

Programm

Oktober 2026 bis März 2027

Haus der Gesundheit
Heidenheim



Wandlung

THEMA DER AUSGABE



Manchmal verändert ein Ort nicht die Welt, sondern die Menschen - und die Menschen verändern das Leben.

Wandel beginnt nicht mit einem großen Plan. Wandel beginnt mit einer erwärmenden Idee, mit Menschen, die eine gemeinsame Vision teilen. Wandel beginnt mit dem Mut, den ersten Schritt zu gehen, obwohl der Weg noch nicht sichtbar ist. So entstand das Integrative Haus der Gesundheit und so wollen wir in die Zukunft gehen. Was zunächst die Herzenssache Weniger war, wurde im richtigen Moment zu einem gemeinsamen Aufbruch. Mit vereinten Kräften entwickelten wir ein Gesundheitshaus, das mehr ist als ein Ort der Gesundheitsversorgung. Es ist ein Ort, an dem Menschen einander begegnen, Ideen wachsen dürfen und Gemeinschaft gelebt wird.

Auch unser Verständnis von Gesundheit befindet sich im Wandel. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie entsteht dort, wo Menschen sich gesehen fühlen, wo sie Vertrauen erleben, ihre Stärken entdecken und erfahren, dass sie gebraucht werden. Sie wächst in Beziehungen, im Miteinander und in der Möglichkeit, das eigene Leben und das Zusammenleben mitzugestalten.

Dieser Gedanke prägt die tägliche Arbeit im Integrativen Haus der Gesundheit. Unterschiedliche Professionen arbeiten miteinander, Erfahrungen werden geteilt, Kompetenzen gebündelt und Angebote miteinander verknüpft. So entstehen Wege, die sich nicht an Fachgrenzen orientieren, sondern an den Lebenswelten der Menschen, von den ersten Lebensjahren bis ins hohe Alter.

Dabei geht es nicht nur um professionelle Unterstützung. Das Haus lebt von den Menschen, die es mit ihren Ideen, ihren Fähigkeiten und ihrem Engagement mitgestalten. Jede und Jeder ist eingeladen, sich einzubringen, unabhängig von Alter, beruflichem Hintergrund, aktueller Lebenssituation oder Gesundheitsempfinden, unabhängig davon, wieviel Zeit eingebracht werden kann. Oft sind es gerade die kleinen Gesten und unmittelbaren Impulse zur Mitarbeit, aus denen Vertrauen wächst, Gemeinschaft entsteht und neue Ideen ihren Anfang nehmen.

Aus Begegnungen entstehen Beziehungen. Aus Beziehungen wächst Vertrauen. Und aus Vertrauen entsteht der Mut, Verantwortung zu übernehmen – füreinander, für das eigene Leben und für unsere Gesellschaft. So wird aus einem Haus ein lebendiger Ort, an dem Menschen nicht nur Unterstützung finden, sondern selbst zu Mitgestaltenden werden.

Vielleicht ist das das größte Geschenk dieses Hauses: Es schafft Raum, in dem Menschen nicht nur eine Aufgabe erfüllen, sondern sich als Mensch einbringen dürfen. Viele erleben hier, wie erfüllend es ist, Verantwortung zu übernehmen, Ideen Wirklichkeit werden zu lassen und gemeinsam etwas zu bewegen. Dafür sind wir dankbar, dankbar für die Begegnungen, für das Vertrauen und für die Möglichkeit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die Gesundheitsfürsorge weit über medizinische Versorgung hinaus versteht.

Mit dieser Dankbarkeit werden wir in die Zukunft gehen: 2027 unser 10-jähriges Bestehen mit den Menschen unserer Stadt feiern, seit diesem Sommer einen neuen Organisationsentwicklungsprozess gehen, um unsere Strukturen den Anforderungen der Gemeinschaft und unserer Zeit anzupassen, die finanzielle Grundlage unseres Hauses konsolidieren, neue Menschen mit ihren Projekten beheimaten und uns als Gemeinschaft kräftig in den „wind of change“ stellen.

Wandel beginnt dort, wo Menschen nicht gefragt werden, was ihnen fehlt, sondern was sie einbringen möchten.



Eindrücke vom Wochenende zur Organisationsentwicklung im Juli 2026

„Und es kam der Tag, an dem das Risiko in der Knospe zu verharren größer wurde, als das Risiko zu blühen.“

- Anaïs Nin

Text:
Sarah Kley & Carmen Eppel
Koordination & Leitung
Mehrgenerationenhaus/
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Wandel - in den Wechseljahren

„Man sieht die Blumen welken und die Blätter fallen, aber man sieht auch Früchte reifen und neue Knospen keimen. Das Leben gehört dem Lebendigen an, und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.“

- Johann Wolfgang von Goethe

In meinem Leben habe ich lange immer wieder mit mir gehadert und mich für mein ewiges inneres Suchen und Unterwegssein hinterfragt. Vor allem dann, wenn mir mein Umfeld spiegelte: „Wieso kannst du denn nicht einfach mal zufrieden sein? Wieso bist du eigentlich immer auf der Suche?“

Bis ich verstanden habe: Das ist meine Natur.

Dieses mich immer wieder Wandeln und neu Erfahren-Wollen. Das Leben und mich selbst immer wieder neu zu entdecken und zu erforschen – nicht aus Unruhe oder innerer Verlorenheit heraus, sondern aus Neugier und aus der Lust, das Leben in all seinen Facetten erfahren und erleben zu dürfen.

Und das, obwohl ich mich seit Kindesbeinen eher schwer mit Veränderungen tue. Irgendetwas in mir liebt diese Komfortzonen des Lebens ebenfalls sehr – die Vertrautheit und die vermeintliche Sicherheit, die in ihnen steckt. Kein Wunder, dass wir Menschen immer wieder in äußeren Sicherheiten Halt und Orientierung suchen.

Veränderung bedeutet schließlich immer auch Loslassen. Sterben, um neu geboren zu werden. Abschied nehmen von Menschen, Gegebenheiten, Vertrautem und Liebgewonnenem. Loslassen, betrauern, um wieder neu anzukommen – im Innen wie im Außen.

Ein Prozess, der Vertrauen braucht. Hingabe. Demut. Die Bereitschaft, die Kontrolle ein Stück weit abzugeben und sich vom Fluss des Lebens tragen zu lassen.

Die Natur, in der ich liebend gerne beobachte und verweile, ist mir dabei eine wundervolle Lehrerin. Kein Baum weigert sich im Herbst, seine Blätter fallen zu lassen, damit sie sich im Frühjahr aus sanft sprießenden Knospen wieder neu entfalten können. Jede Blume, die nach strahlender Blüte verwelkt, hinterlässt Samen, aus denen neues Leben entstehen kann – wenn die Zeit dafür gekommen ist.

Die Natur fragt nicht, ob nun Entwicklung angesagt ist oder nicht. Sie gibt sich ihrem natürlichen Wandel hin. Sie wächst, blüht und entwickelt sich, bis die Zeit des Stillstands gekommen ist. Und auch dann geht das Leben in anderer Form weiter.

Und trotzdem ist er immer wieder da, dieser Schmerz.

Als Frau spüre ich, dass ich mitten auf dem weiblichen Wandlungsweg an einer Schwelle stehe. An einer Schwelle, an der die Jugend, dieses blühende Leben, das mir selbst zwei wundervolle Kinder geschenkt hat, langsam aus mir weicht. Mein Körper spiegelt mir unmissverständlich, dass eine neue Lebensphase begonnen hat.

Und wie jede Veränderung bringt auch diese vieles mit sich.

