

VERANSTALTUNGEN BEI GESUNDHEIT AKTIV

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)

Alle Veranstaltungen finden Sie auch unter www.gesundheit-aktiv.de/veranstaltungen
oder folgen Sie uns auf [facebook@VereinGesundheitAktiv](https://www.facebook.com/VereinGesundheitAktiv)

10

Januar
bis 24.01.

BALD DA!

Der Kurs vor dem Baby

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.

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

17.01.: Im Kontakt mit dem Baby (Waschen, Baden, Körperpflege)

24.01.: Einen Rhythmus finden (Stillen, Schlafen, Spielen)

Kursleitung: Cristina Meinecke, Familienforum Havelhöhe

Teilnahmegebühr: 95 Euro pro Schwangere/PartnerIn kostenlos; für alle 3 Abende (nur zusammen buchbar); vollständige Kostenerstattung für Versicherte der BKK VBU

Infos & Anmeldung: über das Familienforum Havelhöhe telefonisch 030.23 36 56 65 oder online über das Kontaktformular www.familienforum-havelhoehe.de

21

Januar
bis 08.04.

VITAL & GESUND DURCH EURYTHMIE

Bewegungsübungen zur Entspannung

10 Termine, immer montags, 20.00 bis 21.00 Uhr (außer 04. & 25.03.)

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.

Kursleitung: Ulrich Solbach, Heileurythmist

Teilnahmegebühr: 100 Euro

21

Januar
bis 11.03.

ERINNERUNG IST DAS WAS BLEIBT

Trauerverarbeitung durch künstlerisches Schaffen

8 Termine, immer montags, 18.00 bis 19.30 Uhr

Der Tod eines geliebten Menschen ist meist der Augenblick, nach dem plötzlich nichts mehr ist wie zuvor. Der Alltag gerät aus den Fugen, der Glaube an die Zukunft geht verloren. Oft bleiben Hinterbliebene allein mit ihren Gefühlen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die das Bedürfnis haben, sich in einer kleinen Gruppe auszutauschen und ihren Emotionen Raum zu geben. Künstlerische Übungen helfen, das Erlebte zu verarbeiten und einen neuen Umgang damit zu finden.

Kursleitung: Susanne Volland, Kunsttherapeutin

Teilnahmegebühr: 60 Euro zzgl. 48 Euro Materialkosten (wird von der Kursleitung besorgt)

25

Januar
bis 26.04.

STIMMGESUND DURCH DEN (BERUFLICHEN) ALLTAG

Vorbeugung von Stimmproblemen

4 Termine, immer freitags, 19.00 bis 21.00 Uhr

25.01.: Einführung in die Anatomie & Physiologie der Stimmgebung

22.02.: Körperspannung und Haltung als Basis der Stimmgebung

22.03.: Der Atem als Energieträger der Stimme

26.04.: Resonanz für die Tragfähigkeit der Stimme

Die Stimme ist ein wichtiges Ausdrucksmittel im Alltag, dessen Funktion meist vorausgesetzt wird und das doch der bewussten Pflege bedarf, um geschmeidig und störungsfrei im Alltag all unseren Stimmungen Ausdruck geben zu können. Wie können wir die Stimme pflegen? Welche Faktoren beeinflussen die Stimmgebung? Wie kann die Stimme ein Mittel zum achtsamen Umgang mit uns im Alltag werden?

Diesen und anderen Fragen zum Thema „Stimme“ und ihrer Gesunderhaltung im Alltag wird gemeinsam nachgegangen. Dieser Kurs eignet sich insbesondere für Menschen in sprechintensiven Berufen (Lehrer, Erzieher, Arzthelfer, Eltern u.a.). Er ersetzt keine Stimmtherapie, kann aber ein Einstieg in die Arbeit mit der eigenen Stimme sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Dorothea Ziller, Logopädin, Sängerin, Stimmbildnerin, Fachstudium Präventologie

Teilnahmegebühr: 60 Euro; 20 Euro für Einzelabende

12

Februar
bis 02.04.

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8 Termine, immer dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr
Zusatztermin „Tag der Achtsamkeit“: 23. März 2019, 10.00 bis 15.00 Uhr

Das MBSR Programm ist wirksam für beispielsweise 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.

Kursleitung: 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.

Info & Anmeldung: telefonisch 030.64 44 98 08 oder per E-Mail fritzsche@aifan-berlin.de
Hinweis: Eine Anmeldung kann erst nach einem telefonischen Vorgespräch erfolgen. Es ist für Sie kostenlos und unverbindlich.

06

März
bis 10.04.

KLANGBILDER: SEELENBILDER

Entschleunigen durch Malen nach Musik

6 Termine, immer mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr

Der freie Umgang mit Farben bringt uns in einen kreativen Schaffensprozess, der unsere eigenen Ressourcen positiv aktiviert und uns hilft, im stressigen Alltag zur Ruhe zu finden.

Besonders unter Zuhilfenahme von Musik gelingt es uns, uns ganz auf unsere (inneren) Bilderwelten einzulassen und wieder einfacher ins Malen zu kommen.

Kursleitung: Barbara Gräcmann, Kunsttherapeutin
Teilnahmegebühr: 145 Euro (inkl. Material)

07

März
bis 21.03.

BALD DA!

Der Kurs vor dem Baby

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.

07.03.: Hülle und Raum geben (Bekleidung, Windeln, Wiege/Bett)
14.03.: Im Kontakt mit dem Baby (Waschen, Baden, Körperpflege)
21.03.: Einen Rhythmus finden (Stillen, Schlafen, Spielen)

Kursleitung: Cristina Meinecke, Familienforum Havelhöhe
Teilnahmegebühr: 95 Euro pro Schwangere/PartnerIn kostenlos; für alle 3 Abende (nur zusammen buchbar); vollständige Kostenerstattung für Versicherte der BKK VBU.

Infos & Anmeldung: über das Familienforum Havelhöhe telefonisch 030.23 36 56 65 oder online über das Kontaktformular www.familienforum-havelhoehe.de

ClimatePartner®
Klimaneutral
Druck | 030 10100-1801-4137

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: Patrick Lienin / photocase.de

GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Neue
Kurse

VERANSTALTUNGEN
JANUAR
APRIL
2019