechlich es ist.

Dass wir heute in der Lage sind, uns die Oberstufe vorzustellen, dort wo jetzt noch Erde, Steine und Gras sind, nehmen wir nicht als selbstverständlich. Es ist Vertrauen, das uns erlaubt, diese Vision zu halten und sie Schritt für Schritt in die Wirklichkeit zu bringen. Und es ist mit tief empfundener Dankbarkeit, dass wir all jene ehren, die diesen Weg mit uns gehen.

Die Mount Kenya Waldorf School lebt von Vertrauen, auch dem Vertrauen unserer Unterstützer:innen. Damit wir Kindern, deren Familien sich das Schulgeld nicht leisten können, dennoch eine Schulzeit in waldorfpädagogischer Begleitung ermöglichen können, sind wir aktuell auf Spenden angewiesen. Jede Spende hilft, Stipendien zu vergeben und auch Kindern aus der umliegenden Community einen Platz an unserer Schule zu ermöglichen, einen Ort, an dem sie sich in ihrem eigenen Tempo entfalten dürfen.

Mit Ihrer Unterstützung können wir es ermöglichen, dass auch Kinder aus der umliegenden Gemeinschaft den Weg in diese Schule finden, und so zu hoffnungsvollen Brückenbauern der Zukunft werden.

Übersetzung und Bearbeitung: Stella Grünwald Haupttext über die Schule von Jessica Allmendinger

Seit vielen Jahren habe ich (Stella Grünwald) im Büro des Integrativen Haus der Gesundheit gearbeitet und gestalte auch heute noch, von Kenia aus, das Programmheft. Hier lebe ich mit meinem Sohn, der die Mount Kenya Waldorf School besucht. Für mich ist diese Schule nicht nur ein inspirierendes Beispiel für gelebte Waldorfpädagogik, sondern auch ein neues Zuhause. Als ehemalige Waldorfschülerin der Waldorfschule Heidenheim weiß ich die Waldorfpäda-

gogik besonders zu schätzen, und ich wünsche mir sehr, dass diese Schule weiterhin ein fester Bestandteil für die Kinder hier bleibt. Jede Unterstützung, ob groß oder klein, trägt dazu bei, Kindern einen liebevollen und fördernden Lernort zu sichern.

Mehr über die Mt. Kenya Waldorf School erfahren Sie auf www.mountkenyawaldorf.co.ke. Für direkte Unterstützung können Sie sich jederzeit an das Büro des Integrativen Haus der Gesundheit wenden oder mir persönlich schreiben: stella.gruenwald@mgh-heidenheim.de.

„Das Kind in Ehrfurcht empfangen, in Liebeerziehen und in Freiheit entlassen.“

- Rudolf Steiner



„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
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.



STREIFLICH 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

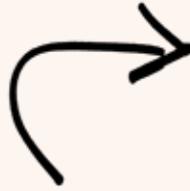
Begegnungscafé

**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



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
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Claudia Bloch
Medizinische
Fachangestellte



Beate Rapp
Medizinische
Fachangestellte



Carmen Rheinschild
Medizinische
Fachangestellte



Gabriele Klitzing
Osteopathin,
Physiotherapeutin
und Heilpraktikerin



Margareta Molnar
Reflexologin und staatlich
anerkannte Masseurin



Sebastian Tschammer
Heileurythmist

ende



Sarah Kley
Koordination & Leitung
Mehrgenerationenhaus



Mateja Zeba
Assistenz Koordination
Mehrgenerationenhaus



Stella Grünwald
Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit



Christa Böhm
Hebamme



Mandy Molzberger
Hebamme



Nora Loy
Hebamme, Gesundheits-
wissenschaftlerin und
Phytopraktikerin



Dorothee Schenk
kulturbühne
halbe-treppe e.V.



Inge Metzner
kulturbühne
halbe-treppe e.V.



Sarah Ziegler
Erziehungswissenschaftlerin
BA Staatlich. aner.
Waldorferzieherin Kleinkind



Anja Torber
Staatlich anerkannte
Erzieherin,
Waldorferzieherin



Claudia Groll
Staatlich anerkannte
Waldorferzieherin
und Elternberaterin



Sharon Klauber
Grund- und Hauptschullehrerin
und Krankenschwester für
Integrative Medizin



Maria Büttner
Anthrop. Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin, MBSR-
Achtsamkeitslehrerin



Christine Zink-Scharpf
Staatlich anerkannte
Ergotherapeutin und
Yogatherapeutin



Ramona Schrader
Ergotherapeutin Bsc.



Dagmar Glaser
Ergotherapeutin

Anna Sophia Werthmann
Ärztin in der
Kinderheilkunde

Dr. med. Anette Köhler
Fachärztin für Frauenheilkun-
de und Geburtshilfe

Conni Österreicher
Ergotherapeutin

Jürgen Schmeisser
Instandhaltung und Pflege
von Haus- und Gartenflächen

Katharina Rais
Medizinische
Fachangestellte

Valentina Terpitz
Medizinische
Fachangestellte

Gabriele Bauer
Instandhaltung und Pflege
von Haus- und Gartenflächen



**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 Koordination
Mehrgenerationenhaus



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.

