

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)

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)

01

April
bis 13.05.

KLANGRAUM

Entspannung, Achtsamkeit und Regeneration für Körper und Seele

6 Termine, immer montags, 18.30 bis 19.45 Uhr (außer 22.04.)

In diesem Kurs stehen Entspannung, zur Ruhe kommen und Wohlbehagen im Vordergrund. Durch das Anspielen verschiedener Klanginstrumente (Klangschalen und Gong) entstehen harmonische, obertonreiche Klänge, die sich schwingungsrhythmisch als sanfte Wellen allmählich im Körper ausbreiten.

Die tönenden Schwingungen der angespielten Klanginstrumente bilden einen umhüllenden KlangRaum und wirken sich beruhigend und ausgleichend auf das vegetative Nervensystem aus.

Zunehmend rascher stellt sich tiefe Entspannung ein, die fördernd unsere körperlichen Regenerations- und Reorganisationsprozesse beeinflusst. Herzschlag, Kreislauf und Atmung regulieren sich, der Muskeltonus wird gesenkt und tiefe Ruhe und Gelassenheit können entstehen. Gleichzeitig verbessern regelmäßige Klangerfahrungen unsere achtsame Körperwahrnehmung und lenken die Aufmerksamkeit nach innen.

Während dieses rhythmischen Fühl- und Hörerlebnisses liegen alle KursteilnehmerInnen bequem mit Matten, Decken und Kissen versorgt auf dem Boden (Sitzen ist natürlich auch möglich) und erfahren den ganzheitlich wirkenden KlangRaum. Leib und Seele dürfen auftanken.

Kursleitung: Claudia Mischung, Heilpraktikerin
Teilnahmegebühr: 55 Euro

02

Mai
bis 16.05.

„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.

02.05.: Hülle und Raum geben: Bekleidung, Windeln, Wiege/Bett.
09.05.: Im Kontakt mit dem Baby: Waschen, Baden, Körperpflege.
16.05.: Einen Rhythmus finden: Stillen, Waschen, 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 und Anmeldung: über Familienforum Havelhöhe per Telefon: 030.23 36 56 65 oder online unter dem Kontaktformular der Homepage: www.familienforum-havelhoehe.de
Bitte den entsprechenden Monat angeben!

07

Mai
bis 25.06.

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8 Termine, immer dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr
Zusatztermin „Tag der Achtsamkeit“: 15. Juni 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 Meditations-techniken 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.

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.

08

Mai
bis 26.06.

KRÄFTE TANKEN MIT TAIJI QIGONG

Sanfte Bewegungsübungen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele

8 Termine, immer mittwochs, 18.00 bis 19.30 Uhr

In diesem Kurs erlernen Sie die 18 Bewegungen des Taiji Qigong – eine moderne und sehr leicht zu erlernende Form, die in Zusammenarbeit mit der Universität für chinesische Medizin in Shanghai aus verschiedenen traditionellen Qigong-Übungen entwickelt wurde. Die langsamen fließenden Bewegungen fördern die Wahrnehmung des Körpers und die Synchronisation von Atem und Bewegung harmonisiert den Geist. Die vielfältigen Übungen aktivieren den Qi-Fluss – alle Körperbereiche, Gelenke, Meridiane und Faszien werden durchbewegt.

Die Übungen werden im Stehen ausgeführt, sind bei Einschränkungen auch im Sitzen möglich. Empfehlung: Tragen sie normale bequeme Kleidung, die tiefes Atmen ermöglicht und flache Schuhe mit beweglicher Sohle.

Kursleitung: **Martina Rudolph**, Präventologin und Reha-Trainerin
Teilnahmegebühr: 120 Euro (Einzelabende 15 Euro)

„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.

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

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

18.07.: Einen Rhythmus finden: Stillen, Waschen, 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 und Anmeldung: über Familienforum Havelhöhe per Telefon: 030.23 36 56 65 oder online unter dem Kontaktformular der Homepage: www.familienforum-havelhoehe.de
Bitte den entsprechenden Monat angeben!

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



Foto: PolaRocket / photocase.de

GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Neue
Kurse

VERANSTALTUNGEN
MÄRZ
JULI
2019