

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

KURSE UND WORKSHOPS

13

August
bis 01.10.

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Spätsommer-Kurs: 13. August bis 01. Oktober 2019 (Ausnahme 23.09. statt 24.09.)
Zusatztermin „Tag der Achtsamkeit“: 21. September 2019, 10.00 bis 15.00 Uhr

Herbst-Kurs: 29. Oktober bis 17. Dezember 2019
Zusatztermin „Tag der Achtsamkeit“: 07. Dezember 2019, 10.00 bis 15.00 Uhr

Je 8 Termine, immer dienstags, 18.30 bis 20.45 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.

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.

15

August
bis 29.08.

CHAKRA - MEDITATION

Tiefenentspannung durch Harmonie

15./22./29. August 2019

3 Termine (bauen aufeinander auf), immer donnerstags, 18.00 bis 19.30 Uhr

Das Arbeiten mit den Chakren ist im Yoga vertraut und selbstverständlich. Als begleitende Anwendung im Rahmen der Gesundheitsprävention und der komplementären Medizin ist die Chakren-Lehre jedoch noch nicht so angekommen wie andere Energieverfahren (z. B. Akupunktur, Homöopathie, Reiki).

Die Chakren werden energetisch, entsprechend ihrer Lage, Organen und Körperräumen (Beckenraum, Mittenraum, Herzraum, oberer Raum) zugeordnet. In diesem Kurs wenden wir uns nacheinander den 7 Haupt-Chakren zu und lernen ihre Bedeutung im ganzheitlichen Zusammenhang von Körper, Seele und Geist kennen.

Einfache vorbereitende Übungen wie Dehnungen und Streichungen helfen, den entsprechenden Körperraum bewusster zu erfahren. Die Meditation findet in bequemer liegender oder sitzender Haltung statt. Für jedes Chakra gibt es eine entsprechend zugeordnete Klangschale. Diese wiederum ermöglicht eine Resonanz in dem entsprechenden Körperraum, die bis in den Körper hinein erfahren werden kann.

Durch die obertonreichen Schwingungen der Klangschalen kehrt eine tiefe Ruhe in uns ein, die Ungleichgewichte positiv beeinflusst und unser körperlich-seelisches Wohlbefinden fördert.

Kursleitung: Claudia Mischung, Heilpraktikerin

Teilnahmegebühr: 60 Euro

26

August
bis 30.09.

KLANGRAUM

Entspannung, Achtsamkeit und Regeneration für Körper und Seele

26. August bis 30. September 2019

5 Termine, immer montags, 18.00 bis 19.15 Uhr (außer 23.09.)

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

Während dieses rhythmischen Fühl- und Hörerlebnisses liegen oder sitzen alle KursteilnehmerInnen bequem mit Matten, Decken und Kissen versorgt auf dem Boden und erfahren den ganzheitlich wirkenden KlangRaum. Leib und Seele dürfen auftanken.

Kursleistung: Claudia Mischung, Heilpraktikerin

Teilnahmegebühr: 60 Euro

02

September
bis 25.11.

VITAL & GESUND DURCH EURYTHMIE

Bewegungsübungen für mehr Entspannung und Beweglichkeit

02. September bis 25. November 2019

10 Termine, immer montags, 20.00 bis 21.00 Uhr (außer 23.09. / 07. & 14.10.)

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

11
September
bis 16.10.

KLANGBILDER: SELENBILDER

Entschleunigen durch Malen nach Musik

11. September 16. Oktober 2019

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 Gräemann, Kunsttherapeutin
Teilnahmegebühr: 145 Euro (inkl. Material)

14
November
bis 28.11.

BALD DA!

Der Kurs vor dem Baby

14. bis 28. November 2019

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.

14.11.: Hülle und Raum geben: Bekleidung, Windeln, Wiege/Bett.
21.11.: Im Kontakt mit dem Baby: Waschen, Baden, Körperpflege.
28.11.: 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: 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!

VORTRAG

24
September
Di 20:00

HUMANE BILDUNG IM DIGITALEN ZEITALTER

Was Kinder & Jugendliche für ein gesundes Aufwachsen brauchen

Vortrag mit Dr. Michaela Glöckler, ehem. Leiterin der Medizinischen Sektion am Goetheanum

Das Internet macht die Welt zum Dorf. Soziale Medien eröffnen schier grenzenlose Möglichkeiten der Kommunikation. Persönliche Treffen mit Freunden und Gespräche in der Familie können da nicht mithalten - auch die „Gute-Nacht-Geschichte ist jederzeit online abrufbar. Umso wichtiger ist die Frage, was Kinder für den Einstieg in ihre mediale Mitwelt brauchen! Gilt hier: früh übt sich, wer ein Meister werden will?

Die wissenschaftliche Forschung spricht klar dagegen. Wirtschaft und Politik setzen sich (noch) über diese Einsichten hinweg. Wie kann eine Medienerziehung aussehen, die an der Entwicklung des Kindes orientiert ist und der Tatsache Rechnung trägt, dass die körperliche Entwicklung die analoge Welt braucht und die seelische Reifung reale menschliche Beziehungen? Wie kann es gelingen, dass nicht nur Medienkompetenz entwickelt wird, sondern vor allem Medienmündigkeit? Welche Entwicklungsbedingungen haben Kreativität, soziale Kompetenz und eigenständiges Handeln, die Erwachsene heute für ein erfolgreiches Arbeitsleben brauchen?

Anmeldung: nur Abendkasse
Eintritt: 8 Euro / 5 Euro ermäßigt

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?**



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: Weigand / photocase.de

VERANSTALTUNGEN
AUGUST
DEZEMBER
2019

Neue
Kurse &
Workshops

GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND