

Programm

April bis September 2026

Haus der Gesundheit
Heidenheim



Inhalt

Thema der Ausgabe:
Lebenskräfte

04



06

Der Würde Raum und
Leben geben



36

Lebenskräfte im Schatten
des Krieges



Ernährung

46

Unsere aktuelle
Herausforderung

74



75

Urban Gardening



76
Newsletter

- 04** Thema der Ausgabe: Lebenskräfte
- 06** Der Würde Raum und Leben geben
- 08** Philosophie
- 10** Der Offene Treff
- 12** Im Haus
- 14** Mitwirkende
- 16** Der Sinn unserer Arbeit
- 18** Unsere Räume
- 20** Lebenskräfte im Schatten des Krieges
- 22** Therapie Fonds
- 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
- 37** Anna Kopp | Design + Fotografie
- 38** **Aktueller Kursplan**
- 40** 01 Gesundheit
- 46** 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** Unsere aktuelle Herausforderung
- 75** Urban Gardening
- 76** Newsletter
- 77** Kooperationen bei uns im Haus
- 78** Danksagung
- 79** Kontakt + Impressum

Lebenskräfte

THEMA DER AUSGABE

„Die Natur braucht keine Erklärungen, sie braucht nur unsere Aufmerksamkeit.“

- Johann Wolfgang von Goethe

Wenn man beginnt, über Lebenskräfte nachzudenken, setzt man sich möglicherweise zum ersten Mal ernsthaft mit ihnen auseinander. Ich habe mir jahrelang recht wenig Gedanken darüber gemacht. Wenn ich sie brauchte, schienen sie vorhanden zu sein und darein hatte ich Vertrauen. Wer genug von etwas hat, denkt nicht zwangsläufig weiter darüber nach.

Das ist eigentlich schade, denn wir haben täglich vor Augen, was Lebenskräfte bewirken können. Ein kurzer Blick in die Natur reicht schon aus. Ich denke da beispielsweise an den ersten Teil des Jahres. Sehen wir im Winter aus dem Fenster, wirkt alles verdorrt und kahl. Wir können die Lebenskräfte der Natur höchstens erahnen. Werfen wir dagegen einen Blick nach draußen, wenn der Frühling kommt, können wir sie kaum übersehen: Wo wir auch hinschauen, beginnt plötzlich alles zu wachsen, wird grün und treibt Blüten.

Lebenskräfte zeigen sich aber auch in den kleinen Dingen: Eine winzige Blume kann, allen Widrigkeiten zum Trotz, zwischen zubetonierten Flächen durch einen schmalen Spalt den Weg ins Freie finden und anfangen, zu blühen. Eine verletzte Maus kann noch genügend Kraft aufbringen, die Katze auszutricksen, die sie gefangen hatte, und so entkommen – während die Katze in die Röhre schaut.

Mehr Ermutigung brauchen wir Menschen eigentlich gar nicht. Einen kleinen Haken gibt es aber: Pflanzen wachsen nicht ohne Licht und Wasser, Tiere überleben nicht ohne Nahrung – und unsere Lebenskräfte sind nicht immer einfach da, sondern ebenfalls auf eine Art Nahrung angewiesen. Wir möchten sie schließlich erhalten und stärken.

Die Quellen, aus denen jeder von uns seine Lebenskräfte zieht, sind unterschiedlich. Für manch einen ist die Natur unverzichtbar, ein Weiterer bekommt sie durch seine Arbeit, der Nächste braucht die Begegnungen und Unterhaltungen mit anderen Menschen. Für den Einen sind es künstlerische Tätigkeiten, aus denen er Kraft schöpft, für einen Anderen ist es geistige Betätigung. Manche benötigen positive Erlebnisse, andere ausreichend Ruhe, Schlaf, Bewegung, Musik und so fort. Verschieden, wie wir alle sind, können wir den für uns passenden Weg nur selbst finden. Aber es lohnt sich: Haben wir genügend Lebenskräfte angesammelt, fühlen wir uns gut, alles scheint erreichbar, wir sind voller Zuversicht und Tatendrang.

Aktivieren wir also ein kleines bisschen Energie, um uns auf die Suche zu machen – auf Nahrungssuche für unsere Lebenskräfte. Und wer weiß, was uns auf dem Weg dahin alles überraschendes begegnet...

Im Integrativen Haus der Gesundheit schaffen wir Räume, in denen Lebenskräfte neu erwachen, gestärkt werden und sich im eigenen Rhythmus entfalten dürfen.

**„Und jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und
der uns hilft, zu leben.“**

- Hermann Hesse



Der Würde Raum & Leben geben

Vieles in unserem Leben erscheint zunehmend losgelöst vom menschlichen Tiefsinn. Umso mehr möchte ich dem Leben in seiner tiefen Bedeutung auf seiner Spur folgen, mich besinnen auf das, was uns Menschen über Kontinente, Religionen, Geschlecht, Sprache und Lebensgewohnheiten hinweg verbindet. Was zeigt sich vom Menschsein, wenn man den Fokus auf das uns Verbindende und nicht auf das uns Trennende richtet?

Mit dieser Frage im Gepäck machte ich mich Anfang letzten Jahres auf nach Ostafrika, in eine Klinik im Sudan- dem Land, das die größte humanitäre Katastrophe unserer Zeit durchlebt.

