

VERANSTALTUNGEN BEI GESUNDHEIT AKTIV

Ort für alle Kurse: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenaustr. 42 • 10961 Berlin
Info & Anmeldung: telefonisch 030.695 6872 0 oder per E-Mail veranstaltung@gesundheit-aktiv.de
(wenn nicht anders angegeben)

Alle Veranstaltungen finden Sie auch unter www.gesundheit-aktiv.de/veranstaltungen
Oder abonnieren Sie unseren Newsletter www.gesundheit-aktiv.de/newsletter
Auf facebook finden Sie uns unter [@VereinGesundheitAktiv](https://www.facebook.com/VereinGesundheitAktiv)

14

April
bis 02.06.

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

14. April bis 02. Juni 2020

Zusatztermin „Tag der Achtsamkeit“: 30. Mai, 10.00 bis 15.00 Uhr

8 Termine, immer dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr

Das MBSR-Programm ist wirksam für die effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Selbstakzeptanz und Akzeptanz anderer, mehr Vitalität und Lebensfreude und die Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit. Das konnten zahlreiche wissenschaftliche Studien nachweisen. Der achtwöchige Kurs umfasst die Einführung in verschiedene Meditationstechniken und wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung. MBSR eignet sich für alle Menschen, die effektivere Möglichkeiten im Umgang mit Stress suchen, sei es privat oder im beruflichen Kontext.

Kurs mit: Jacomo Fritzsche, zertifizierter MBSR-Lehrer und Studium der Komplementärmedizin
Teilnahmegebühr: 300 bis 400 Euro (inkl. MwSt.) nach Selbsteinschätzung. Der Kurs ist offiziell als Präventionskurs anerkannt und wird i.d.R. von den Krankenkassen bezuschusst.

Infos und Anmeldung: per Telefon 030.64 44 98 08 oder E-Mail: fritzsche@ifan-berlin.de

Hinweis: Eine Anmeldung kann erst nach einem telefonischen Vorgespräch erfolgen.

Es ist für Sie kostenlos und unverbindlich.

20

April
bis 15.06.

VITAL & GESUND DURCH EURYTHMIE

Bewegungsübungen zur Entspannung

20. April bis 15. Juni 2020

8 Termine, immer montags, 20.00 bis 21.00 Uhr, (außer 01. Juni)

In der Kursfolge erlernen und üben wir einfache Bewegungsübungen aus dem Bereich der Eurythmie, die uns vital und gesund erhalten. Die Übungen erhöhen die allgemeine Beweglichkeit, stellen eine tiefe Entspannung her und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Nach den Übungen können Sie tiefer durchatmen, Sie finden einen erholsameren Schlaf und werden guter Laune sein. Gleichzeitig wird die Achtsamkeit mit sich selbst und dem umgebenden Umfeld gestärkt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs mit: Ulrich Solbach, Heileurythmist

Teilnahmegebühr: 100 Euro

22

April
bis 01.07.

ATEM – LEBENDIGKEIT UND STABILITÄT

Den individuellen Atem erfahren

22. April bis 01. Juli 2020

10 Termine, immer mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr, (außer 13. Mai)

Unser Dasein beginnt mit dem ersten Atemzug nach der Geburt. Das ganze Leben hindurch trägt und begleitet uns der Atem. Wie die Verdauung und der Stoffwechsel gehört die Atmung zu unseren lebenswichtigen (Vital-)Funktionen, die durch das autonome Nervensystem gesteuert werden. Dies geschieht meist unabhängig von unserem Willen. Der Begriff Atem meint mehr als den physiologischen Prozess der Atmung. Er beinhaltet den Rhythmus, die Tiefe und Ausbreitung, den mit der Atmung verbundenen Ausdruck der Person, Ruhe und Innerlichkeit oder Zielgerichtetheit und Expression. Der Atem ist somit auch ein Spiegel unseres Daseins.

In diesem Kurs erfahren wir unseren ganz individuellen Atem. Mit unterstützenden Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung im Sitzen, Stehen und in der Bewegung werden die Vertiefung der Atembewegung, die Erfahrung von Zentriertheit und ein Zugang zur inneren Lebendigkeit geschaffen.