Irgendwie neigt der Mensch dazu, solche Tatsachen zunächst zu verdrängen und nicht wahrhaben zu wollen. Und dann kam die Wut – jedenfalls bei mir.

Soll das nun schon alles gewesen sein?

Was bleibt, wenn die körperlichen Schöpferkräfte langsam weichen? Wenn Haut und Haare den bevorstehenden Herbst unmissverständlich ankündigen? Wohin mit all dieser Kraft und Lust zu leben, die nach wie vor in mir steckt?

Für mich besteht der Weg nicht darin, meine Jugend um jeden Preis festhalten oder die körperlichen Veränderungen rückgängig machen zu wollen. Ich habe vielmehr das Glück, mich immer wieder in Ruhe in mich selbst zurückziehen zu dürfen.





In diesem Innehalten durfte ich auch mit meiner Trauer in Kontakt kommen. Mit der Trauer um eine Lebensphase, eine Form von Weiblichkeit und eine Version meiner selbst, die ihre Aufgabe erfüllt hat.

Ich darf all das beweinen – und dadurch vielleicht auch bewusster loslassen, was die Natur von uns Frauen, und natürlich auch von Männern, in diesem Alter loszulassen vorgesehen hat.

Da ist es wieder: dieses Sterben, um zu leben.

Und mit jeder geweinten Träne wächst die Zuversicht, dass ich – mitten im Wandel – gerade dabei bin, etwas Neues zu gebären.

Nicht plötzlich und nicht laut. Eher leise, manchmal kaum wahrnehmbar. Aber immer deutlicher.

Aus dieser Begegnung mit mir selbst und mit all dem, was sich in mir wandeln wollte, sind neue Ideen entstanden. Projekte, die lange in mir geschlummert hatten und nun Raum und Gestalt bekommen wollen. Gedanken, Sehnsüchte und Visionen, für die vielleicht erst jetzt die Zeit gekommen ist, ihnen Leben einzuhauchen.

Auch meine Beziehung zu mir selbst verändert sich. Zu meinem Körper. Zu meiner Seele. Zu dem, was in mir lebendig ist und vielleicht lange darauf gewartet hat, von mir gehört und gesehen zu werden.

Mein Körper ist dabei immer weniger etwas, das es zu optimieren, zu kontrollieren oder möglichst lange jung zu erhalten gilt. Er wird mir mehr und mehr zu einem vertrauten Gegenüber. Zu einem Teil von mir, dem ich zuhören darf und der mir seine eigene Weisheit erzählt, wenn ich bereit bin, still zu werden.

Auch meine Beziehung zu anderen Menschen verändert sich. Ich werde klarer darin, was mir wirklich entspricht und was nicht. Vielleicht kann ich mich auf manches tiefer einlassen, weil ich mich selbst immer besser kennenlerne. Vielleicht entsteht durch all das Loslassen auch mehr Raum für echte Begegnung.

Ich entdecke, dass ich vieles in meinem Leben noch einmal ganz neu zu schätzen lerne: die Menschen, die mich begleiten, die Erfahrungen, die mich geprägt haben, und die kleinen Dinge, die so lange selbstverständlich schienen.

Und mit vielem, was war, bin ich heute mehr in Frieden. Nicht, weil alles gut war. Nicht, weil ich alles gutheißen müsste. Sondern weil ich immer mehr begreife, dass auch das Schwierige zu meiner Geschichte gehört. Dass ich nicht alles, was geschehen ist, ungeschehen machen muss, um meinen Frieden damit zu finden.

Vielleicht ist das eine der großen Gaben dieses Wandels: dass wir beginnen, unser bisheriges Leben nicht nur als etwas zu betrachten, das hinter uns liegt, sondern als etwas, das uns zu dem Menschen gemacht hat, der wir heute sind.

Die Kraft verschwindet nicht einfach. Vielleicht wandelt sie nur ihre Richtung.

Vielleicht geht es in diesem Lebensabschnitt nicht darum, wieder jung zu werden oder die Frau zu bleiben, die ich einmal war. Vielleicht geht es vielmehr darum, mich immer tiefer in die hineinzuentwickeln, die ich im Innersten schon immer gewesen bin.

Und vielleicht ist genau das die Neugeburt, von der die Natur uns erzählt.

Nicht, dass etwas völlig Neues aus dem Nichts entsteht.

Sondern dass etwas, das die ganze Zeit schon in uns angelegt war, nun endlich ans Licht kommen darf.

Erst wer loslässt und losgeht, auch ohne zu wissen, wohin die Reise führen wird, hat überhaupt die Chance, neue Horizonte zu entdecken.

Und dazwischen bleibt dieses Aushalten der Leere. Des Nichtwissens. Des Noch-nicht-Wissens. Dieses Entstehen lassen und dem Leben einfach vertrauen zu müssen.

Vielleicht ist das ein zentraler Aspekt, den wir Menschen in der Neuzeit oft vergessen haben: die Hingabe an das Leben.

Das Vertrauen, dass nicht alles sofort einen Namen, einen Plan oder ein Ziel braucht.

Und vielleicht auch das Erkennen, dass wir alle nur winzige Staubkörner in diesem großen, wundervollen und unbegreiflichen Ganzen sind.

Wandel bedeutet vielleicht nicht, wieder zu werden, wer wir einmal waren.

Vielleicht bedeutet Wandel, uns darauf einzulassen, wer wir noch werden können.

Und darauf zu vertrauen, dass auch in uns – selbst wenn manches welkt und vergeht – immer wieder neue Knospen darauf warten, sich zu entfalten.

„Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.“

- Joseph Campbell



Text:
Christine Frühe-Böhni
Dramatherapeutin CAS,
Emotionscoaching & Aufstellungsarbeit

„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

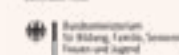


Mitarbeitende:
Mateja Zeba
Gabriele Kaufmann



Heidenheim
an der Brenz

Gefördert von:





**„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 sich ehrenamtlich engagieren?

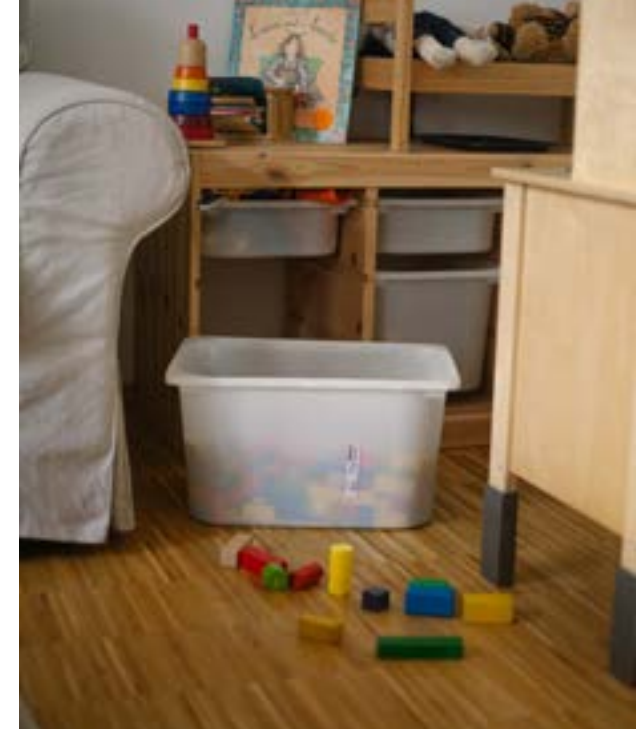
Unser Haus lebt von den Menschen, die sich mit ihren Ideen, ihrer Zeit und ihrem Engagement einbringen. Deshalb freuen wir uns jederzeit über Menschen jeden Alters und jeder kulturellen Herkunft, die unsere Gemeinschaft ehrenamtlich bereichern möchten.

Sie haben eine Idee für ein neues Angebot? Wunderbar! Besonders freuen wir uns über niedrigschwellige und möglichst generationenübergreifende Begegnungsangebote, bei denen Menschen unkompliziert miteinander in Kontakt kommen. Das kann zum Beispiel ein gemeinsames Essen, ein Spielenachmittag, gemeinsame Spaziergänge, eine Leserunde, eine kleine Fahrrad- oder Wandergruppe oder ein Digitaltreff sein, bei dem sich Jung und Alt gegenseitig im Umgang mit Smartphone oder Tablet unterstützen.

Auch darüber hinaus gibt es viele Möglichkeiten, sich einzubringen – zum Beispiel als Gastgeberin oder Gastgeber im Offenen Treff, bei der Begleitung von Veranstaltungen einem eigenen Kurs oder Workshop oder einfach mit einer Idee, die Menschen zusammenbringt. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Wichtig sind Freude am Miteinander, Offenheit und der Wunsch, unsere Gemeinschaft aktiv mitzugestalten.

Wenn Sie sich eine ehrenamtliche Aufgabe vorstellen können oder eine eigene Idee verwirklichen möchten, sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam überlegen wir, wie Ihr Engagement bei uns einen Platz finden kann.

Ehrenamtliches Engagement ist eine tragende Säule unseres Hauses – dafür sind wir von Herzen dankbar. Wenn Sie unsere Arbeit lieber finanziell unterstützen möchten, finden Sie Informationen dazu auf Seite 74 und 79.



Im Haus

1. OG **Praxis für Anthroposophische
Körpertherapien / HP**
Maria Büttner

Osteopathiepraxis
Gabriele Klitzing

EG **Mehrgenerationenhaus/Offener Treff**
Büro Koordination Sarah Kley / Mateja Zeba

**Praxis für Ergotherapie
GesamtWerk mit EigenSinn**
Christine Zink-Scharpf & Team

**Praxis für Ergotherapie &
Praxis für Heileurythmie**
Christine Zink-Scharpf & Team
Sebastian Tschammer

UG **Praxis für Ergotherapie
GesamtWerk mit EigenSinn**
Christine Zink-Scharpf & Team

Café frau mutter

**kulturbühne-halbe-treppe e.V.
& Kursraum II**

26/1



DG **Kursraum III**
Dachgeschoss

2. OG **Praxis für Allgemeinmedizin
Anthroposophische Medizin**
Dr. med. Christine Bussinger
Dr. med. Urte Riggers

1. OG **Praxis für Frauenheilkunde
Anthroposophische Medizin**
Carmen Eppel

Hebammenpraxis
Christa Böhm

EG **Waldorfkindergarten**
Kleinkindgruppe Wurzelkinder



26

Barrierefreier
Zugang



Mitwirkende



Gabi Kaufmann
Ehrenamtliche Mitarbeiterin
Mehrgenerationenhaus



Carmen Eppel
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Michaela Hoffmann
Medizinische
Fachangestellte



Michaela Kohn
Medizinische
Fachangestellte



Jasmin Kiefer
Medizinische
Fachangestellte



Christa Böhm
Hebamme



Mandy Molzberger
Hebamme



Nora Loy
Hebamme, Gesundheits-
wissenschaftlerin und
Phytopraktikerin



Dorothee Schenk
kulturbühne
halbe-treppe e.V.



Inge Metzner
kulturbühne
halbe-treppe e.V.



Sarah Kley
Koordination & Leitung
Mehrgenerationenhaus



Mateja Zeba
Assistenz Koordination
Mehrgenerationenhaus



Stella Grünwald
Ehrenamtliche Mitarbeiterin



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



Sarah Ziegler
Erziehungswissenschaftlerin
BA Staatlich. anerk.
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



Beate Rapp
Medizinische
Fachangestellte



Carmen Rheinschild
Medizinische
Fachangestellte



Gabriele Klitzing
Osteopathin,
Physiotherapeutin
und Heilpraktikerin



Margareta Molnar
Reflexologin und staatlich
anerkannte Masseurin



Sebastian Tschammer
Heileurythmist



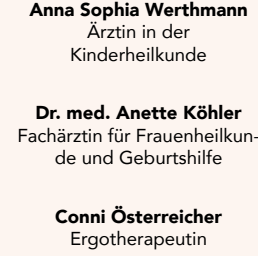
Christine Zink-Scharpf
Staatlich anerkannte
Ergotherapeutin und
Yogatherapeutin



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

Evelyn Engelmann
Medizinische
Fachangestellte

Valentina Terpit
Medizinische
Fachangestellte

Gabriele Bauer
Instandhaltung und Pflege
von Haus- und Gartenflächen



Foto: Anna Kopp

DER SINN UNSERER ARBEIT:

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

Unsere Räume

Wir haben Raum für Sie!

Neben den Praxen und anderen fest vermieteten Räumen befinden sich im Haus auch verschiedene Kursräume zur Anmietung. Kommen Sie gerne auf uns zu! Info und Terminvereinbarung bei Mateja Zeba unter: mateja.zeba@mgh-heidenheim.de Beamer und Leinwand sowie Bestuhlung stehen auf Anfrage gegen Spende zur Verfügung. Eine Endreinigung ist nach rechtzeitiger Absprache möglich.



Mateja Zeba
Assistenz Koordination
Mehrgenerationenhaus



KURSRAUM III „DACHGESCHOSS“



60qm, Küchenzeile, WC

Dieser große, sehr helle Raum mit Dach-schrägen ist mit Teppich ausgelegt und eignet sich bestens für Angebote auf der Matte, kleine Bewegungsgruppen, Vorträge und als Seminarraum. Verschiedene Matten, Kissen und mehr stehen zur Verfügung.



OFFENER TREFF

40 qm, Küche, WC im UG

Wird von unseren tollen Gruppen bespielt und auf Anfrage außerhalb der Öffnungszeiten gerne vermietet.



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 (abends und am Wochenende) kann man den Raum je nach Bedarf erweitern. Mögliche Tage zum mieten: Montag, Dienstag und am Wochenende.



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 13).
- Spenden an den Therapiefonds (siehe Seite 22).
- freie Spenden an das gesamte oder Mehrgenerationenhaus (siehe Seite 74 & 79)
- gezielte Projektspenden – siehe Spendentafel im Treppenhaus.

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.

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	

Kontakt:
 Praxis: 07321/9245185

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

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®
Ibiza-zertifizierte Bobath-
Therapeutin
Cranio-Sacral Therapeutin
(Kerr Institut)



Ramona
Schrader

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



Dagmar
Glaser

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



Constanze
Österreicher

Ergotherapeutin (staatl. gpr.)



bald da!

Babyvorbereitungskurs

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

Babyvorbereitungskurs

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

Infos und Anmeldung bei Christa Böhm
www.hebammenpraxis-heidenheim.de
0170/9145521



Hebammenpraxis
Christa Böhm

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

www.hebammenpraxis-heidenheim.de



Sharon Klauber

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

Kontakt

Tel. 09077/700347

Email: sharon.klauber@icloud.com

Mitglied bei:



- ♪ Geführtes Tönen - Geburtsvorbereitung Seite 51
- ♪ Medizinische Wickel Seite Seite 42
- ♪ Mehrgenerationen-Sponty-Singen Seite 69



Gabriele Klitzing

Osteopathie / HP



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

Termine nach Vereinbarung
07321/3049481



Massagen Margareta Molnar

Schlecht geschlafen? Verspannt? Gestresst? Schmerzen?

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

Margareta Molnar: Reflexologin und staatlich anerkannte Masseurin
Termine nach Vereinbarung unter 0176 98630871
oder massagenmargaretamolnar@gmail.com

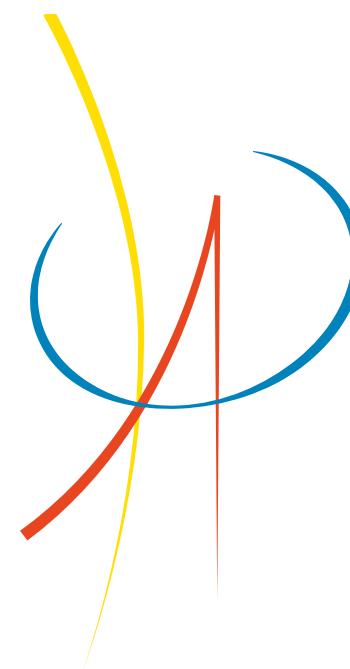


Raum für Geistiges Heilen

Cristina Zárraga

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

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



Sebastian von Tschammer

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@mariabuettnner.de
Mehr erfahren: www.mariabuettnner.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

UNSER
KOPF
IST
RUND,
DAMIT
DAS
DENKEN
DIE
RICHTUNG
WECHSELN
KANN.
- Francis Picabia -

KINESIOLOGIE - Die Lehre der Bewegung
(von altgriechisch: Kinesis - Bewegung, Logos - Lehre)

Für das körperliche, seelische und geistige Gleichgewicht wird bei einer kinesiologischen „Balance“ zuerst in einem Gespräch herausgefunden, was benötigt wird, um wieder ganz in sich zu sein. Mit dem kinesiologischen Muskeltest werden anschließend individuelle Schritte und Methoden gefunden, die diesen Prozess unterstützen.

Die Lehre der „Fünf Elemente“ der chinesischen Medizin, Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, der Pädagogik sowie der Bewegungslehre bilden dabei die Grundlage.

Kinesiologie unterstützt bei der Lösung von Lernblockaden, Prüfungsschwierigkeiten, Konflikten und Unruhe. Erhöht das Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Beginnt in unserem Leben ein neuer Abschnitt, bei dem Loslassen und Vertrauen in den Neubeginn wichtig ist, unterstützt die Kinesiologie. Alte Lebens- und Verhaltensmuster lassen sich begleitend lösen..

Die große Bandbreite an Möglichkeiten dieser sanften Methode führt Veränderungen herbei, damit wir mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in unserem Leben willkommen heißen dürfen.

Petra Schmid
Begleitende Kinesiologin DGAK, Jugend - und Heimerzieherin, Fachkraft für integrative Pädagogik

Termin nach Vereinbarung unter
07324 / 410 18 30



Privatpraxis für Psychotherapie

Verhaltenstherapie

Regine Seidel-Treß

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Kontakt: 0151 111 46 496
mail: praxis@seidel-tress.de

Termine nach Vereinbarung



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

drescher@annegret-drescher.de

www.annegret-drescher.de

Kursräume in Aalen:

Raum für Achtsamkeit, Radgasse 13, 2. OG, 73430 Aalen

Kursräume in Heidenheim:

Therapieraum im Integrativen Haus der Gesundheit,

August-Lösch-Str. 26, 89522 Heidenheim



Margarethe Hauschka-Schule
KÜNSTLERISCHE THERAPIE RHYTHMISCHE MASSAGE

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

Heilende Wege

Gesundheit für Körper, Geist und Seele



Angebote hier im Haus:

Tagesseminar: Connecting – Das Leben ins Fließen bringen

Die Dynamik hinter seelischem Leid verstehen und den Weg heraus erkennen
(Stichworte: Polyvagaltheorie, NARM, Gopal Norbert Klein)

Fortlaufender Kurs: Schmerzfrei durch Dehnen

(nach Liebscher-Bracht und anderen)

Elke Aruna Städtler • Heilpraktikerin • praxis@heilendewege.com • www.heilendewege.com

„Fokussiere all deine Energie nicht auf das Bekämpfen des Alten, sondern auf das Erschaffen des Neuen.“

- Sokrates



integratives haus der gesundheit
montag-freitag 11-17 uhr
august-lösch-straße 26/1
89522 heidenheim

Mein Angebot reicht von Branding, Print, Editorial Design bis hin zum Webdesign, alles mit dem Ziel, individuelle Lösungen für meine Kunden zu schaffen. Mein kreativer und zugleich strategischer, klarer Ansatz und die Integration von Handlettering, Illustration und Fotografie sind das, was mich auszeichnet.



Branding
Editorialdesign
Webdesign
Illustration

Handlettering
Fotografie
Social Media
Packaging



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



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

Vortrag: Dentosophie - natürlich ins Gleichgewicht

Linda Abele, Zahnärztin und Dentosophin

Dentosophie ist ein ganzheitlicher Ansatz, der den Mundraum als Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden betrachtet. Die Stellung der Zähne, die Lage der Zunge, die Atmung und das Zusammenspiel von Kiefer, Gesicht und Körper können sich auf Haltung, Schlaf, Konzentration und innere Balance auswirken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Dentosophie Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen kann - auch bei Schnarchen, Zähneknirschen, Rückenbeschwerden und Nackenverspannungen. Erhalten Sie verständliche Grundlagen und praktische Impulse für mehr Gesundheit und Lebensqualität in jedem Alter.

Der Vortrag richtet sich an alle Altersgruppen - Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren - sowie an Eltern, die sich für eine ganzheitliche Sicht auf Entwicklung, Gesundheit und Wohlbefinden interessieren.

Inhalte des Vortrages

- Was Dentosophie bedeutet und wie sie wirkt
- Zusammenhang zwischen Atmung, Zunge, Kiefer & Körperhaltung
- Warum Mundhaltung und Nasenatmung so wichtig sind
- Impulse für Schnarcher und Knirscher
- Unterstützung bei Rückenbeschwerden & Nackenverspannungen
- Praktische Denkanstöße für den Alltag

Wann: Dienstag, 17.11.2026, 19.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: Der Vortrag ist kostenlos

Anmeldung: Wir bitten um eine Anmeldung bei der Referentin-Linda Abele lindaabele@web.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: Montag 02.11. und 09.11.2026
jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1.OG

Kosten: 90 €

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

Info: Ein Einführungskurs zur Rhythmische Einreibungen nach
Wegman/Hauschka findet auch im Juli 2027 auf der Insel Korfu
statt. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte meiner Home-
page.

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, 16.01.2027, 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 Anwen-
den medizinischer Wickel (siehe Basiskurs) und bekommen aus-
führliche Informationen zum Fieber. Wie verhält sich der Körper
im Fieber? Was ist Schüttelfrost, was ein Fieberkrampf und wie
begegne ich diesen Phänomenen?

Wann: Donnerstag, 04.02.2027, 19.00 – ca. 21.30 Uhr

Wo: Praxis für Körpertherapie 1. OG

Kosten: 28€ inkl. asufühliches Skriptum

Dank Spenden können wir für diesen Kurs auch einkommens-
schwachen 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.

Infekte im Baby & Kleinkindalter

Carina Steichele, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin

Du möchtest dein Kind bei einer Erkältung gerne mit natürl-
ichen Mitteln unterstützen und nicht jedesmal zu Medikamenten
greifen müssen? In diesem Kurs lernst du Haus- und Naturheil-
mittel kennen, die bereits im 1. Lebensjahr angewendet werden
können. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Themen, die in diesem Kurs besprochen werden:

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

Wann: Dienstag, 20.10.2026 17.00 – 18.30 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: 35€ inkl. Skript

Anmeldung: www.hautsache-wittislingen.de

Typische Beschwerden im Baby & Kleinkindalter

Carina Steichele, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin

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 auf-
tretende Beschwerden kennen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Themen, die in diesem Kurs besprochen werden:

- Zahnen
- Verdauungsprobleme: Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- Verletzungen
- Hauterscheinungen: Schorf, Aphten, Akne, Wunder Po, Ver-
brennungen, Sonnenbrand, Insektenstiche, Entzündungen
- Schlaf

Wann: Dienstag, 20.10.2026, 18.45 – 20.45 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: 35€ inkl. Skript

Anmeldung: www.hautsache-wittislingen.de

Plazentaglobuli & Co

Carina Steichele, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin

Du bist schwanger und überlegst dir Plazentaglobuli, Mutter-
milchglobuli 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 symptomatische bis hin zur konstitutionellen Anwen-
dung kennen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Wann: Mittwoch, 21.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: 35€ inkl. Skript

Anmeldung: www.hautsache-wittislingen.de

Darmgesundheit – Grundlage für kindliches Wohlbefinden

Carina Steichele, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin

Hat Dein Kind häufig mit Verdauungsproblemen zu kämpfen?
Neigt es schnell zu Erkältungen, zeigt immer wieder Hautirrita-
tionen oder reagiert sensibel auf bestimmte Nahrungsmittel?

Viele Eltern spüren intuitiv, dass der Darm dabei eine wichtige
Bedeutung haben könnte – und wünschen sich verständliche
Informationen statt widersprüchlicher Ratschläge. Du erhältst
alltagsnahe Impulse wie du die Darmgesundheit deines Kindes
unterstützend begleiten kannst. Gemeinsam schauen wir darauf,
wie Schwangerschaft, Geburt und frühe Lebensphasen das kind-
liche Mikrobiom prägen können und welche Faktoren im Alltag
eine Rolle spielen. Du erhältst alltagsnahe Impulse wie du die
Darmgesundheit deines Kindes unterstützend begleitet werden
kann. Dabei steht ein besseres Verständnis für Zusammenhänge
zwischen Darm, Entwicklung und allgemeinem Wohlbefinden im
Vordergrund. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Wann: Mittwoch, 21.10.2026, 18.45 – 19.45 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kosten: 25€

Anmeldung: www.hautsache-wittislingen.de

Selbsthilfegruppe für Sterneltern - nach Schwangerschaftsverlust

Cornelia Joerges, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, traumasensibler Coach, psychologische Beraterin, Sternename

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 um 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 an info@trauer-coaching-heidenheim.de. Mehr Informationen zu mir unter www.trauer-coaching-heidenheim.de



Traumasensibles nervensystemorientiertes Coaching und Begleitung

Cornelia Joerges, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, traumasensibler Coach, psychologische Beraterin, Sternename

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 bitte Mail an info@trauer-coaching-heidenheim.de. Weitere Informationen zu mir und meiner Arbeit unter www.trauer-coaching-heidenheim.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, 05.10., 02.11., 07.12.2026 sowie 04.01., 01.02., 01.03.2027

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

Trauertreff für Jüngere zwischen 30 und 50

Alexandra Unkauf, Pflegekraft & Trauerbegleiterin

Wann: Montag, 14.09., 12.10., 16.11., 14.12.2026 sowie 27.01. 24.02., 31.03.2027

jeweils von 18 - 20 Uhr

Wo: Im Haus der evangelischen Kirche, Erdgeschoss. Ab Januar 2027 im Gruppenraum 4. Stock, 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



- Aristoteles

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“

Tipp: Weitere kostenfreie Angebote zum Thema Kinderschutz finden sie im Projekt „Starke Anfänge“. Info auf Seite 75

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, 0157 / 57 90 54 89, mascha.welk@liebe-zum-essen.de

„Einmal im Leben
zur rechten Zeit
sollte man an
Unmögliches
geglaubt haben.“

- Christa Wolf

Tipp: Weitere kostenfreie Angebote zum Thema Kinderschutz finden sie im Projekt „Starke Anfänge“. Info auf Seite 75

Schwangerschaft und Geburt

03

Schwangeren- und Stillcafé

Helen Scharnowski, Doula
Caroline Domberg, Ehrenamtlich Engagierte
Sophia Pahr, ehrenamtliche Stillberaterin

Zeit für Austausch, Gespräche und ein kleines Frühstück in entspannter Atmosphäre. Gemeinsam sprechen wir über wechselnde Themen rund um die Schwangerschaft, Stillzeit und das Familienleben. Die aktuellen Themen findet ihr auf Instagram oder in unserem WhatsApp-Kanal.

Unser Angebot findet ausserhalb der Ferien statt und richtet sich an (werdende) Eltern mit Bab(s). Wir freuen uns auf euch!

Aktuelle Updates und anstehende Themen findet ihr hier:
Instagram: stillcafe_heidenheim
Telegram: Stillcafé Heidenheim

Wann: Dienstags, 15.09., 29.09., 13.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2026 sowie 12.01., 26.01., 16.02., 02.03., 16.03.2027
jeweils 10.00 – 11.30 Uhr
Wo: Offener Treff im MGH
Kosten: Teilnahme gegen Spende

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mit Unterstützung von:



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

Postnatales Empowerment (ehemals Rückbildung)

Mandy Molzberger, Hebamme

Etwa 6-8 Wochen nach der Geburt können Sie sich für den Kurs postnales 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: 100 €, inklusive Massageöl

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



Babyvorbereitungskurs

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

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

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: 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
Helen Scharnowski, Doula

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

Tipp: Weitere kostenfreie Angebote zum Thema Kinderschutz finden sie im Projekt „Starke Anfänge“. Info auf Seite 75

Geburtsvorbereitungskurs

Geführtes Tönen

Sharon Klauber, 4-fache Mutter, Pädagogin und Krankenschwester für integrative Medizin

Ein Kursangebot zur Schulung des eigenen Bewusstseins und des eigenen Verhaltens, um eine naturgegebene Geburt, frei von äußeren Eingriffen auf den Weg zu bringen. Sie und Ihr Partner können mit Ihrer geistig/seelischen Einstellung und Ihren Handlungen wesentlich dazu beitragen, dass sich in Ihrem Körper DIE Hormone bilden, die ihn öffnen um das Kind ungehindert durch zu lassen.

Die gemeinsame Arbeit legt Ihr inneres Wissen über das Gebären frei, das in Ihren Zellen gespeichert ist. Sie werden befähigt sein, eigenständig und in innerer Ruhe den Raum des Übergangs zu betreten, wo immer auch äußerlich Ihre Entbindung stattfinden wird. Inhaltliche Schwerpunkte dabei sind:

- In die eigene Kraft und Stärke kommen
- MIT auftretendem Geburtsschmerz arbeiten lernen, nicht dagegen
- Die Wirkung des Geführten Tönens zur Förderung der natürlichen Geburt erleben
- Den Geburtsverlauf funktionell und hormonell verstehen und aktiv gestalten lernen
- Was ist die Aufgabe meines Partners?

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

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

Wann: 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



04

Eltern-Kind-Gruppe Zwergenstübchen

Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.

Wann: Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr,

Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr.

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

Wo: Offener Treff im MGH oder im Waldorfkindergarten

Anmeldung: Waldorfkindergarten 07321/985940
c.groll@waldorfkindergarten-heidenheim.de

Gewaltfreie Kommunikation: „Das Kind muss aber doch lernen“

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

Mit so einem Gedanken beginnt oft eine Ermahnung, Rüge oder Strafe an unser Kind.

Wir wollen das Beste für unsere Kinder – aber was ist das Beste?

Was genau sollen unsere Kinder von uns lernen? Auf was wollen wir sie im Leben vorbereiten?

Hilft es ihnen, wenn sie Handlungsanweisungen von uns bekommen oder sollten wir sie lieber stärken damit sie selbst Lösungen finden können?

Wann: 17.10. und 14.11.2026,

jeweils 10.00 – 12.30 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: Kostenloser Vortrag, Spenden erbeten.



Sicher Wachsen

Dr. med. Urte Riggers, Ärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin

Anna Sophia Werthmann, Ärztin, Weiterbildung Kinderheilkunde

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.

Kontakt: 07321/2791444 Praxis für Allgemeinmedizin

Unterstützt wird dieses Projekt durch die Software AG Stiftung



Tipp: Weitere kostenfreie Angebote zum Thema Kinderschutz finden sie im Projekt „Starke Anfänge“. Info auf Seite 75

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 Eselhof 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-Familiientag

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



Tipp: Weitere kostenfreie Angebote zum Thema Kinderschutz finden sie im Projekt „Starke Anfänge“. Info auf Seite 75

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 sowie 14.01.2027

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 sowie 12.01.2027

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: 22.09.2026

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: Aktuelle Termine siehe Instagram: gesamtwerte

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 65 € pro Kurs

Anmeldung: kontakt@ergotherapie-gesamtwerte.de



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

Atmen Vertrauen Loslassen NeuWerden

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.

Mit unserer Prozessbegleitung kannst Du tief 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, 20.03.2027,
jeweils 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 bei Ramona Schrader per Mail
mona.schrader1@t-online.de

Tipp: Weitere kostenfreie Angebote zum Thema Kinderschutz finden sie im Projekt „Starke Anfänge“. Info auf Seite 75

Achtsamkeit



07

MBSR Infoabend

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

Wenn Sie MBSR kennenlernen möchten, oder mit dem Gedanken spielen einen MBSR-Kurs zu besuchen, kommen Sie gerne unverbindlich zum Infoabend vorbei.

Wann: 8.12.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Wo: Praxis für Körpertherapie 1.OG
Kosten: Kostenlos

Anmeldung: mail@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 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: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 17.02., 25.02.,
04.03.2027
Jeweils 18.30 – 21.00 Uhr
Tag der Achtsamkeit: Samstag 20.02.2027 12.00 – 18.00 Uhr
Wo: Kursraum III DG
Kosten: 360€

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

Anmeldung: 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, 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



Tipp: Weitere kostenfreie Angebote zum Thema Kinderschutz finden sie im Projekt „Starke Anfänge“. Info auf Seite 75

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Zertifizierungskurs

Isabel Bihlmaier, Psychologische Psychotherapeutin, Achtsamkeitslehrerin i. Ausb.

Im Alltag zwischen Terminen, Verpflichtungen und digitalen Ablenkungen fällt es oft schwer, wirklich präsent zu sein. Wir funktionieren, ohne wirklich da zu sein – und verpassen dabei die kleinen, wertvollen Momente, aus denen unser Leben besteht.

Der MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)-8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn bietet Ansätze und Übungen, die Sie dazu befähigen können, den „Autopilot-Modus“ zu verlassen und bewusster zu leben. Sie lernen, Ihre Gedanken, Gefühle und körperlichen Signale achtsam wahrzunehmen – das heißt mit einer Haltung der Offenheit, Freundlichkeit und Akzeptanz. Das schafft mehr Handlungsfreiheit und innere Stabilität, auch in herausfordernden Zeiten.

Was Sie im Kurs erwartet und was Sie lernen: Der Kurs findet in einer Gruppe von 6 bis 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Gemeinsam praktizieren wir: Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen, den Body-Scan (eine intensive Körperwahrnehmungsübung), sanfte Dehnungs- und Körperübungen aus dem Yoga, das Erkennen und Verändern individueller Stressmuster, die Integration von Achtsamkeit in den Alltag und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Alltag achtsamer und gelassener gestalten möchten – unabhängig von Vorerfahrung. MBSR holt Einsteiger wie auch Fortgeschrittene genau dort ab, wo sie gerade stehen. Das Herzstück des Programms bildet Ihre Bereitschaft, die im Kurs erlernten Übungen nach und nach in eine tägliche, persönliche Praxis zu verwandeln.

Wann: Donnerstag, 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2027

jeweils 17.00 – 19.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 24.04.2027, 12.00 – 18.00 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 330 €

Anmeldung: Erforderlich

Zur Klärung der Teilnahme und möglicher Fragen findet ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch (ca. 30 Minuten, telefonisch) statt.

Pt.bihlmaier@posteo.de oder 0155 66440036



„Nichts ist so beständig
wie der Wandel.
Alle Dinge sind im ewigen
Fluss, im Werden, ihr
Beharren ist nur Schein.“

- Heraklit

„Wir können diese Welt nicht ändern, bevor sich nicht die Individuen ändern.“

- Marie Curie

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, 18.10.2026, 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 02.10.2026 per Mail an praxis@heilendewege.com oder 07329/920620
www.heilendewege.com



„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, 18.9., 16.10., 13.11., 11.12.2026 sowie 08.01., 05.02., 05.03.2027, jeweils 13.15 – 14.00 Uhr

Wo: jetzt wieder ausschließlich online

Kosten: kostenlos

Anmeldung: Teilnahme-Link: bitte eine kurze Nachricht über meine Homepage www.annegret-drescher.de. Wer schon teilgenommen hat, bekommt den Link automatisch. Gelegentliche Teilnahme ist völlig ok.



Emotionale Prozessbegleitung & Bewusstseinsarbeit

Christine Frühe-Böhni, Dramatherapeutin CAS, Emotionscoaching & Aufstellungsarbeit

Über den Körper kommen wir in Kontakt mit dem, was in uns endlich Raum kriegen, angeschaut und gefühlt werden will. In inneren oder äußeren Prozessen verbinden wir uns mit diesen Anteilen in uns, erforschen unsere Glaubenskonstrukte und lassen durch das Raum geben auf ganz natürliche Weise Entwicklung zu, die aus reiner Willenskraft oft nicht gelingen will.

Die Kurse bauen nicht zwingend aufeinander auf. Falls beide besucht werden möchten, dann wird folgende Abfolge empfohlen.

Kurs 1: Schaffe deinen inneren Kraftort

Alles beginnt in uns. Was, wenn du dir ganz bewusst diesen inneren sicheren Raum erschließt, aus dem heraus du in Zukunft dein Leben gestalten möchtest.

Wann: 08.11.2026 14.00 – 17.30 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 59 €

Kurs 2: GefühlsRaum

Wo Gefühle Raum kriegen, sicher gehalten werden und sich auf ganz natürliche Weise in frei fließende Lebenskraft und innere Klarheit wandeln dürfen.