Mein Arbeitsplatz: Eine Wöchnerinnenstation mit 38 Betten dicht gedrängt, zudem ein OP-Saal ohne Hightech, ja sogar ohne Beatmungsgerät. Nebenan der Kreißsaal, welcher durch grüne Vorhänge- notdürftig in 3 geteilt wurde. An der Wand ein paar Berge und bunte Vögel aufgemalt - die Farbe ist schon an vielen Stellen abgesplittert. Auf der anderen Seite des Gemäuers sind die echten Nubaberge in sattem Grün dank der Regenzeit stehen sie unverrückbar sanft mit uralten Bäumen und Felsen da. Sie sind Heimat für seltene Vögel, Ziegenherden und herumtollende Kinder.

.Ebenso sind sie Heimat für eine Million entwurzelte Binnen- geflohene, die hier suchen, was es im ganzen Land seit 3 Jahren nicht mehr gibt: Sicherheit, ausreichend Nahrung, medizinische Versorgung. Der Hunger, die Kriegsfolgen und die sich ausbreitende Cholera machen den Menschen zu schaffen. Vor jedem Teehaus und auf vorbeifahrenden Jeeps sitzen bewaffnete Männer- Menschen halb so jung wie ich. Der Markt in der nahegelegenen Kleinstadt ist voll von jungen Rebellen. Ihre Augen müde und betäubt- erzählen sie von dem Krieg und seinen unmenschlichen Abgründen den die gesamte sudanesisische Bevölkerung seit dem Frühjahr 2023 durchlebt.



Ich bin hier -als Ärztin mitten in der Krise. Unter uns im Boden ruhen viele Tonnen Gold sowie eine beträchtliche Menge Erdöl. Diese wertvollen Bodenschätze sind der wahre Grund für all das menschengemachte Chaos.

Wie hält man es an einem solchen Ort aus? Wie überlebt man, wenn viele um einen herum erkranken, verhungern oder dem verworrenen Konflikt zum Opfer fallen?

Und wo ist die Würde welcher jeder menschlichen Existenz innewohnt, geblieben?

Mein Aufenthalt war geprägt von vieler solcher Fragen. Aber ich bin auch inmitten von Not auf die ein oder andere Antwort gestoßen. Antworten, über die es sich lohnt in Zeiten wie diesen zu sprechen. Wenn Situationen ausweglos erscheinen, wird umso klarer was wirklich zählt.

Da ist die soeben viel zu früh geborene winzige Kaka. Als könne sie es kaum erwarten das Licht der Welt zu erblicken, liegt sie vor uns mit ihren 1100 Gramm. Jeder Atemzug ist eine Anstrengung. Wir strengen uns mit ihr an, geben alles, was in unserer Kraft liegt, damit sie ihre erste Lebensstunde überlebt. Mit jedem Gramm, das sie in den nächsten Tagen zunimmt, nimmt auch die Hoffnung zu. Und als sie einige Wochen später mit ihrer stolzen Mutter nach Hause darf, ist es das Überleben, das in uns tiefe Freude erweckt. Das Kind, seine Mutter und wir sind Zeugnissen von einer großen menschlichen Kraft geworden: dem LEBENSWILLEN.

Da ist die Zuhura, in dessen unterernährtem 38kg leichten Leib ein Kind heranwächst. Ihr Becken ist zu eng, um ihren Sohn in einer Hausgeburt auf die Welt zu bringen. 2 Tage versucht sie es bis sie und ihre Familie endlich die Klinik erreichen. Durch ein Wunder überleben Mutter und Kind die operative Geburt. Doch Zuhura schwebt wochenlang immer wieder in Lebensgefahr. Eine langwierige Blutvergiftung, hohes Fieber, dann eine schwere Wundheilungsstörung, letztendlich ein Fistelgang zwischen Blase und Vagina aus dem unkontrolliert ihr Urin fließt - all das fordert ihr zarten Kräfte heraus.

Manchmal ist sie nahe dran die Hoffnung zu verlieren, dann reden wir ihr Mut zu und sie stillt tapfer ihren aufgeweckten immer weg hungrigen Jungen. Es ist die Würde, die mich über Wochen antreibt, sie mehrfach zu operieren, eine spezielle Wundpumpe für sie zu konstruieren und mich einzusetzen, dass ihre Inkontinenz verschwinden wird. Die Würde hat inzwischen gewonnen. Sie ist wieder zu Hause bei ihrer Familie.

Ich schaue voller Demut zurück; meine Suche hat sich gelohnt: Ich bin umgeben von Menschen welche mir das Hoffen in der Ungewissheit, das Überleben in der Krise das Unantastbare im Menschsein vorgelebt haben.

Für mich eine würdige Erkenntnis fern ab von der Frage nach Religion, materiellen Besitztümern, digitaler Aufmerksamkeit, Ausweispapieren, Hautfarbe oder Geschlecht. Aber ganz nah dran am Menschsein. In Würde (!) eben.

Wenn Sie die weltweite humanitäre Arbeit von Cap Anamur unterstützen möchten, die seit über 45 Jahren in Kriegs- und Krisengebieten sowie nach Naturkatastrophen medizinische Hilfe leistet und lokale Strukturen wie Kliniken und Schulen aufbaut, finden Sie das Spendenkonto hier.

Cap Anamur:
BANKVERBINDUNG SPENDENKONTO
IBAN: DE85 3705 0198 0002 2222 22
BIC: COLSDE33
Sparkasse KölnBonn

Text:
Marina Hafenmayr
Fachärztin für Frauenheilkunde



„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.



SMITH WIL 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

Jürgen Schmeisser
Instandhaltung und Pflege
von Haus- und Gartenflächen



Evelyn Engelmann
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 22).
- freie Spenden an das gesamte oder Mehrgenerationenhaus (siehe Seite 74 & 79)
- gezielte Projektspenden – siehe Spendentafel im Treppenhaus.