Durch achtsame innerliche Zuwendung erlernen wir das „Zulassen“ der spontanen Atembewegung und erfahren uns dadurch unmittelbar im Hier & Jetzt. Unterstützende Übungen werden vermittelt und vertieft und können einfach im Alltag angewendet werden. Im Anschluss an jede Atemstunde findet eine Ruhezeit mit einem „Ausklang“ statt. Im Liegen oder Sitzen lauschen wir den obertonreichen Schwingungen der Klangschalen. In diesem meditativen Zustand können sich die vorangegangenen Erfahrungen körperlich verankern und seelisch vertiefen.

Kurs mit: Claudia Mischung, Heilpraktikerin und Atemtherapeutin

Teilnahmegebühr: 120 Euro

04

Mai
bis 08.05.

U-HEALTH RETREAT AUF LANZAROTE

Erschließen Sie Ihre Gesundheitsquellen

04. bis 08. Mai 2020

Sehen Sie sich danach, wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen? Nutzen Sie das U-Health Retreat, um fernab vom Alltag genug Zeit und Raum zu haben, Ihre persönlichen Gesundheitsquellen zu erschließen. U-Health ist ein von GESUNDHEIT AKTIV entwickeltes Gesundheitsprogramm, welches Elemente aus der Anthroposophie sowie anerkannte Methoden aus Coaching und Stressmanagement beinhaltet, damit Sie Ihre Gesundheit und Zukunft selbstbestimmt gestalten können. Auch die Annehmlichkeiten des Therapie-, Kultur- und Urlaubszentrums Centro de Terapia Antroposófica kommen in dieser Woche nicht zu kurz. Das Retreat richtet sich an Menschen in stressbelasteten Situationen sowie an Menschen mit chronischen Erkrankungen. Nur noch wenige Plätze, bitte schnellstmöglich anmelden.

Infos & Anmeldung: Angela Smith, Tel. 030.695 6872 0 oder smith@gesundheit-aktiv.de

07

Mai
bis 28.05.

„BALD DA!“

Der Kurs vor dem Baby

Kurs Mai: 07. / 14. / 28. Mai 2020

Kurs Juli: 02. / 09. / 16. Juli 2020

Je 3 Termine, immer donnerstags, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die erste Zeit nach der Geburt ist turbulent und spannend! Gemeinsam entwickeln wir – im Gespräch, durch Vorführungen und Übungen – Ideen, wie Sie das Zusammensein mit Ihrem Kind gestalten und was Sie für die „Beziehungspflege“ tun können.

Die Themen:

Hülle und Raum geben: Bekleidung, Windeln, Wiege/Bett.

Im Kontakt mit dem Baby: Waschen, Baden, Körperpflege.

Einen Rhythmus finden: Stillen, Waschen, Schlafen, Spielen.

Kurs mit: Cristina Meinecke, Familienforum Havelhöhe

Teilnahmegebühr: 95 Euro pro Schwangere (Partner/In kostenlos) für alle 3 Abende (nur zusammen buchbar). Vollständige Kostenerstattung für Versicherte der BKK VBU.

Infos und Anmeldung: über Familienforum Havelhöhe per Telefon: 030.23 36 56 65 oder online unter dem Kontaktformular der Webseite: www.familienforum-havelhoehe.de
Bitte den entsprechenden Monat angeben!

GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Wir setzen uns jeden Tag dafür ein, die Therapievelfalt zu erhalten und weiterzuentwickeln. Sind Sie dabei? Werden Sie Unterstützer*in!

GESUNDHEIT. BEWUSST. MACHEN.

www.gesundheit-aktiv.de/mitmachen

THERAPIEFREIHEIT!

WAS WÄRE, WENN

SIE DAS BEKOMMEN,

WAS SIE WIRKLICH

BRAUCHEN?

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10170-2003-1481

Ort für alle Kurse: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenastr. 42 • 10961 Berlin
Info & Anmeldung: telefonisch 030.695 6872 0 oder
per E-Mail veranstaltung@gesundheit-aktiv.de
(wenn nicht anders angegeben)

Foto: PolaRocket / photocase.de

GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Neue
Kurse &
Vorträge

VERANSTALTUNGEN
APRIL
JULI
2020