

MONTAG, 18.02.2019, 19–20.30 UHR

Impulse zum Glück

Interaktiver Vortrag

Alle wünschen sich Glück, viele suchen danach, bis sie entdecken, dass sie es in sich haben. Doch wie kommen wir dort hin? Mit den Impulsen zum Glück sind Sie eingeladen, sich über das Erleben, die Erfahrung und kleine Übungsanregungen mit dem Glück auseinanderzusetzen.

Zu wissen, was Glück ist und was uns glücklich macht, ist ein wichtiger Schritt. Das führt aber oft noch nicht dazu, dass sich die Menschen auch glücklicher fühlen. Wenn wir bereit sind, selbst etwas für unser Glück zu tun, kann das der Beginn eines Prozesses sein, der uns letztlich zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Lebensglück führt. Dazu brauchen wir das Erleben und die Erfahrung, denn nur so können auch Körper und Seele nachvollziehen, was der Geist erkannt hat und weiß.

Leitung Katja Richter, Lehrerin, Mal- und Kunsttherapeutin, Warthausen

Ort Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4, Balingen

Beitrag 10,- €
Ohne Anmeldung!

Programm der Montagsreihe

NATÜRLICH FRAU SEIN

MONTAG, 20.05.2019, 19 – 21 UHR

Wir gestalten eine Waldcollage

Kreativer Waldabend

Der „Heilort Wald“ rückt immer mehr für die Gesundheitsvorsorge ins Bewusstsein. Mit allen Sinnen wollen wir darin eintauchen und uns berühren lassen von der Waldatmosphäre und dem, was der Wald uns zur Verfügung stellt. Mit Naturmaterialien, die wir vor Ort suchen und natürlichen, farbigen Gesteinsmehlen gestalten wir in der Gruppe phantasievolle Kunstwerke in der Natur. Während unseres Schaffens verbinden wir uns mit dem natürlichen Kreislauf und übergeben zum Schluss - ganz bewusst - unsere Kunstwerke der Zersetzung.

Leitung Stefan Schnee, Dipl.-Forstwirt, Denkingen

Ort Treffpunkt Edith-Stein-Zentrum,
Hirschbergstr.112/1

Beitrag 12,- € incl. Materialien
Anmeldung bis spätestens 13.05.2019!
Waldtaugliche Kleidung, festes Schuhwerk!

MONTAG, 18.03.2019, 19–20.30 UHR

„Zu viel von allem, was stresst - zu wenig von allem, was gut tut“ - Burnout bei Frauen

Vortrag mit Gespräch

Burn-out gilt als ein berufsbedingtes Phänomen. Zu viel Leistungsdruck und berufliches oder ehrenamtliches Überengagement führen zum Ausbrennen. Inzwischen sind Frauen davon betroffen, auch wenn sie nicht berufstätig sind. Erschöpfungszustände im weiblichen Alltag hängen mit einem typischen Beziehungsverhalten zusammen. Der weibliche Beziehungs- und Intensitäts-Burn-out ist Ausdruck eines bestimmten Musters in der Selbstorganisation. Zu wenig Zeit für sich und zu wenig Liebe von anderen lassen Frauen im Strudel emotionaler Hetze untergehen. Das Gefühl, „ich habe mich verloren“ bringt das zum Ausdruck. Das Zwölf-Punkte Programm zur Burn-out-Verhütung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit zeigt, was Frauen hier tun können.

Leitung Friedgard Blob, Dipl.-Psychologin, Dipl.-Pädagogin, int. zertifizierende Focusing Ausbilderin, Trainerin, Therapeutin, Leiterin des Tübinger Focusing Zentrums, Tübingen

Ort Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4, Balingen

Beitrag 10,- €
Ohne Anmeldung!

MONTAG, 24.06.2019, 19 – 20.30 UHR

Fit mit Yoga-Atem-Walking

Yoga-Atem-Walking ist eine Kombination aus Gehen, Meditieren, Bewegen und Atmen - einfach wohltuend für Körper, Geist und Seele.

Yoga-Atem-Walking macht den Kopf frei, verbessert die Ausdauer und hilft sogar beim Abnehmen. Ursprünglich wurde es unter dem Namen „Breathwalk“ in den USA entwickelt. Wird der Atem gezielt eingesetzt, gewinnt man Ruhe und Gelassenheit, Energie und Vitalität, körperliche Beschwerden können gelindert werden.

So entstanden verschiedene Übungsprogramme, die die Aufmerksamkeit beim Gehen auf die Atmung lenken. Yoga-Atem-Walking hebt den Energielevel, kann die Laune verbessern und gibt ein Gefühl der Verbundenheit.

Leitung Doris Walter, Erzieherin und zertifizierte Yogalehrerin (nach KRI), Balingen

Ort Treffpunkt „Hangen-Parkplatz“ (zwischen Heselwangen und Engstlatt)

Beitrag 8,- €
Anmeldung bis spätestens 17.06.2019!

MONTAG, 08.04.2019, 19-22 UHR

Chaosflechten mit Weiden

Workshop

Mit Weiden zu arbeiten entspannt und baut Stress ab. Schöpfen Sie aus dieser kreativen Kraft und freuen Sie sich auf das, was unter Ihren Händen aus diesem wunderbaren Naturmaterial entsteht. Wir fertigen größere Objekte für Haus und Garten. Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Gegenständen – Kugel, Herz, Korb oder Kranz, ganz nach Lust und Laune. Nach der Herstellung eines Grundgerüsts für Ihr ganz persönliches Objekt beginnt das eigentliche „Chaosflechten“, drunter und drüber und Hauptsache chaotisch. So entsteht eine Flechtarbeit mit ganz eigenem Charakter.

Referentin Daniela Sum, Bisingen-Steinhofen

Ort Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4, Balingen

Beitrag Kursgebühr 25,- Euro
zzgl. 15,- Euro für Materialien (zahlbar im Kurs)

Anmeldung bis spätestens 01.04.2019!

MONTAG, 22.07.2019, 19–21.30 UHR

„Die wilden Grünen“

Wild- und Gartenkräuter mit allen Sinnen entdecken

Kräuterführung mit Workshop

Gesundheitsberaterin Elke Beiter führt durch ihren idyllischen Kräutergarten „Balsam & Seele“, der über 270 verschiedenen Wild- und Gartenkräutern eine Heimat bietet. Lernen Sie, wie wohltuend diese Pflanzen für Ihre Gesundheit sind, wie manche Kräuter auch wunderbar in der Küche verwendet werden und zudem auch für die Schönheit zum Einsatz kommen können. Dazu stellt jede Teilnehmerin zur Abrundung des Abends ein tolles Badesalz her.

Es erwartet Sie ein Feuerwerk von Aromen und Farben in entspannter Atmosphäre mit kleinem Umtrunk.

Leitung Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin

Ort Haigerloch-Owigen, Alemannenstr. 7

Beitrag 15,- incl. Material, Umtrunk, kleinem Imbiss und Skript
Anmeldung bis spätestens 10.07.2019!