Lebenskräfte im Schatten des Krieges

**„Wenn der Mensch spielt, ist
der Mensch ganz Mensch“**

- Frei nach Friedrich Schiller

Kriege zerstören nicht nur Städte und Landschaften, sie hinterlassen Spuren in den Seelen. Wo Bomben fallen, bricht mehr als nur das Sichtbare auseinander. Die Angst schneidet tiefe Gräben ins Innere, Hunger und Verlust rauben die Kraft zu hoffen, zu träumen, zu gestalten.

Als 2014 die Krim annektiert und im Osten der Ukraine der Krieg entfacht wurde, veränderte sich das Leben von Millionen von Menschen. Und doch, mitten in dieser Dunkelheit, entstand eine stille Quelle der Hoffnung, durch Kunst, durch Spiel, durch menschliche Begegnung.

Im Frühjahr 2015 begegnete ich in Kiew Alla Vaysband, die Vorsitzende des Vereins Europa Grenzenlos. Der Verein und ihr Herz schlägt für die Kunst und die jungen Menschen zwischen Kiew, Minsk und Köln. Gemeinsam bereiteten wir ein Projekt für Kinder aus den umkämpften Gebieten im Donbas und Luhansk vor: einen Ort des Atemholens, fern von Trümmern und Sirenen.

20



Im Sommer 2016 begann unsere gemeinsame Arbeit in verschiedenen Kindercamps im Südosten der Ukraine und in der Nähe von Kiew. Kinder aus Donezk und Luhansk, viele von ihnen traumatisiert, kamen für zwei Wochen dorthin. Von Angst und Schrecken gezeichnet, hatten sie ihre kindliche Leichtigkeit verloren. Doch mit Farbe, Musik, Eurythmie und Akrobatik gelang es, etwas in ihnen wiederzuerwecken. Beim Malen, beim rhythmischen Bewegen zur Musik, beim gemeinsamen Lachen floss neues Leben durch ihre Körper. Ihre Gesichter hellten sich auf, als hätte die Seele wieder Raum zum Atmen gefunden.

Die Eurythmie, die Verbindung von Bewegung, Sprache und Musik, half, die erstarrte Lebenskraft wieder in Fluss zu bringen. Stress fiel ab, Körper, Seele und Geist fanden für Momente ins Gleichgewicht. Diese Augenblicke waren kostbar, sie öffneten Wege zur Regeneration, stärkten das Immunsystem und minderten Angst, Aggression und traumatische Anspannungen.

Doch nicht nur die Kinder brauchten diese schöpferischen Räume. Auch ihre Begleiterinnen, Lehrerinnen, Therapeutinnen, Mütter, mussten neue Kraft finden. Viele dieser Frauen trugen die Verantwortung für andere und hatten kaum Zeit, auf sich selbst zu achten. In Fortbildungen lernten sie, die künstlerischen Methoden selbst anzuwenden und weiterzugeben. Sie entwickelten ihre eigene Form der Eurythmie, brachten Farbe, Bewegung und Musik in zerstörte Alltagsszenen und schufen so neue Gemeinschaft.

Nach Beginn des großflächigen Krieges am 24. Februar 2022 wurde diese Arbeit noch dringlicher. Während Raketen auf Kiew fielen, hielten Frauen den Unterricht für Kinder in U-Bahn-Schächten ab. Inmitten der Dunkelheit und Enge schenken sie durch Eurythmie, Malen und gemeinsames Singen Licht und Wärme. Für viele wurde das zur Burn-Out-Phyhlaxe, zu einer Quelle der inneren Regeneration.



Diese Frauen tragen etwas Unbeugsames in sich. Sie nutzen Kunst nicht nur als Trost, sondern als Lebensantrieb. Sie schaffen inklusive Projekte für Menschen mit besonderen Fähigkeiten und begleiten zurückkehrende Soldatinnen und Soldaten mit künstlerischen Mitteln in das zivile Leben zurück.

So wird Schillers Gedanke lebendig: „Wenn der Mensch spielt, ist der Mensch ganz Mensch.“

Denn im Spiel, im schöpferischen Tun, erinnert sich der Mensch an das, was ihn ausmacht: seine Würde, seine Gestaltungsfreude und seine Fähigkeit, Hoffnung zu gebären, selbst im Angesicht des Krieges.

Für die wunderbare Organisation, die engagierte Vorbereitung, das Beschaffen der notwendigen Gelder und die liebevolle Übersetzungsarbeit möchten wir Alla Vaysband und ihrem Verein Europa Grenzenlos unseren herzlichsten Dank aussprechen. Mit ihrem Einsatz zeigen sie, was es bedeutet, mit Herz, Hingabe und Tatkraft Gutes zu bewirken. Ihr unermüdliches Engagement macht vieles möglich, was ohne diese Unterstützung nicht realisierbar wäre.

Text:
Sebastian Tschammer
Heileurythmist



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.

Für das Projekt stehen

Dr. med. Urte Riggers, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Anthroposophische Medizin
Claudia Groll, Pädagogin, Waldorfkinderpädagogin,
Elternberaterin
Anna Sophia Werthmann, Ärztin, Weiterbildung
Kinderheilkunde

Kontakt: Claudia Groll,
c.groll@waldorfkindergarten-heidenheim.de

Sicher wachsen



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

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

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

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

Krippengruppe „Wurzelkinder“

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

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

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



Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen:

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

Die Gruppe ist für Eltern mit ihren Kindern ab dem Krabbelalter. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, da die Gruppe fortlaufend ist. Zudem ist die Eltern-Kind-Gruppe offen für alle Menschen jeder Herkunft sowie für Menschen mit und ohne körperliche oder geistige Beeinträchtigung. Geleitet wird die Gruppe von einer Waldorferzieherin unter Einbeziehung der Eltern, sodass für die Kinder eine fördernde, nachahmenswerte Atmosphäre entsteht.