Maria Büttner

Anthroposophische Körpertherapien & Achtsamkeit

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**

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.

Starke Anfänge

Kinderschutz von Anfang an

Das Projekt „Starke Anfänge“ verfolgt das Ziel, den Schutz und die gesunde Entwicklung von Kindern ab der Schwangerschaft bis zur Pubertät nachhaltig zu fördern. Es stärkt elterliche Kompetenzen, fördert sichere Bindungen und unterstützt eine gesunde Entwicklung durch präventive Angebote und familiennahe Bildung. Mit Angeboten zur Bindungsstärkung, Stressmanagement, Mediensicherheit und Mehr, wollen wir Familien nachhaltig unterstützen.

Nähere Informationen zum Projekt, den verschiedenen Modulen und Terminen finden Sie zeitnah auf unserer Homepage.

Kontakt: Sarah Kley,
sarah.kley@mgh-heidenheim.de

Für das Projekt stehen
im Haus Tätige und weitere engagierte
Menschen aus Heidenheim



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.



Unterstützt wird dieses Projekt
durch die Software AG Stiftung

Krippengruppe „Wurzelkinder“

Die Krippengruppe „Wurzelkinder“ ist eine Außengruppe des Waldorfkinder Gartens 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.
Waldorfkinder Garten
Ziegelstraße 50, 89518 Heidenheim
Tel.: 07321/985940
Ansprechpartnerin: Fr. Ziegler / Fr. Heller
kontakt@waldorfkinder Garten-heidenheim.de



Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen:

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

- ‡ Geführtes Tönen - Geburtsvorbereitung Seite 53
- ‡ 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:



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

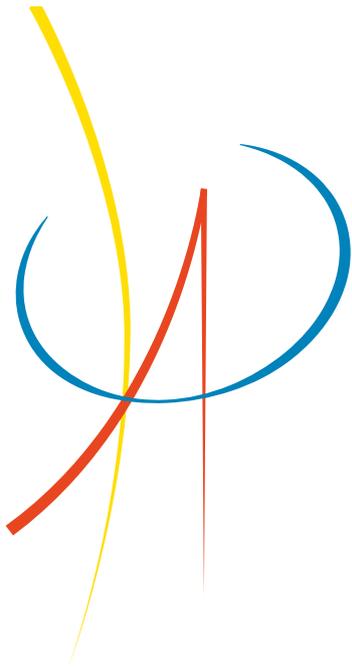


Massagen Margareta Molnar

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

CLIT CLUB



Unverschämt weiblich

Wir finden Worte ohne Scham.
Wir schaffen Räume ohne Tabus.
Mit Platz für deine Fragen & Herzensanliegen.



Eine gemeinnützige Initiative für
Frauengesundheit von Bianca Lutz (Ärztin in
Weiterbildung, Praxis für Frauenheilkunde im
Integrativen Haus der Gesundheit) und Alina
Hüttisch (Ärztin in Weiterbildung, Klinik für
Integrative Medizin)

Termine der Themenabende und Workshops
auf Instagram oder per Mail

Praxis für Allgemeinmedizin Anthroposophische Medizin (GAÄD)

Dr. med. Urte Riggers
Dr. med. Christine Bussinger
Saskia Mehles
Dr. med. Paul Werthmann,
Arzt 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.