Wann: 11.10.2026 (oder 05.12.2026) 14.00 – 17.30 Uhr

Wo: Kursraum III DG

Kosten: 59 €

Anmeldung: Anmeldung & weitere Infos & Termine: Christine Frühe-Böhni per info@kreativindeinekraft.de oder www.kreativindeinekraft.de



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

Museumsnacht

Collage/Kurzperformance „Heinrich“ von und mit Gabriele Schneeweiß
Wann: Samstag 03.10.2026, 19.00 Uhr, 20.00 Uhr, 21.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Schäfermärchen mit Musik

Ein stimmungsvoller Abend mit Märchenerzählerin Irmgard Renner-Heck, begleitet von Peter Eppe am Akkordeon und Harry Berger am Akkordeon und Saxophon.
Wann: Samstag, 10.10.2026, 20.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Hirsch Lesebühne

Wann: Sonntag 25.10.2026, 11.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Markt für Markt für Handgemachtes „klein & fein“

Herzliche Einladung an alle, die sich an den vielfältigen und einzigartigen Angeboten erfreuen möchten und herzliche Einladung an alle, die gerne ihr Handgemachtes verkaufen wollen.
Wann: 07.11.2026 von 13.00 – 19.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG
Anmeldung: für kreative „Mitmacher“ Mail an p.schmid-kinesio-logie@hotmail.com, Anmeldeschluss: 18.10.2026

Konzert „OKAPI BLUESBAND“

Erdiger Blues, groovende Rhythmen und ehrliche Geschichten – das ergibt den Sound der OKAPI BLUESBAND aus Ulm im wilden Süden Deutschlands.
Wann: Sonntag, 08.11.2026, 19.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert „RED HOT N BLUES“

Blues spielen, weil man liebt was man tut. Dies quillt aus jedem Ton, den das Quartett von sich gibt.
Wann: Samstag, 05.12.2026, 20.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert „Li's Jazz Trio“

Als „Kammer – Jazz – Trio“, ohne Schlagzeug, sind sie immer auf der Suche nach magischen Momenten und vielfältigen Klangfarben.
Wann: Samstag, 23.01.2027, 20.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Konzert „Genna & Jesse“, true.american.roots.

Die US- Amerikaner Genna & Jesse zeichnen sich durch eine einzigartige Alchemie aus, die aus der schrulligen Chemie, den komplizierten Gesangsharmonien und dem leidenschaftlichen Geschichtenerzählen entsteht, die ihr Songwriting und ihre lebhaften Auftritte prägen.
Wann: Sonntag, 21.02.2027, 18.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Maria Maschenka, Poetry-Kabarett „Lügenlyrik & Poetische Wahrheiten“

Poetry-Kabarett-Soloprogramm zwischen Dichtkunst, Improvisation und Bühnenperformance.
Wann: Samstag, 06.03.2027, 20.00 Uhr
Wo: kulturbühne-halbe-treppe UG

Filme und Gespräche

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

Wann: Mittwoch, Freitag oder Samstag. Genau Termine entnehmen sie bitte unserer Homepage 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) 26.09., 10.10., 24.10., 21.11., 05.12., & 19.12.2026 sowie 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03.2027 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. Genaue Termine werden über die Homepage der halben-treppe bekannt gegeben.
Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Kontakt: Interessierte können sich bei Thomas Hardtmuth in den Verteiler aufnehmen lassen: drthomashardtmuth@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, 14.10., 11.11., 09.12.2026 sowie 13.01., 10.02., 10.03.2027

jeweils 09.30 – 11.30 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

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

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



Mehrgenerationen Heileurythmie

Sebastian Tschammer, Heileurythmist

Stärkung des Immunsystems & innere Balance.

Ein kostenloses Bewegungsangebot, gemeinsam üben, erleben und stärken

Wann: Mittwochs von 11.00 – 12.30 Uhr

ab Oktober 2026, Umfang. 8 Einheiten

Wo: Rudolf-Steiner-Haus Heidenheim

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

Anmeldung: S.v.tschammer@posteo.de oder 0176/38702517



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 gehäkelten Perrücke oder Haaren aus echtem Tibetfell wählen. Nähmaschinenkenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich. Alle Materialien sind vor Ort, bitte nur Schere, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen beschränkt.

Wann: Freitag, 19.02.2027, 16.00 – 20.00 Uhr und Samstag, 20.02.2027, 09.00 – 16.00 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

Kosten: 60 €

Anmeldung: bis 12.02.2027 bei Anja Torber 07321/3551064 (08.00 Uhr bis 14.00 Uhr) oder a.torber@waldorfkindergarten-heidenheim.de



Kunkelstube

Birgit Beyer, Gabriele Kaufmann, Jessica Lepps und Elke Thiesies

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 unvollendete Handarbeiten mitgebracht werden, oder neue Ideen.

Wir backen einen Kuchen und kochen Kaffee oder Tee.

Wann: Samstag, 31.10., 28.11.2026, sowie 30.01.2027, 27.02.2027, 20.03.2027

jeweils von 14.00 – 16:30 Uhr

Wo: Offener Treff im MGH

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

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

Weitere Termine: zu den regulären Öffnungszeiten am letzten Sonntag im Monat, von 15.00 – 16.30 Uhr im Schützenhaus auf dem Moldenberg in Schnaitheim.



Markt für Handgemachtes

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

Wann: Samstag 07.11.2026 von 13.00 – 19.00 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

Anmeldung: Für kreative „Mitmacher“ Mail an p.schmid-kinesiologie@hotmail.com, bis zum 18.10.2026

Erzählcafé - Biografisches Erzählen

Renate Ströhle, Ärztin und Biografieberatung

Wie ein lebendiger Fluss ist unsere Lebensgeschichte geprägt von Höhen und Tiefen, Umwegen oder Wendepunkten. Wir kommen an Kreuzungen, die Entscheidungen verlangen und manchmal nimmt das Leben eine ganz neue Richtung. Unterliegen die Ereignisse, die dazu führen einem „blinden“ Zufall oder lassen sich vielleicht gewisse Gesetzmäßigkeiten beobachten?

Ich lade Sie / Euch ein diesen Fragen mit erlebten Geschichten und Gespräch näher zu kommen.

Wann: Mittwoch, 28.10., 25.11.2026 sowie 27.01., 24.02., 24.03.2027

jeweils 15.00 - 16.30 Uhr

Wo: Kursraum II kulturbühne-halbe-treppe UG

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

Kontakt: Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung Tel.: 0160/2781311, E-Mail: reate.stroehle@posteo.de



Tipp: Weitere kostenfreie Angebote zum Thema Kinderschutz finden sie im Projekt „Starke Anfänge“. Info auf Seite 75

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

Newsletter



Bleiben Sie regelmäßig informiert!
Melden Sie sich einfach für unseren
Newsletter an:

www.hausdergesundheit-heidenheim.de

infos auch auf instagram und facebook

Gemeinsam Zukunft gestalten

Das Integrative Haus der Gesundheit ist weit mehr als ein Gebäude. Es ist ein Ort der Begegnung, der Gesundheit und des Miteinanders – ein Haus, in dem Menschen jeden Alters zusammenkommen, voneinander lernen, sich gegenseitig unterstützen und Gemeinschaft erleben.

Als gemeinnütziger Verein möchten wir diesen Ort langfristig erhalten und weiterentwickeln. Damit dies gelingt, sind wir auf die Unterstützung vieler Menschen angewiesen. Denn unsere Arbeit finanziert sich nicht von selbst – Spenden sind ein wichtiger Baustein, damit wir auch in Zukunft soziale, gesundheitliche und generationenübergreifende Angebote ermöglichen können.

Ein großes Ziel begleitet uns dabei: Wir möchten das Haus Schritt für Schritt entschulden. Mit jeder Tilgung kommen wir diesem Ziel näher. Ist das Darlehen eines Tages vollständig abbezahlt, können die Mieteinnahmen des Hauses vollständig in unsere gemeinnützige Arbeit fließen – statt in Zinsen und Kreditraten. So entstehen langfristig neue Möglichkeiten für Projekte, Begegnungsangebote, Selbsthilfegruppen, Familienangebote und viele weitere Ideen, die den Menschen in unserer Region zugutekommen.

Deshalb bitten wir Sie um Ihre Unterstützung. Jede Spende macht einen Unterschied. Ob 10 Euro, 25 Euro oder 100 Euro – viele kleine Beiträge bewirken gemeinsam Großes und helfen dabei, die Zukunft unseres Hauses nachhaltig zu sichern.

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, freuen wir uns über eine Spende mit dem Verwendungszweck „Zukunft Gesundheit“ auf eines der folgenden Konten:

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

GLS Gemeinschaftsbank eG
THERAPIE-RAUM e.V. Heidenheim
IBAN: DE53 4306 0967 7041 6167 00
BIC: GENODEM1GLS

Oder unterstützen Sie uns über betterplace.org. Dort können Sie gezielt dazu beitragen, dass wir unsere Räume weiterhin Initiativen, Selbsthilfegruppen, Vereinen und ehrenamtlichen Gruppen kostenlos oder zu günstigen Konditionen zur Verfügung stellen können.

Herzlichen Dank! Mit Ihrer Spende investieren Sie in die Zukunft eines Hauses, das Menschen verbindet, Gesundheit fördert und Gemeinschaft wachsen lässt.

Integratives
Haus der Gesundheit



Starke Anfänge

Kinderschutz von Beginn an

Kinder brauchen Menschen, die ihnen Sicherheit geben, sie stärken und ihre Entwicklung achtsam begleiten. Mit dem Projekt schaffen wir kostenfreie Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und Fachkräfte. In Vorträgen, Workshops und Mitmachangeboten vermitteln wir Wissen und unterstützen Familien von der Schwangerschaft bis ins Jugendalter.

Die Angebote greifen alltagsnahe Themen wie Bindung, Gesundheit, Entspannung, Mobbing, Medien, sexuelle Aufklärung, psychische Gesundheit und präventiven Kinderschutz auf.

Ausführliche Informationen zu allen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage und im Projektflyer.



**Jetzt scannen und
kostenfrei anmelden!**



Projektleitung: Sarah Kley
sarah.kley@mgh-heidenheim.de

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Arbeit und Gesundheit

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von
Baden-Württemberg beschlossen hat.



Bei uns im Haus

Urban Gardening – ein Stadtgartenprojekt



Dank der Förderung der Stadt Heidenheim im Rahmen des Programms „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ konnte unser Stadtgartenprojekt „Grünzeit“ in den Jahren 2024/2025 entstehen.

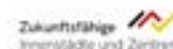
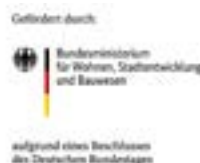
In unseren Hochbeeten wächst eine bunte Vielfalt – von Frauenheilkräutern über Küchenkräuter bis hin zu Gemüse und Blumen. Jede Patin und jeder Pate entscheidet selbst, was angepflanzt wird. Viele der Pflanzen finden anschließend auch in den Praxen, in Therapien oder Workshops Verwendung.

Inzwischen haben alle Beete engagierte Patinnen und Paten gefunden. Sie werden von Praxen im Haus, einer engagierten Bürgerin sowie unseren Kooperationspartnern:innen, der Jungen VHS und dem Café frau mutter gepflegt.

Dieses gemeinsame Engagement macht unseren Gemeinschaftsgarten zu einem lebendigen Ort der Begegnung und lädt zum Verweilen, Austauschen und Mitmachen ein.

Unser Stadtgarten zeigt, wie gemeinschaftliches Engagement einen Ort bereichern kann – und wir freuen uns darauf, ihn gemeinsam weiter wachsen zu lassen.

Mit Unterstützung von:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Food- sharing

Wir haben etwa 100 Foodsaver im Stadtbezirk 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.

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

Neuigkeiten: www.foodsharing.de/karte

Ansprechpartner für den Fairteiler sind Birgit Soika und Bernd Ortlieb unter c.ulrich1@foodsharing.network oder heidenheim@foodsharing.network

Café „frau mutter“

... und plötzlich wird aus einer Idee Zukunft & Wirklichkeit

Manchmal braucht es gar keinen großen Masterplan. Manchmal reicht ein Gespräch zur richtigen Zeit.

Schon lange haben wir davon geträumt, dass unser Haus nicht nur ein Ort für Gesundheit und Kultur ist, sondern auch für Begegnung. Ein Café, in dem man vor einer Veranstaltung, vor einem Termin ankommt, danach noch sitzen bleibt oder einfach zwischendurch auf einen Kaffee vorbeischaud – das klang lange nach Zukunftsmusik.

Dann kam Danijela.

Mit ihrer offenen Art, ihrer Begeisterung für Menschen und ihrer Liebe zu gutem Essen hat sie genau das mitgebracht, was diesem Ort noch gefehlt hat. Als sich im Frühjahr eher zufällig die Gelegenheit ergab, war schnell klar: Das könnte passen. Und wie.

Seit Juni erfüllt das Café frau mutter unser Haus mit Leben. Wer Danijela erlebt, merkt schnell: Hier geht es um weit mehr als Kaffee und Kuchen. Es geht um Gastfreundschaft, um Gespräche, um einen Ort, an dem sich Menschen willkommen fühlen. Ob Patientinnen und Patienten, Mitarbeitende, Kulturpublikum oder einfach Menschen, die einen ruhigen Platz suchen – alle finden hier einen Platz.

Dass dabei fast alles bio, vieles vegetarisch oder vegan und vieles mit viel Liebe selbst gemacht ist, überrascht eigentlich nicht.

Danijela lebt diese Überzeugung seit vielen Jahren. Und genauso selbstverständlich hat sie auch das Café eingerichtet: mit Möbeln und Geschirr, die Geschichten erzählen, liebevoll aufgearbeitet und nachhaltig weiterverwendet.

Besonders schön finden wir den Namen. „frau mutter“ entstand einst aus einer Familienanekdote – und passt heute perfekt zu dem, was Danijela mit ihrem Café ausstrahlt: Wärme, Fürsorge, Humor und eine gute Portion Stärke.

Für uns ist das Café frau mutter ein echtes Geschenk. Es macht unser Haus lebendiger, verbindet Menschen und ergänzt unser Haus auf die schönste Weise. Aus einer Idee, die lange nach Zukunftsmusik klang, ist ein Ort geworden, den wir heute schon nicht mehr missen möchten.

Die Öffnungszeiten sind
Mo – Fr. von 11.00 – 17.00 Uhr

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“

- Ernst Ferstl

Text: Sarah Kley
Koordination & Leitung Mehrgenerationenhaus



Wir danken

Ihnen herzlich für Ihre Spenden und Unterstützung



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 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

An den Therapiefonds

Verwendungszweck: Spende „Therapiefonds“
Therapie-Raum e.V.
Kreissparkasse Heidenheim
IBAN: DE19 6325 0030 0046 0471 68
BIC: SOLADES1HDH

Wünschen Sie sich eine Spendenbescheinigung, welche wir Ihnen gern ausstellen,
schreiben Sie bitte eine Mail an: mateja.zeba@mgh-heidenheim.de

Impressum

Inhalt

Haus der Gesundheit Heidenheim

Gestaltung

Anna Kopp
www.anna-kopp.com
mit Stella Grünwald

Druck

BAIRLE Druck & Medien GmbH
89561 Dischingen

Coverfoto

(via unsplash)

„Wir staunen über die Schönheit eines Schmetterlings,
aber erkennen die Veränderungen so selten an,
durch die er gehen musste, um so schön zu werden.“

– Maya Angelou



Geleitet von:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Heidenheim
an der Brenz