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



ERGOTHERAPIE - YOGA
Gesamtwerk
 MIT **EigenSinn**
 UND *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

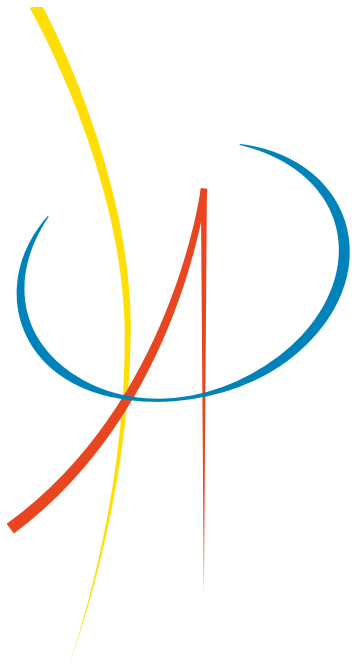



Massagen Margareta Molnar

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

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**



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

„Die Musik ist eine moralische Kraft. Sie gibt dem Universum Seele, dem Geist Flügel und der Fantasie Flug.“

- Plato

**„Fotografieren heißt den Kopf,
das Auge und das Herz auf
dieselbe Linie zu bringen.“**

- Henri Cartier-Bresson



DESIGN &
AnnaKopp
FOTOGRAFIE



Gruppen



Kurse



Angebote

- 01 Gesundheit
- 02 Ernährung
- 03 Schwangerschaft und Geburt
- 04 Pädagogik und Elternschaft
- 05 Kinderprogramm
- 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



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_](#)
oder clitclub@gmx.de



Eltern/Großeltern erlernen Rhythmische Einreibungen für Kinder und Jugendliche

Maria Büttner, Anthroposophische Körpertherapeutin,
Heilpraktikerin, Achtsamkeitslehrerin

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

Wann: Dienstag, 23.06., 30.06.2026
jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: 75 €

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

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, 06.04., 04.05., 01.06., 06.07., 03.08., 07.09.2026
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

Gemeinsames Vespern für jüngere Trauernde zwischen 30 und 50

Alexandra Unkauf, Pflegekraft & Trauerbegleiterin

Wann: Montag, 23.03., 20.04., 18.05., 15.06.2026
jeweils von 18 - 20 Uhr

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

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung: Alexandra Unkauf, 0157 52181428 oder
Alexandra.unkauf@elk-wue.de

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

In Kooperation mit:

Diakonie 
Heidenheim



- Rudolf Steiner

„Im Menschen liegen die
Quellen seiner Gesundheit.“

Selbsthilfegruppe für Sterneltern - nach Schwangerschaftsverlust

Cornelia Joerges, Gesundheit- und Kinderkrankenschwester, Coachin, psychologische Beraterin, Sternemama

Der Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft ist eine tiefgreifende und schmerzhaft Erfahrung, die gesehen, gehalten und integriert werden möchte. In dieser Gruppe sind Mamas und Papas willkommen, die ihr Kind während der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder kurz danach verloren haben – oder ihr Kind zu den Sternen ziehen lassen mussten. Ganz egal wie lange es her ist, oder in welcher Woche euer Kind von euch gegangen ist. Hier entsteht ein geschützter Raum für Austausch, Verbundenheit und ein achtsames Hinwenden zu dem, was uns alle verbindet. In dieser Gruppe dürft ihr sprechen oder schweigen, teilen oder einfach da sein. Ihr könnt euch verbinden, gegenseitig stärken und erleben, dass ihr mit eurer Geschichte, eurer Trauer und euren Gefühlen nicht allein seid. Alles, was da ist, darf da sein.

Wann: Jeden letzten Freitag im Monat, jeweils von 19 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: Kostenfrei, über eine Spende freue ich mich, um die Raummietkosten zu decken.

Anmeldung: Bitte anmelden per Email: trauer-coaching-heidenheim.de, Mehr Informationen zu mir unter www.trauer-coaching-heidenheim.de



Coaching & Begleitung nach Schwangerschaftsverlust

Cornelia Joerges, Gesundheit- und Kinderkrankenschwester, Coachin, Psychologische Beraterin, Coachin

Ich biete traumasensibles, nervensystemorientiertes Coaching an - für Menschen, die einen Verlust, einen Bruch oder belastende Erfahrungen erlebt haben, auf dem Weg zu Annahme, innere Verbindung, Vertrauen und achtsame Integration.

Angebot von Trauerbegleitkursen nach Schwangerschaftsverlust (Aktuelle Kursinformationen bitte meiner Website oder Instagram - [begleitung.coaching](https://www.instagram.com/begleitung.coaching) - entnehmen)

Anmeldung: Bei Interesse Mail an trauer-coaching-heidenheim.de. Weitere Informationen unter www.trauer-coaching-heidenheim.de

**„Man sieht nur mit
dem Herzen gut. Das
Wesentliche ist für die
Augen unsichtbar.“**

- Antoine de Saint-Exupéry

Ernährung



02

Individuelle Ernährungsberatung – für ein Leben, das leichter schmeckt

Mascha Welk, zertifizierte Ernährungsberaterin, Pilates-Trainerin

Ich bin Mascha Welk, zertifizierte Ernährungsberaterin und Pilates-Trainerin. In meiner Beratung geht es nicht um Verbote oder Perfektion, sondern um Lösungen, die zu deinem Alltag passen.

Ob mehr Energie, hormonelle Balance, Verdauung, Wohlfühlgewicht oder ein besseres Körpergefühl – du stehst im Mittelpunkt.

Das erwartet dich:

- Individuelle Analyse deiner Ernährung & Lebensgewohnheiten
- Persönliche Empfehlungen statt Einheitsdiäten
- Unterstützung bei Essverhalten, Motivation & emotionalem Essen
- Alltagstaugliche Rezepte, Tools & Tipps

Ernährung ist Selbstfürsorge. Lass uns gemeinsam herausfinden, was dein Körper braucht.

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

Fit & Gesund – Ernährung trifft Pilates

Mascha Welk, zertifizierte Ernährungsberaterin, Pilates-Trainerin

Ziel: Frauen lernen, wie Bewegung und Ernährung zusammenwirken

Nutze dieses Programm als perfekte Starthilfe für ein gesünderes Leben: Einmal pro Woche Pilates kombiniert mit einer kurzen Ernährungseinheit (15–20 Min.), um Bewegung und Ernährung bewusst zu verbinden.

Inhalte:

- Pilates: Stärkung der Körpermitte, Haltung und Flexibilität
- Ernährung: Tipps für Energie, Wohlbefinden und Hormonausgleich
- Praktisch & alltagstauglich: Meal-Prep-Ideen für Beruf und Alltag
- Mini Challenges zwischen den Kursen

Wann: Freitags, 08.05., 15.05., 22.05.2026,
jeweils 17:30 – 18:30 Uhr

Wo: Kursraum III „Dachgeschoss“

Kosten: 100 € pro Person

Anmeldung: Weitere Infos & Anmeldung unter www.liebe-zum-essen.de

Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll unterstützen statt planlos ergänzen

Stefanie Forell, Ernährungsberaterin & Mikronährstoffcoach

Eine gesunde Ernährung bildet die Grundlage unserer Gesundheit. Dennoch zeigen Erfahrung und Studien, dass unsere heutigen Lebensmittel bedingt durch ausgelaugte Böden, Verarbeitung und lange Transportwege häufig nicht mehr die ursprüngliche Nährstoffdichte enthalten. Gleichzeitig steigt unser Bedarf durch Stress, hormonelle Veränderungen, Verdauungsprobleme oder einen anspruchsvollen Alltag.

Doch: Nicht jedes Nahrungsergänzungsmittel ist automatisch sinnvoll.

In diesem Vortrag geht es um die allgemeine Aufklärung rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel eigentlich?
Welche Rolle spielen Mikronährstoffe in unserem Körper?
Und warum sprechen heute so viele Menschen darüber?

Ich erläutere grundlegende Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensstil und Mikronährstoffbedarf und gebe einen verständlichen Überblick darüber, warum Qualität und Bioverfügbarkeit bei der Auswahl von Präparaten eine wichtige Rolle spielen können.

Als unabhängige Mikronährstoffcoach arbeite ich nicht mit einer festen Marke zusammen. So kann ich individuell beraten und gezielt das auswählen, was wirklich sinnvoll ist.

Der Vortrag gibt einen praxisnahen Überblick und zeigt, wie eine professionelle Mikronährstoffberatung dabei helfen kann, Orientierung und Sicherheit zu gewinnen.

Wann: Mittwoch, 29.04.2026, 19:00 - 20.00 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Kostenlos

Anmeldung: E-Mail: stefanie.forell@gmx.de

Mobil: 0163/7127606



Ernährung & Hormone – wie Essen dein Wohlbefinden beeinflusst

Mascha Welk, zertifizierte Ernährungsberaterin, Pilates-Trainerin

Mehr Energie, bessere Stimmung und hormonelle Balance – erfahre, was Ernährung für dich tun kann!

In diesem 45-minütigen Vortrag erhältst du verständliche Einblicke, wie Ernährung deinen Körper und deine Hormone beeinflusst. Du lernst, wie du mit kleinen Veränderungen im Alltag dein Wohlbefinden nachhaltig unterstützen kannst.

Inhalte des Vortrags:

- Wie Ernährung Energie, Stimmung, Zyklus & Stress beeinflusst
- Welche Nährstoffe deine Hormone gezielt unterstützen
- Praktische Tipps & einfache Rezepte für den Alltag

Ein informativer Abend mit wertvollem Wissen und vielen alltags-tauglichen Impulsen – ideal als Einstieg in ein hormonfreundlicheres Leben!

Wann: Mittwoch, 24.06.26, 17:00 – 18:00 Uhr

Wo: Kursraum II Kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: 30 € pro Person

Anmeldung: Weitere Infos & Anmeldung unter www.liebe-zum-essen.de

**„Eure Nahrung sei eure
Medizin und eure Medizin
sei eure Nahrung.“**

- Hippokrates



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, 21.04., 05.05., 19.05., 16.06., 30.06., 14.07.,
28.07., 15.09., 29.09.2026,
jeweils 10.00 – 11.30 Uhr
Wo: Offener Treff im MGH
Kosten: Teilnahme gegen Spende

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mit Unterstützung von: 



Empowerment/Rückbildung

Mandy Molzberger, Hebamme

Etwa 6-8 Wochen nach der Geburt können Sie sich für den Kurs
postnaales Empowerment/Rückbildungsgymnastik 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.