Tel.: 07321/5576355
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



Kunsttherapie

Anna Karenina Wagner

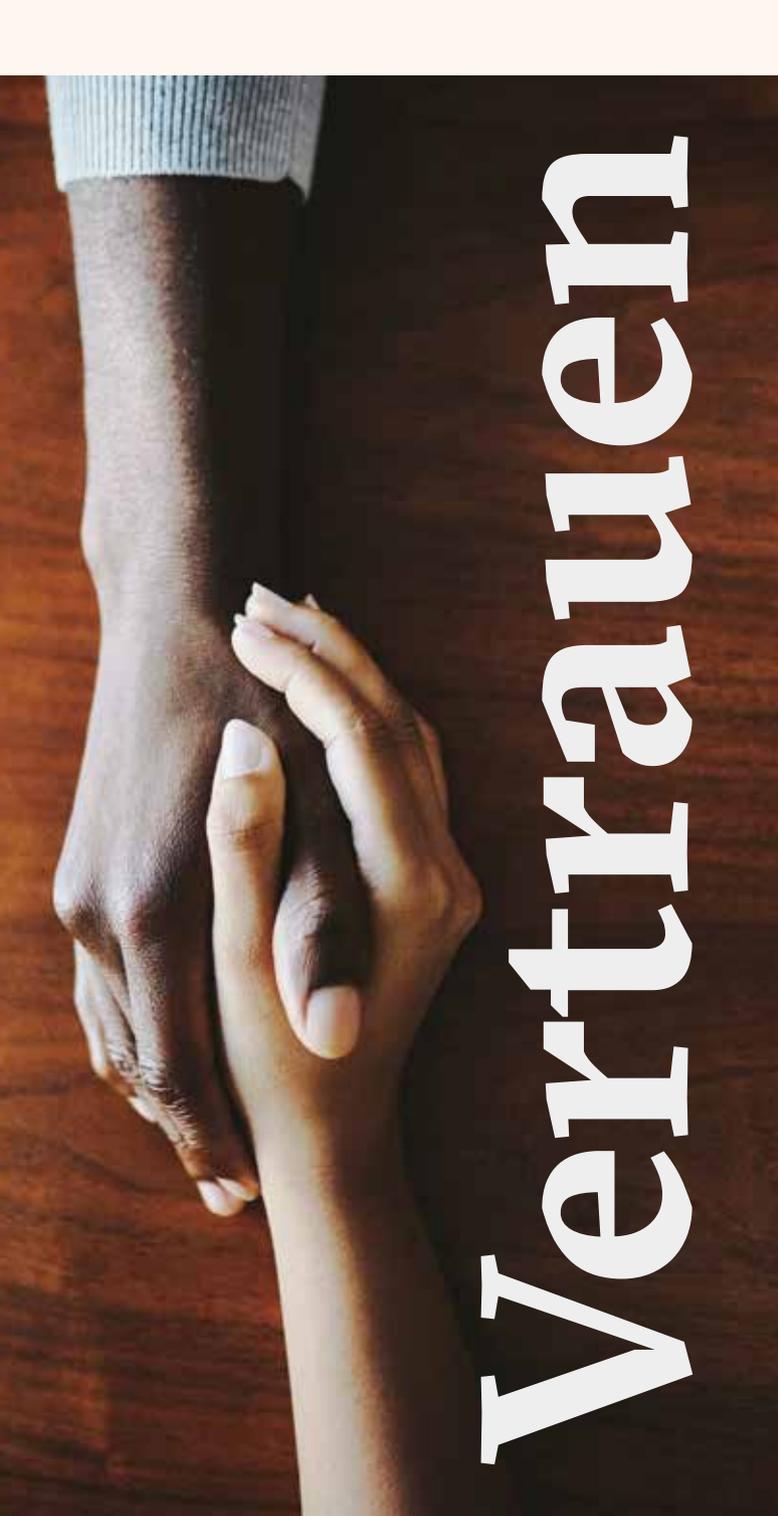
Einzeltherapie + Workshops

www.Kunsttherapie-und-Gestaltung.de

Termine nach Vereinbarung Telefon 0176 96865502

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

- Pablo Picasso



Vertrauen

Von Beginn unseres Lebens müssen wir vertrauen.

Als Kind fällt es leicht, was soll schon passieren.
Wir vertrauen auf uns Selbst, trauen uns zu riskieren.

Auch das Vertrauen in Andere ist kein Problem.
Wir verlassen uns auf sie was soll schon geschehen?

Doch mit den Jahren kann es passieren, dass wir das
Vertrauen in uns Selbst verlieren.

Da entstehen diese Zweifel ob klein oder groß,
auf einmal sind wir das Selbstvertrauen von früher los.

Auch das Vertrauen in Andere ist auf einmal so schwer.
Denn auf Vertrauen gibt es keine Gewähr.

Wir werden verletzt unser Vertrauen gebrochen.
So oft wurde uns etwas Anderes versprochen.

Ab jetzt braucht Vertrauen mehr Zeit und mehr Mut.
Also trauen wir uns zu vertrauen, vielleicht wird alles gut.

Wie schön ist es da, dass es Menschen gibt, denen was
an unserem Vertrauen liegt.
Sie schaffen es uns den Mut zu geben, die Zweifel an uns
Selbst abzulegen.

Mit neuem Vertrauen kann es passieren, dass wir wie
früher mal wieder was riskieren und sei dieses Vertrauen
noch so klein, wird das sicher nur der Anfang sein.

Gedicht von:
Ronja Meyer

Patientin des Integrativen
Haus der Gesundheit



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



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



The ClitClub

Welcome to the ClitClub – weil Wissen Macht ist (und Lust auch)!

Ladies, es ist Zeit, dass wir über die Power-Quelle sprechen: unsere Weiblichkeit, unsere Lust und alles, was uns stark macht! Der ClitClub ist dein Safe Space für Wissen, Austausch und Empowerment.

Hier gibt's:

- Aha-Momente über Anatomie & Sexualität & Frauengesundheit
- Offene Gespräche ohne Tabus
- Ein starkes Netzwerk von Frauen für Frauen

Gegründet wurde der Club von einer Ärztin mit Leidenschaft für weibliche Gesundheit – aber er soll von uns allen leben! Werde Mitgestalterin oder schau einfach so vorbei uns lass dich inspirieren.

Join the ClitClub – weil wir es uns wert sind!

