

KURSE & WORKSHOPS

VITAL & GESUND DURCH EURYTHMIE

Bewegungsübungen zur Entspannung

09. APRIL BIS 25. JUNI 2018

(außer 30.04. und 21.05.)

10 Termine, immer montags, 20.00 Uhr

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

Kursgebühr: 100 Euro

Info und Anmeldung per Telefon: 030.695 6872 0 oder E-Mail: veranstaltung@gesundheit-aktiv.de

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenastr. 42 • 10961 Berlin

KURSE & WORKSHOPS

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

10. APRIL BIS 05. JUNI 2018

(außer 01.05.)

8 Termine, immer dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr

Zusatztermin „Tag der Achtsamkeit“:

26. Mai, 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 Möglichkeiten im Umgang mit Stress suchen, sei es privat oder im beruflichen Kontext.

Kursleitung: Giacomo Fritzsche, zertifizierter MBSR-Lehrer und Studium der Komplementärmedizin (B.Sc.)

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

Hinweis: Eine Anmeldung für den Kurs kann erst nach einem telefonischen Vorgespräch erfolgen. Es ist für Sie kostenlos und unverbindlich.

Kursgebühr: 250-350 Euro nach Selbsteinschätzung. Der Kurs ist offiziell als Präventionskurs anerkannt und wird i.d.R. von den Krankenkassen bezuschusst.

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenastr. 42 • 10961 Berlin

KURSE & WORKSHOPS

BALD DA!

Der Kurs vor dem Baby

KURS MAI: 03., 17. UND 24. MAI 2018

KURS JUNI: 07., 14., UND 21. JUNI 2018

Je 3 Termine, immer donnerstags, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die erste Zeit nach der Geburt ist turbulent und spannend! Gemeinsam entwickeln wir Ideen – im Gespräch, durch Vorführungen und Übungen – 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.

Kursleitung: Cristina Meinecke, Familienforum Havelhöhe

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

Infos und Anmeldung über das Familienforum Havelhöhe per Telefon: 030.23 36 56 65 oder online unter dem Kontaktformular: www.familienforum-havelhoehe.de

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn. Bitte den entsprechenden Monat angeben!

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenastr. 42 • 10961 Berlin

Alle Veranstaltungen auch unter
www.gesundheit-aktiv.de/veranstaltungen

VERANSTALTUNGEN APRIL JUNI 2018



Foto: dirk70 / photocase

GESUNDHEIT AKTIV

BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

VERANSTALTUNGEN BEI GESUNDHEIT AKTIV

Ort: GESUNDHEIT AKTIV e. V. • Gneisenaustr. 42 • 10961 Berlin
Eintritt für Vorträge frei. Über Spenden freuen wir uns.

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

11
April
Mi 19:30

STIMMGESUND DURCH DEN (BERUFLICHEN) ALLTAG

Die Stimme ist ein wichtiges Ausdrucksmittel, 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?

Vortrag mit **Dorothea Ziller**, *angehende Präventologin, Logopädin, Sängerin*

16
Mai
Mi 19:30

MEHR ALS NUR SCHÖNE HÜLLE

Wie lässt sich ein gesundes Körpergefühl fördern? Denn wer sich in seinem Körper wohlfühlt und mit seinem Aussehen im Reinen ist, geht selbstbewusster und besser gestimmt durchs Leben. Aber meist stört uns etwas an unserem Aussehen, unser Selbstgefühl und die Seele leiden. Angelika Encke zeigt in diesem Vortrag, wie wir unser persönliches Wohlfühl durch einfache Mittel und Tricks auch äußerlich unterstützen und wie ein positives Figurbild und eine schöne Ausstrahlung mit Freude gestaltet werden können.

Vortrag mit **Angelika Encke**, *Stilberaterin*

23
Mai
Mi 19:30

WAS IST EIGENTLICH GESUNDER UND ERHOLSAMER SCHLAF?

Ein erholsamer Schlaf ist Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Ein auf Dauer unruhiger Schlaf führt nicht nur zu Tagesmüdigkeit, sondern auch zu ernsthaftem Leistungsabfall und Folgeerkrankungen. In diesem Vortrag erhalten Sie wissenschaftliche Informationen über die Struktur des Schlafes und Tipps zur Schlafumgebung. Sie bekommen außerdem Empfehlungen, wie Sie anhand verschiedener einfacher Methoden Ihren Stress reduzieren und somit Ihren Schlaf verbessern können.

Vortrag mit **Sergine Dupont-Lauter**, *Präventologin, Entspannungspädagogin, Burn Out-Lotsin*

13
Juni
Mi 19:30

ERNÄHRUNG IN STRESSIGEN ZEITEN

Gehören Sie zu den Menschen, die bei Stress alles essen, was nicht schnell genug vom Tisch ist? Oder ist Ihr Magen dann wie zugeschnürt? Vielleicht hat Stress auch gar keinen Einfluss auf Ihr Ernährungsverhalten? Egal, welcher Stress-Ess-Typ Sie sind: mit der passenden Ernährung können Sie Ihren Körper dabei unterstützen, den Stress besser zu verarbeiten. Der Vortrag zeigt, was Ihr Körper bei Belastung an Nahrungsmitteln braucht und wie Sie turbulenten Zeiten mit Genuss begegnen können. Sie erhalten praktische Tipps und Rezepte, die leicht und schnell umzusetzen sind – gerade auch, wenn es mal stressig ist.

Vortrag mit **Dorothee Remmler-Bellen**, *Vorstand Berufsverband der Präventologen e. V.*

27
Juni
Mi 19:30

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD UND REIN IN DEINE KRAFT!

Wollen Sie dem Hamsterrad entrinnen und mal wieder durchatmen? Wie sehr sind wir wirklich äußeren Zwängen ausgeliefert und was spielt sich nur im Kopf ab? Wie können wir eine stabile innere Haltung gewinnen, die uns hilft, mit Kopf, Herz und Verstand durch den Alltag zu navigieren und in stürmischen Zeiten den Überblick zu behalten? Diesen Fragen wollen wir uns in einem interaktiven Vortrag widmen mit Ausflügen in die Meditation und die Gehirnforschung, ebenso in die körperorientierte Selbsterfahrung zur Erschließung innerer Kraftquellen.

Vortrag mit **Martina Rudolph**, *Präventologin, Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK)*



Vorträge mit Präventologe*innen in Zusammenarbeit
mit dem Berufsverband der Präventologen e. V.

ClimatePartner^o
Klimaneutral
Druck | ID 10170-1801-4337

THERAPIEFREIHEIT!
WAS WÄRE, WENN
SIE DAS BEKOMMEN,
WAS SIE WIRKLICH
BRAUCHEN?

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



GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Gneisenaustraße 42 • 10961 Berlin • info@gesundheit-aktiv.de