Wann: Freitags, 9.00 Uhr mit oder ohne Kind,

Wo: Kursraum III DG

Kosten: Krankenkassenleistung

Anmeldung: Kursdaten, Anmeldung und Anfragen bei
Hebamme M.Molzberger www.molzberger.hebamio.de oder
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

Nach Abheilen des Nabels Ihres Kindes können Sie beim
Babymassagekurs dabei sein. Sie erlernen
in Kleingruppen mit Ruhe und in Entspannung die Babymassage.

Wann: Mittwochs, 13.30 Uhr

Wo: Hebammenpraxis HDH, 1.OG

Kosten: 80 € inklusive Massageöl

Anmeldung: Kursdaten, Anmeldung und Anfragen bei
Hebamme M.Molzberger www.molzberger.hebamio.de oder
unter www.hebammenpraxis-heidenheim.de



Ein Angebot zum Austausch bei Schwangerschaftsverlust und
Sternenkindern finden Sie im Bereich Gesundheit.

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

Als deine Doula begleite ich dich einfühlsam und kontinuierlich – vor, während und nach der Geburt. Mir ist es wichtig, dass du informiert, gestärkt und selbstbestimmt in deine Geburt gehst. Ich bin für dich da, höre zu, halte Raum für deine Fragen, begegne deinen Unsicherheiten und Ängsten mit Ruhe, Wissen und Herz.

Auf Wunsch bin ich für dich in Rufbereitschaft und stehe dir bei deiner Geburt als verlässliche Konstante zur Seite – unabhängig davon, wo und wie du gebärst. Ich schenke dir emotionale Unterstützung, Geborgenheit und Vertrauen in deine eigene Kraft. Auch für deinen Partner/ Begleitung bin ich Ansprechpartner und helfe, die entsprechende Rolle zu finden.

Bei einer stillen oder kleinen Geburt begleite ich dich achtsam. In würdevoller Weise schaffen wir Raum für Trauer und Herzenserinnerungen.

Darüber hinaus biete ich dir nährende und stärkende Rituale an: liebevolle Schwangerenmassagen, eine Mother's Blessing Feier im Kreis deiner Herzensfrauen oder ein bewusstes Abschlussritual nach dem Wochenbett. Wenn du möchtest, gestalte ich Plazentakunst als besondere Erinnerung. Und von Herzen schreibe ich ein persönliches Lied für dein Baby. Ich singe auch zum Beispiel zur Taufe – als einzigartiges Geschenk voller Liebe und Verbundenheit.

Kontakt: unter Tel. 0152/26355114 oder 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: Genaue Termine erfahren Sie bei der Kursleiterin
Jeder Kurs umfasst 7 Abende

Die letzten beiden Abende 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

„Erziehung
ist das
Leben
selbst.“

- Friedrich Fröbel

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 Esel farm 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



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: 17.09.2026

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 100 € für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 07321/3049481

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



Bewusstseinsbildung Rücken

Gabriele Klitzing, Osteopathin, Heilpraktikerin

Rücken: Was nützt uns die beste Muskulatur, wenn die Steuerung fehlt? Wie erhalte und pflege ich meine Hauptsteuerungsbahnen und -funktionen? Bilden Sie sich einen neuen Fokus zum intelligenten Rückentraining!

Wann: Dienstags, wöchentlich, 10.00 – 11.00 Uhr,
Kursbeginn: 15.09.2026

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 100 € für 10 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 07321/3049481

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



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: 22.09.2025

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 100 € für 8 Unterrichtsstunden

Anmeldung: 07321/3049481

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Berücksichtigung nach Anmeldedatum.



TriYoga Flow

Christine Zink-Scharpf, Yogalehrerin und Ergotherapeutin

„Basics“ für TriYoga Einsteiger

Du möchtest TriYoga kennenlernen oder ins TriYoga praktizieren einsteigen, dann ist dieser Kurs mit 5 Terminen genau das Richtige für dich.

Du lernst in entspannter Atmosphäre die grundlegenden TriYoga – Positionen, den Flow durch Bewegung, Atmung und Konzentration. Tauche ein in einen achtsamen Yogafluss.

Wann: Donnerstags

Kurs 1: 30.4., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05.2026

Kurs 2: 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.2026

jeweils 18.30 – 19.45 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 65 € pro Kurs

Anmeldung: kontakt@ergotherapie-gesamtwerk.de



„Erst wenn du weißt, was du tust,
kannst du tun, was du willst.“

- Moshe Feldenkrais

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

Manchmal steigen uns die Ansprüche des Alltags über den Kopf. Und auch die Unruhen in der Welt lassen uns nicht unberührt. Das Nervensystem reagiert auf seine ureigene Weise und wir fühlen uns angespannt, ruhelos, überfordert, erschöpft...

Über das Verbundene Atmen können wir positiv auf das Nervensystem einwirken und die Auswirkungen von Stress reduzieren. Energie wird freigesetzt, neue Lösungsansätze eröffnen sich und wir finden wieder in Balance auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Die Kurse bauen nicht aufeinander auf und können einzeln gebucht werden.

Kurs 1

In unserem Workshop lernst Du in geschützter, unterstützender Atmosphäre den Verbundenen Atem als Werkzeug zur Selbstregulation kennen.