Wann: Infos zu den Veranstaltungen findest du auf unserem social media account

Kontakt: Instagram: [_clitclub_](https://www.instagram.com/_clitclub_)
oder clitclub@gmx.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, 17.01.2026, 16.00 – 20.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 45,00 € inkl. ausführliches Skriptum

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

Medizinische Wickel-Anwendungen bei Kleinkindern

Sharon Klauber, Pädagogin und Krankenschwester
für integrative Medizin

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

Wann: Dienstag, 03.02.2026, 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 25€ inkl. ausführliches Skriptum

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

Anmeldung: sharon.klauber@icloud.com

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

Eltern/Großeltern erlernen Rhythmische Einreibungen für Kinder und Jugendliche

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin, Achtsamkeitslehrerin

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

Wann: Dienstag, 13.01.2026 & 27.01.2026

jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: 75€

Anmeldung: mail@mariabuettnner.de, 0151/44347098

www.mariabuettnner.de

**„Heilen ist eine Frage
der Zeit, manchmal
aber auch eine Frage
der Gelegenheit.“**

- Hippokrates

Stufen des Lebens

Gabriele Kaufmann, Elke Thiesies

Alles hat seine Zeit - Die Geschichte von Josef

„Hast Du Zeit?“ werden wir gefragt oder „komm doch mal vorbei, wenn Du Zeit hast.“ Tagesplaner, Termine, Pflichten in Beruf und Familie, in Verein und Freundeskreis – Zeitdruck und Stress sind Teil unseres Alltags. Im ersten Testament wird die Geschichte von Josef erzählt, ein Leben mit Höhen und Tiefen. So wie das auch in unserem Leben ist. Josef hat erfahren, dass Zeit nicht einfach Zeit ist, sondern ein Geschenk. Und das Leben des Josef zeigt uns einen Gott, der uns sagt: „Ich kenne deine Lebenszeit. Ich bin für dich da.“

Wie erleben wir unsere Lebenszeit? Wie gehen wir um mit ihren Höhen und ihren Tiefen? Worauf kommt es an im Leben? Darüber wollen wir miteinander ins Gespräch kommen.

Sie sind herzlich eingeladen!

Der Kurs eröffnet ungewohnte Zugänge zum Glauben und zur Bibel

- bietet einen geschützten Raum, in dem Gefühle u. Erfahrungen, Gewissheit und Zweifel zur Sprache kommen können
- schafft Gelegenheit zur Begegnung mit sich selbst und mit Gott
- ist eine Möglichkeit zu entdecken, was die Geschichten der Bibel mit mir zu tun haben.
- schafft einen Raum im Dialog von den Erfahrungen der Teilnehmenden zu profitieren

Mehr Information erhalten Sie unter <https://www.kirchenbezirk-gmuend.de/arbeitsbereiche/stufen-des-lebens>

Wann: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02.2026

jeweils 15.00 – 17.30

Wo: Kursraum III DG

Kosten: Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Wir freuen uns über Spenden zur Unterstützung der Raummiete und für kleine Snacks während des Kurses.

Anmeldung: bis 12.12.2025 bei Gabriele Kaufmann
01755998100, kaufmann-bartholomae@t-online.de
Bitte nennen Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer für Rückfragen!

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 aus anderen Gründen trauern und einen Verlust zu verarbeiten haben. Bei Kaffee und Kuchen bietet das Café Raum zu Austausch und Gespräch.

Wann: Montag, 01.09., 06.10., 03.11., 01.12.2025 sowie 05.01., 02.02., 02.03., 06.04.2026

jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

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

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung: Ruth Bhend 07321 480566 (AB) oder
Bereitschaftshandy 0151 70502800

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

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

- Mahatma Gandhi

„Es ist die Gesundheit, die der
Wahre Reichtum ist – nicht
Gold- und Silberstücke.“

**„Heilung beginnt dort,
wo Vertrauen wächst.“**

- Unbekannt

Naturheilkunde: Infekte im Baby & Kleinkindalter

Carina Steichele, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin

Du möchtest dein Kind bei einer Erkältung gerne mit natürlichen Mitteln unterstützen und nicht jedesmal zu Antibiotika greifen müssen? In diesem Kurs lernst du Haus- und Naturheilmittel kennen, die bereits im 1. Lebensjahr angewendet werden können.

Themen, die in diesem Kurs besprochen werden:

- Erkältung allgemein
- Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Ohrenweh
- Harnwegsentzündungen
- Fieber
- Aufbaukonzepte bei Infektanfälligkeit

Wann: Montag, 12.01.2026 17.00 – 18.30

Wo: Begegnungscafé im UG

Kosten: 29€ inkl. Skript und Übersichtstabelle

Anmeldung: Carina Steichele, Whatsapp: 01522/6608517

Email: hautsache@mail.de

Naturheilkunde: typische Beschwerden im Baby & Kleinkindalter

Carina Steichele, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin

Naturheilmittel bei typischen Beschwerden im Baby- & Kleinkindalter. Euer Kind bekommt die ersten Zähne und lässt euch nicht mehr schlafen? Die ersten Gehversuche enden mit blauen Flecken? In diesem Kurs lernst du Haus- und Naturheilmittel für häufig auftretende Beschwerden kennen.

Themen, die in diesem Kurs besprochen werden:

- Zahnen
- Verdauungsprobleme: Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- Verletzungen
- Augenentzündung, Nabelentzündung
- Hauterscheinungen: Schorf, Aphten, Akne, Wunder Po, Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstiche
- Impfreaktionen
- Schlaf

Wann: Donnerstag, 15.01.2026 17.00 – 19.00Uhr

Wo: Begegnungscafé im UG

Kosten: 29€ inkl. Skript und Übersichtstabelle

Anmeldung: Carina Steichele, Whatsapp: 01522/6608517

Email: hautsache@mail.de

Naturheilkunde: Plazentaglobuli & Co Eine Entscheidungshilfe

Carina Steichele, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin

Du bist schwanger und überlegst dir Plazentaglobuli, Muttermilchglobuli oder Nabelschnurblutglobuli herstellen zu lassen? Du bist dir aber nicht sicher, ob die Anschaffung sinnvoll für dich ist? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

Hier lernst du alles Wissenswerte rund um diese Muttermittel und deren Anwendung kennen. Neben einem Skript gibt es auch ausführliches Infomaterial einer herstellenden Apotheke dazu.

Wann: Montag, 19.01.2026 17.00 – 18.00 Uhr

Wo: Begegnungscafé im UG

Kosten: 20€ inkl. Skript und Übersichtstabelle

Anmeldung: Carina Steichele, Whatsapp: 01522/6608517

Email: hautsache@mail.de

Naturheilkunde: Kindertypen in der Homöopathie – Kompaktkurs

Carina Steichele, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin

Im Baby - & Kleinkindalter treten häufig Verhaltensauffälligkeiten auf wie Störungen des Tag-Nacht - Rhythmus, Ängste, Verdauungsbeschwerden, Essstörungen, ADHS, uvm. Mithilfe der Homöopathie ist es möglich ein Mittel zu finden, dass die Persönlichkeit eines Kindes widerspiegelt - das sog. Konstitutionsmittel.

In diesem Kurs lernen wir häufig vorkommende Mitteltypen und ihre Eigenschaften kennen. Eine anschauliche Darstellung hilft Dir dabei die Konstitution Deines Kindes zu finden. Dieses Mittel kann euch bei den verschiedensten Problemen unterstützen und bis ins Erwachsenenalter begleiten.

Wann: Mittwoch, 21.01.2026 17.00 – 19.00Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: 29€ inkl. Skript

Anmeldung: Carina Steichele, Whatsapp: 01522/6608517

Email: hautsache@mail.de

Ernährung



02

Gesund. Stark. Frau.

Mascha Welk, zertifizierte Ernährungsberaterin, Pilates-Trainerin

Wechseljahre – „Dein Körper im Umbruch – mit Achtsamkeit und Ernährung zur inneren Balance“

Wechseljahre sind Wandel – aber auch eine Chance. Mit einer zielgerichteten Ernährung kannst du Hitzewallungen, Gewichtszunahme & Schlafstörungen aktiv beeinflussen.

Zielgruppe: Ich möchte Frauen in der Lebensphase von ca. 45 bis 60 Jahren (Peri- bis Postmenopause) dabei unterstützen, durch gezielte Ernährung körperliche und psychische Beschwerden zu lindern, das Wohlbefinden zu steigern und langfristig Gesundheit und Vitalität zu fördern.

- Starke Knochen
- Mehr Energie
- Besser schlafen
- Gesund & lecker essen

Gruppenberatung: Ernährung in den Wechseljahren
Gemeinsam stark – 5 Termine für mehr Energie und Wohlbefinden. Erleben Sie, wie eine gezielte Ernährung die Wechseljahre erleichtern kann – in einer unterstützenden Gruppe mit Austausch, Motivation und praktischen Tipps.

1. Hintergrund & Herausforderungen
2. Ernährungsziele in den Wechseljahren
3. Ernährungsempfehlungen
4. Praktische Tipps & Alltagshilfen
5. Ergänzende Maßnahmen

Ihr Gruppenpaket umfasst:

- 5 Termine à 60 Minuten in kleiner, vertraulicher Runde
- Fachliche Beratung zu Ernährung und ganzheitlichem Wohlbefinden
- Austausch mit Gleichgesinnten und gegenseitige Unterstützung
- Individuelle Fragen & praktische Alltagstipps

Gemeinsam durch den Wandel – für mehr Lebensqualität und Balance.

Wann: mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr

08.10.25, 22.10.25, 05.11.25, 19.11.25, 03.12.25

Wo: Begegnungscafé im UG

Kosten: 100 € für 5 Termine

Anmeldung: www.Liebe-zum-Essen.de

Der Kurs startet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen

Individuelle Ernährungsberatung – für ein Leben, das leichter schmeckt

Mascha Welk, zertifizierte Ernährungsberaterin, Pilates-Trainerin

Du bist bereit, etwas zu verändern?

Nicht, weil du „perfekt“ sein musst – sondern weil du dich endlich wieder wohl in deinem Körper fühlen willst?

Dann bist du bei mir genau richtig.

In meiner individuellen Ernährungsberatung geht es nicht um Verbote, sondern um Lösungen, die zu deinem Alltag passen. Ob Energie im Job, hormonelle Balance, Verdauung, Wohlfühlgewicht oder einfach ein besseres Körpergefühl – du stehst im Mittelpunkt.

Was dich erwartet:

- Eine ganzheitliche Analyse deiner Ernährung und Lebensgewohnheiten
- Individuell abgestimmte Empfehlungen statt Einheitsdiät
- Unterstützung bei emotionalem Essen, Essverhalten & Motivation
- Rezepte, Tools und Tipps, die wirklich funktionieren
- Beratung auf Augenhöhe – ehrlich, wertschätzend und nachhaltig

Ernährung ist mehr als Essen. Sie ist Selbstfürsorge.

Lass uns gemeinsam herausfinden, was dein Körper braucht – und was deine Seele nährt.

Info: Starte mit einem kostenlosen Erstgespräch – melde dich einfach unter: www.liebe-zum-essen.de



Schwanger- schaft und Geburt

03

Schwangeren- und Stillcafé

Helen Scharnowski, Doula
Caroline Domberg, Ehrenamtlich Engagierte
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: dienstags 16.09., 30.09., 14.10., 04.11., 18.11., 02.12.,
16.12.2025, sowie 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03.,
24.03.2026
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:



Empowerment/Rückbildung

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 – 11.00 Uhr mit oder ohne Kind,

Wo: Kursraum III DG

Kosten: Krankenkassenleistung

Anmeldung: Kursdaten, Anmeldung und Anfragen bei Hebamme M.Molzberger www.molzberger.hebamio.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 13.30 – 14.30 Uhr

Wo: Hebammenpraxis HDH, 1.OG

Kosten: 80€ inklusive Massageöl

Anmeldung: Kursdaten, Anmeldung und Anfragen bei Hebamme M.Molzberger www.molzberger.hebamio.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 bin da, um dich wertschätzend und ermutigend auf deiner selbstbestimmten Reise zum „Mama-werden“ zu begleiten.

Auch bei einer kleinen- und stillen Geburt begleite ich dich behutsam.

Weitere Angebote:

Schwangeren Massage, Mother's Blessing Feier, Abschlussritual nach Wochenbett

Kontakt: direkt bei Helen Scharnowski Tel.: 0152/26355114
www.doulahelen.de

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



Licht & Schatten

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

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.“

Dieser Kurs wird zweimal im Jahr angeboten, wahlweise im Herbst 2025 oder Frühjahr 2026.

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

Wann: dienstags von 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs 1: 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2025

Kurs 2: 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04.2026

Die beiden Termine jedes Kurses finden mit Partner:in statt.

Jeder Kurs umfasst 7 Abende.

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

Gewaltfreie Kommunikation: Zwischen Denken, Fühlen & Handeln

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

„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten“ Henry Ford

Im Alltag merken wir immer wieder, dass unsere innere Einstellung zum Gelingen oder Misslingen einer Situation beiträgt. Besonders im Umgang mit unseren Kindern beeinflussen uns unsere Gedanken und Glaubenssätze oft unbewusst. Wie kann uns die gewaltfreie Kommunikation dabei helfen präsent zu bleiben und so zu reagieren wie wir es eigentlich wollen?

Wann: 11.10. und 22.11.2025

jeweils 10.00 – 12.30 Uhr

Wo: offener Treff im MGH

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.

Vorschau: 14.03. und 25.04.2026

Müssen Eltern/Erziehungsberechtigte in der Erziehung an einem Strang ziehen?



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-Familihtag

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



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: 18.09.2025

12x = 100,- €

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: 16.09.2025

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: 23.09.2025

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 80€ für 8 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 07321/3049481

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Berücksichtigung nach Anmeldedatum.



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 September ein, unsere Früchte zu ernten, uns liebevoll zu nähren und loszulassen, was uns nicht mehr dienlich ist.

Wenn sich das Jahr dem Ende neigt kehren wir ein in die große Stille, verankern uns im Nicht-Wissen und Urvertrauen.

Im Frühjahr verbinden wir uns wieder mit den aufbauenden Kräften der Natur und öffnen uns für neue Impulse. Der Strom der Lebensenergie reinigt und erfrischt uns.

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

Wann: 27. September 2025, 22. November 2025, 07. März 2026
jeweils 16.30 – 20.00 Uhr

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

Info: Schnupperkurse, Intensive Prozessbegleitung bei individuellen Themen, Breathwork als Paar & Breathwork im privaten und betrieblichen Rahmen. Termine und Angebote gerne auf Anfrage



„Bewegung
ist die Sprache
des Körpers.“

- Moshe Feldenkrais

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: Donnerstag, 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., & 05.03.2026

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 14.02.2026 von 12 – 18 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 360€ (ggf. in Absprache weniger)

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



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

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenschwester, 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, 25.09., 02.10., 09.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11. & 27.11.2025

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 15.11.2025, 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



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, 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05.2026

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 25.04.2026, 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



„Achtsamkeit ist das bewusste
Wahrnehmen des gegenwärtigen
Moments – ohne zu urteilen, mit
Vertrauen und Offenheit.“

- Thich Nhat Hanh

„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, 19.9., 10.10., 07.11., 05.12.2025 sowie 09.01. & 06.03.2026, 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.



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, Theater, Veranstaltungen

Theater „VULVA reloaded“ Soloprogramm von und mit Daniela Dillinger

Eine Kulturgeschichte rund um den weiblichen Schoßraum, ein starkes Stück für Frauen wie Männer - humorvoll, berührend und informativ!

Wann: Samstag 27.09.2025, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Flohmarkt

Wann: Samstag 11.10.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert „Wort trifft Ton“ Manu Ittner

Wann: Samstag 11.10.2025, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Lesung Schrebergartenkrimi „Wer die Kohlmeise stört“ Martina Pahr

Wann: Sonntag 12.10.2025, 17.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert „Electric Pan“

Frederic Marquardt und Matthias Kehrle

Wann: Sonntag 26.10.2025, 17.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Markt für Handgemachtes

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

Wann: Samstag 08.11.2025, 15.00 – bis 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung für kreative „Mitmacher“:

p.schmid-kinesiologie@hotmail.com, bis zum 19.10.2025.

Schattenspiel und Performance „Du Vaddr, sag amole...“

Angelika Deffner und Rudi Korbel

Wann: Sonntag 09.11.2025, 17.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Ausstellung „scans“, Gabi Merz- Palleis

Gabi Merz- Palleis scannt vorwiegend Pflanzen und bewegt sie teilweise dabei, es entstehen ganz eigene Bildwelten.

Wann: Samstag 22.11.2025 – Sonntag 07.12.2025,

Öffnungszeiten werden noch bekannt gegeben

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert GENNA & JESSE, true.american.roots

Wann: Sonntag 23.11.2025, 18.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert RED HOT N BLUES, Aufnahmen für ein Live- Album Chris „de Jong“ Leipold, Roberto Bangrazi, Jens „Doc“ Hartmann und Michel Kneule

Wann: Fr. 05.12.2025, 20.30 Uhr & Sa. 06.12.2025, 20.30 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Weihnachten mit Sherlock Holmes, „Der blaue Karfunkel“

Ein Krimi aus dem alten London mit beliebten

Weihnachtsliedern zum Mitsingen

Ruzanne & Frederick, Performance & Piano

Wann: Freitag 19.12.2025, 19.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Märchen für den Frieden

Irmgard Renner- Heck (Märchenerzählerin), Hans Fickelscher (Schlagzeug), Peter Epple (Akkordeon)

Wann: Samstag 03.01.2026, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

halbe treppe – ganze Bühne

Open Stage in Heidenheim

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

Wann: Samstag 31.01.2026, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

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

Filme und Gespräche

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,
Di. 16.09., Fr. 26.09., Di. 07.10., Sa. 25.10., Di. 04.11., Sa. 22.11.,
Di. 02.12., Sa. 20.12.2025 sowie Di. 13.01., Fr. 30.01., Di. 10.02.,
Sa. 28.02., Di. 10.03., Sa. 28.03.2026
jeweils 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: 14-tägig samstags (in den ungeraden Kalenderwochen,
nicht in den Ferien) ab 11.30 Uhr
Wo: 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,
Di. 23.09., Do. 09.10., Di. 11.11., Do. 04.12.2025 sowie
Di. 20.01., Do. 12.02., Di. 03.03.2026
von 19.30 – 21.00 Uhr
Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

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

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, 31.10., 21.11., 21.12.2025 sowie 13.02., 13.03.,
10.04.2026
jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Wo: offener Treff im MGH
Kosten: kostenlos

Anmeldung: bis zum Abend des Vortags, mit Email Angabe oder Tel. für notwendige kurzfristige Änderungen bei sharon.klauber@icloud.com oder 09077/700347 (Anrufbeantworter)



Kunsttherapie & kunsttherapeutische Workshops

Anna Karenina Wagner, Dipl. Kunsttherapeutin und Erziehungswissenschaftlerin (B.A.)

Im Leben begegnen wir Situationen, die Veränderung mit sich bringen und neue Perspektiven notwendig machen. Schwierigkeiten und Belastungen in Arbeit oder Familie können sich auf alle anderen Lebensbereiche auswirken. Oder wir begegnen ähnlichen Krisensituationen immer wieder und finden dennoch keinen Weg, mit diesen umzugehen. Manchmal fällt es uns schwer Gefühle in Worte zu fassen, wir nehmen Situationen als belastend wahr und wissen nicht warum.

Die bildnerischen Medien schaffen einen Raum, der nicht nur kreative Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten bietet, sondern können bisher Unausgesprochenes über die Gestaltung sichtbar und ganzheitlich erfahrbar werden lassen.

Die Kunsttherapie schafft einen Raum für innere Bilder, des individuellen Ausdrucks und eröffnet Lernprozesse, die es uns ermöglichen können neue Perspektiven und Wege zu finden.

Einzeltherapie

Im therapeutischen Austausch finden wir gemeinsam heraus, welche Herausforderungen zu bewältigen sind und mit welchen künstlerischen Mitteln wir diesen begegnen können. Durch die Auseinandersetzung mit den künstlerischen Methoden und Materialien, nähern wir uns in einem fortschreitenden Prozess neuen Lösungswegen an.

Vorgespräch und Gestaltungsprozess individuell: 3-4 Sitzungen je 75 Minuten

Wann: Termine nach Vereinbarung

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: 70€ je Sitzung

Anmeldung: annakareninawagner@web.de oder 0176/96865502

Kunsttherapeutischer Workshop für Erwachsene

Wechselnde thematische Schwerpunkte: Je nach Thema arbeiten wir auf Leinwand oder/und Papier mit selbst hergestellten Gouache Farben aus Farbpigmenten und unterschiedlichen Bindern und verwenden weitere Materialien. Die Leinwände werden von den Teilnehmenden selber bespannt und grundiert.

(max. 6 Teilnehmende)

Wann: Samstag, 01.11., 13.12.2025 sowie 07.02., 21.03.2026 jeweils 11.00 – 16.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: 90€ inkl. Material

Anmeldung: annakareninawagner@web.de oder 0176/96865502

Für alle Generationen



09

Kunkelstube

Birgit Beyer, 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.

27.09. Türstopper häkeln

25.10. Werkeln für den Koffermarkt

29.11. Figuren filzen

13.12. Geldgeschenkideen

31.01. Kerzen verzieren

28.02. Kalte Platten garnieren und gemeinsam verspeisen

28.03. Schneeglöckchen, Narzissen, Frühlingsboten

25.04. Steine bemalen

Zusätzlich zu unseren Samstagsterminen laden wir herzlich ein: Immer am letzten Sonntag (ab Februar 2026) im Monat ins Schützenhaus auf dem Moldenberg in Schnaitheim (ab Februar 2026) von 15.00 – 17.00 Uhr.

Wann: samstags zu den angegebenen Terminen, jeweils 13.00 – 15.00 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.



Markt für Handgemachtes

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

Wann: Samstag 08.11.2025, 15.00 – bis 20.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: für kreative „Mitmacher“ an p.schmid-kinesiologie@hotmail.com, bis zum 19.10.2025.

Erzählcafé

Renate Ströhle, Ärztin und Biografieberatung

Lebensspuren - Lasst uns Erinnerungen und Geschichten teilen und daraus Ideen für morgen gewinnen.

Nach einer Einführung zum jeweiligen Lebensalter besteht die Möglichkeiten eigene Erlebnisse und Erfahrungen zu erzählen und von anderen zu hören.

Erzählen ist freiwillig, zuhören Pflicht. Das Gehörte wird vertraulich behandelt!

Wann: mittwoch,

15.10.2025 Lebensspuren - Zeit der Ernte

12.11.2025 Lebenssp. - Rushhour des Lebens oder Gründerzeit

14.01.2026 Lebensspuren - Jugend

11.02.2026 Lebensspuren - Kindheit

11.03.2026 Lebensspuren - mein Lebensweg

jeweils 15.00 – 16.30 Uhr

Wo: Begegnungscafé im UG

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

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, 10.09., 08.10., 12.11., 10.12., 2025 sowie 14.01., 11.02., 11.03., 08.04.2026 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!



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!

**„Kinder sind Gäste, die
nach dem Weg fragen.“**

- Maria Montessori

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 beste Möglichkeit, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.“

- Willy Brandt

Urban Gardening

– ein Stadtgartenprojekt



Dank der Kommune und deren Förderung „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ konnten wie unser Stadtgarten Projekt „Grünzeit“ in 2024/2025 starten. Die Patenschaften wurden von unserer Praxis für Frauenheilkunde, Ergo- und Hebammenpraxis und vom Mehrgenerationenhaus übernommen.

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 in den Praxen in der Therapie oder in Workshops Verwendung finden. Auf den angebrachten Schildern findet man individuelle Beschreibungen. Weitere Beete haben Paten aus der Bürgerschaft gefunden, zwei der Beete sind in „Übergangspflege“ und werden gerne in gute Hände 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:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

Zukunftsfähige
Innenstädte und Zentren

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**„Die beste Zeit,
einen Baum zu
pflanzen, war vor
zwanzig Jahren.
Die nächstbeste
Zeit ist jetzt.“**

- Konfuzius



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 8.30Uhr – 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!

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)

„Vertrauen ist der Anfang von allem.“

– Johann Wolfgang von Goethe

Gefördert von:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Heidenheim
an der Brenz