Wann: 27.06.2026, 16.00 – 18.30 Uhr

Wo: In der Jurte der Waldorfschule

Kosten: 36 €

Kurs 2

Mit unserer Prozessbegleitung kannst Du tiefer eintauchen. Du erfährst den Verbundenen Atem als Tor zur Transformation. Auch alte Themen, die das Nervensystem belasten dürfen sich in einem liebevollen, Geborgenheit gebenden Raum lösen.

Wann: 07.11.2026, 16.30 – 20.00 Uhr

Wo: Integratives Haus der Gesundheit

Kosten: 68 €

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

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

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: Januar 2027

Bei eigens zusammengestellten Gruppen, wie Vereine, Betriebe, kann ab 6 Teilnehmern ein Kurs 2026 stattfinden.

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



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



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, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2026

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 21.11.2026, 12 bis 18 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, 27.03., 24.04., 08.05., 12.06., 10.07., 18.09.2026, jeweils 13.15 – 14.00 Uhr

Wo: Präsenz im Eurhythmieraum des Kindergartens der Freien Waldorfschule Heidenheim (Ausschilderung vor Ort) sowie online – den Link bekommen Sie über meine Homepage:

www.annegret-drescher.de

Kosten: Kostenlos

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



Connecting - Das Leben ins Fließen bringen

Elke Aruna Städtler, Heilpraktikerin

Es liegt in der Natur des Lebens, dass es leicht und mühelos fließt ...

-Warum hakt und klemmt es trotzdem immer wieder in meinem Leben?

-Woher kommt dieses unterschwellige Leiden, das wie ein Bremsklotz meine freie Entfaltung behindert?

-Wie kann ich diese Blockaden lösen?

Ein tieferes Verständnis unserer Neuro-Biologie (Stichwort Polyvagaltheorie) sowie von Bindungstrauma bringt Licht in solche Fragen, macht die Dynamik deutlich, die hier am Wirken ist, und zeigt dadurch Wege auf, wie wir unser Leben wieder „ins Fließen“ bringen.

Nach einem kleinen Theorieteil kannst du dein eigenes Thema aktiv anschauen und bearbeiten oder „nur“ (passiv) die aktiven Teilnehmer/Innen bei ihrer Arbeit begleiten und unterstützen (auf eine Weise, die, äußerlich betrachtet, ein wenig dem klassischen Familienstellen ähnelt). Auch in dieser Rolle kannst du viel für dich persönlich mitnehmen.

Der praktische Teil fußt auf dem therapeutischen Ansatz von Gopal Norbert Klein. Obwohl diese Arbeit sehr tiefgreifend ist, ist es nicht nötig, biographische Daten oder intime Dinge preiszugeben.

Wann: Tagesseminar am Sonntag, 14.06.2026, 09.00 – 18.00 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: Nach Selbsteinschätzung. (Zur Orientierung: „passive“ Tn: +/- 50,00 € & „aktive“ Tn: +/- 70,00 €)

Anmeldung: bis spätestens 29.05. per Mail an praxis@heilendewege.com oder 07329/920620

www.heilendewege.com

Kunst und Kultur



08

kulturbühne-halbe-treppe e.V.

Die kulturbühne-halbe-treppe e.V. ist fest verankert im städtischen Kulturleben und bereichert dieses mit besonderen und vielfältigen Veranstaltungen wie Filme und Gespräche, Konzerte, Theater, Lesungen, Flohmärkte, Tanz und mehr. Näheres zu den Veranstaltungen und weitere Termine finden sie auf der Homepage www.kulturbuehne-halbe-treppe.de

Konzerte, Theater, Veranstaltungen

Hirsch.Lesebühne – Geschichte, Gedichte, Satire

Wann: Sonntag, 26.04.2026, 11.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Reservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Healing Dance

Wann: Sonntag, 26.04.2026, 18.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: k.misselwitz1@gmx.de

Heidenheimer Musiknacht

Matthias Waßer – Magie auf sechs Saiten

Wann: Samstag, 09.05.2026, ab 19.30 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert „Letters From Nowhere“ & Hans Fickelscher

Clara Vetter (Piano), Sampler Håvard Nordberg Funderud (Gitarre), Sampler Petter Asbjørnsen (Kontrabass), Sampler Hans Fickelscher (Drums, Electronics)

Wann: Sonntag, 07.06.2026, 19.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Reservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Konzert Jeremiah Wood (Gitarre, Gesang)

Wann: Samstag, 20.06.2026, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Reservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Konzert „Ohh Rondinella“ mit Veronika Otto (Cello, Gesang)

Wann: Samstag, 04.07.2026, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Reservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Workshop Oberton- Singen mit Veronika Otto

Wann: Sonntag, 05.07.2026, 11.00 – 14.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Konzert Harmonic Trails

Judith Friedmann (Gesang), Martin Hesener (Gesang, Gitarre), Bernd Elsenhans (Gesang, diverse Instrumente)

Wann: Samstag, 18.07.2026, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Reservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

halbe treppe – ganze Bühne

Open Stage in Heidenheim

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

Wann: Samstag, 26.09.2026, 20.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: Alle, die bei der Open Stage in der halben treppe auftreten wollen, melden sich bitte bei Manuela Ittner: manu-ittner@manu-ittner-musik-poetry.com

Konzert Oliver Jäger (Gitarre, Symphonetta, Gesang)

Wann: Sonntag, 27.09.2026, 17.00 Uhr

Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Reservierungen: kleinkunst@kulturbuehne-halbe-treppe.de

Filme und Gespräche

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

Wann: Dienstag, Freitag oder Samstag,
Di. 07.04., Di. 14.04., Fr. 24.04., Di. 05.05. Di. 12.05., Sa. 23.05.,
Di. 09.06., Fr. 19.06., Fr. 03.07., Di. 14.07., Sa. 12.09., Di.
22.09.2026

Zusätzlich findet am Dienstag 21.04.2026 eine Film zur Ausstellung DEUTSCH! im Kunstmuseum Heidenheim statt.
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) 28.03., 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06.,
04.07., 18.07., 12.09., 26.09.2026
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. 16.04., Do. 21.05., Di. 16.06., Do. 09.07., Di. 15.09.2026,
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

Mehrgenerationen-Sponty-Singen

Sharon Klauber & Meike Goldhammer

Zusammen Singen was das Herz freut.
Lieder zu den Jahreszeiten, den Jahreskreis-Festen, und Andere, auch aus anderen Ländern und Sprachen, einstimmige, mehrstimmige mit groovigen Melodien und sinnvollen Texten.

Wann: Die Termine werden jeweils kurzfristig ausgewählt und über E-Mail bekannt gegeben. Wenn Sie mitsingen möchten, lassen Sie sich auf eine Liste setzen. Sie werden zeitnah informiert und können sich anmelden.

Jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: Kostenlos

Anmeldung: 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

Für alle Generationen



09

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, 08.04., 13.05., 10.06., 08.07., 16.09.2026, 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!



Puppennähkurs für eine Waldorfpuppe

Anja Torber, Waldorferzieherin

Möchtest Du eine eigene, liebevoll handgefertigte Waldorfpuppe herstellen?

Ich zeige Dir, wie an einem Wochenende Schritt für Schritt eine Puppe entsteht. Wir fertigen eine Waldorf-Gliederpuppe, ca. 45 cm groß aus ökologischem Baumwolltrikot. Gefüllt wird die Puppe mit natürlicher, wärmender Schafwolle von einem Hof aus unserer Region. Für die Haare kannst Du zwischen einer gehäkeltten Perrücke oder Haaren aus echtem Tibetfell wählen. Nähmaschinenkenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich. Alle Materialien sind vor Ort, bitte nur Schere, Stecknadeln, Nähnadeln und Maßband mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen beschränkt.

Wann: Freitag, 17.04.2026, 16.00 – 20.00 Uhr und Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr.

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: 60 €

Anmeldung: bis 07.04.2026 bei Anja Torber 07321 3551064 (08.00 Uhr bis 14.00 Uhr) oder a.torber@waldorfkindergarten-heidenheim.de



Kunkelstube

Gabriele Kaufmann,

Herzliche Einladung zum Kunkeln, ein gemütliches Beisammensein bei Handarbeit und guten Gesprächen.

Wann: Jeden letzten Sonntag im Monat, jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

Wo: Schützenhaus auf dem Moldenberg in Schnaitheim

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

Kontakt: Nähere Informationen gerne über Gabriele Kaufmann 0175/5998100.



Lieben und lieben lassen

Initiative MERK*WÜRDIG für queeres Leben in Heidenheim

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

Arbeitsgruppe:

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

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

Vernetzungsgruppe:

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

Wann: Regelmäßige Treffen, nach Bedarf

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



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

**„Wo man Liebe aussät,
da wächst Freude empor.“**

- Johann Wolfgang von Goethe

Unsere aktuelle Herausforderung und Ihre mögliche Unterstützung

Die Zinsbindungsfrist unseres Darlehens endet, und ab 2026 steht die Absprache mit der Hausbank an. Angesichts deutlich veränderter Rahmenbedingungen am Finanzmarkt ist es für uns entscheidend, in welcher Höhe wir das Darlehen tilgen müssen.

Aus diesem Grund bitten wir gezielt um Spenden zur Reduzierung unserer Darlehenslast. Jeder Euro stärkt dauerhaft die finanzielle Stabilität des Hauses – und damit die Zukunft der zahlreichen sozialen, gesundheitlichen und generationenübergreifenden Angebote, die hier stattfinden.

Ihre Unterstützung wird nicht kurzfristige Projekte finanzieren, sondern eine langfristige Struktur sichern, die seit Jahren verlässlich wirkt und weiter wachsen soll.

Unterstützen sie uns durch eine Spende mit dem Zweck "Zukunft Gesundheit" an das Konto:

Kreissparkasse Heidenheim
THERAPIE-RAUM e.V. HEIDENHEIM Kreissparkasse Heidenheim
IBAN: DE75 6325 0030 0046 0452 87 BIC: SOLADES1

ODER

GLS Gemeinschaftsbank eG
Therapie-Raum e.V. Heidenheim
DE53430609677041616700
GENODEM1GLS

ODER

über betterplace.org, dort kann man für die Deckung unserer Räume spenden, welche wir für Initiativen, Gruppen und vieles mehr kostenlos zu Verfügung stellen.

HERZLICHEN DANK!



Urban Gardening – ein Stadtgartenprojekt



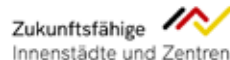
Dank der Kommune und deren Förderung „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ konnten wie unser Stadtgarten Projekt „Grünzeit“ in 2024/2025 starten. Die Patenschaften wurden von unserer Praxis für Frauenheilkunde, Ergo- und Hebammenpraxis und vom Mehrgenerationenhaus übernommen.

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:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

„Wir müssen unseren Garten bestellen.“

- 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 integrativen Haus 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



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“, „Erzählcafé“, ...
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)

**„Die Ehrfurcht vor dem Leben ist der
Anfang aller Weisheit.“**

– Albert Schweitzer

Gefördert von:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Heidenheim
an der Brenz