

Gesundheit & Fitness



Gesunde Ernährung

Babykost - selbst gekocht!

Das Beste für Mutter und Kind (6-10 Monate)

Eltern legen bei ihren Kindern den Grundstein für eine gesunde Ernährung und ein vernünftiges Ernährungsverhalten. Bei diesem Praxisseminar lernen Sie, worauf bei der richtigen Lebensmittelauswahl und der fachgerechten Zubereitung zu achten ist. Neben der richtigen Kostzusammenstellung und altersgerechten Lebensmittelmengen wird gezeigt, wie in kurzer Zeit und mit geringem Aufwand die Kinderkost möglichst vitamin- und mineralstoffschonend selbst hergestellt werden kann. Ganz nach der Devise: nur das Beste für Kind und Mutter! Abschließend bekommen die Teilnehmer/innen Informationen was (als Alternative zum Selbstgekokchten) bei der Auswahl von Gläschenkost wichtig ist. Ihre Babys können gerne mitgebracht werden; Maxi-Cosi-Babyschale empfehlenswert. Ein Abend auch für schwangere Frauen, junge Eltern und ernährungsbewusste Großeltern.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Spüllappen, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch.

30702

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

- 5 - 7 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Mittwoch, 28.06.17, 16.00-18.45 Uhr
- 4 UStd. • 23,- EUR incl. Lebensmittelkosten und Kursunterlagen • Anmeldung bis 23. Juni

Gesund essen von Anfang an

Ernährung von Säuglingen im 1. Lebensjahr

Im Rahmen der Landesinitiative BeKi - Bewusste Kinderernährung des Landes Baden-Württemberg

Die Entwicklung und die Gesundheit Ihres Kindes werden ganz entscheidend durch die Ernährung beeinflusst. Gerade im ersten Lebensjahr braucht Ihr Liebling besonders viel Schutz. Was kommt nach dem Stillen? Welcher Brei sollte als erstes gefüttert werden? Wie viel „muss“ ein Kind essen? Brauchen Säuglinge Getränke? Ist es besser selbst zu kochen, oder Gläschen zu geben? Allergiegefährdet – muss ich vorbeugend auf irgendetwas verzichten? Die Ernährungsempfehlungen für Babys ändern sich häufig – hier erfahren Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ganz praxisnah auf Ihr Baby zugeschnitten. Babys können gern dabei sein.

Ein Vormittag für schwangere Frauen, junge Eltern und ernährungsbewusste Großeltern.

30706

Kerstin Wabnigg, BEKI-Referentin für Kinderernährung

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 11.05.17, 10.00-12.00 Uhr • 3 UStd. • 6,- EUR
- Anmeldung bis 08. Mai

Essensspaß für Kleinkinder

Vom Brei zum Essen am Familientisch

Im Rahmen der Landesinitiative BeKi - Bewusste Kinderernährung des Landes Baden-Württemberg

Nach dem 1. Lebensjahr können unsere Kinder am Familientisch teilnehmen - wenn es kindgerecht gekocht ist! Sie erfahren ganz praxisnah, wie Sie Ihr Kind langsam an das

Familientisch gewöhnen, wie ein gesunder Speiseplan eines ein- bis zweijährigen Kindes aussieht und wie die Mahlzeiten zusammengesetzt sein sollten. Wir besprechen, wie Sie mit klaren Spielregeln und einer guten Portion Gelassenheit ein gutes Essverhalten Ihres Kindes unterstützen können. Ein Abend für junge Eltern und ernährungsbewusste Großeltern.

30707

Kerstin Wabnigg, BEKI-Referentin für Kinderernährung

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 18.05.17, 17.00-19.00 Uhr • 3 UStd. • 6,- EUR
- Anmeldung bis 15. Mai

Schönheit kann man essen

Ständige Übersäuerung des Organismus wird mit einer ganzen Reihe von Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht: chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Rheuma, Gelenksbeschwerden, Knochenschwund, Nierensteine, Störungen des Immunsystems und sogar Depressionen.

Was macht uns eigentlich sauer? Und wie können wir einer Übersäuerung entgegenwirken?

30709

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

- 7 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 08.03.17, 19.30-21.45 Uhr • 3 UStd. • 11,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 03. März

Wildkräuter im Frühling

Auf einem Spaziergang durch die Natur lernen Sie heimische Wildkräuter kennen. Sie erfahren etwas über die Erkennungsmerkmale und wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen, die Sie als leckere Zutaten z.B. für Salate, Suppen, Brotaufstriche, Saucen, Gemüse und auch Smoothies verwenden können. Kleine Kostproben überzeugen Sie davon. Bitte tragen Sie den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung und Schuhwerk. Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

30724

Veronika Kraus

- 6 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Sternallee
- Sonntag, 30.04.17, 14.00-16.15 Uhr • 3 UStd. • 14,- EUR
- Anmeldung bis 26. April

Kochen mit Wildkräutern finden Sie unter
Essen & Trinken, Seite 61



Stadtwerke Schwetzingen

i.punkt
Carl-Theodor-Str. 7 (Kurfürstpassage)
68723 Schwetzingen
Telefon: 0800 513 513 9
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)
i.punkt@sw-schwetzingen.de
www.sw-schwetzingen.de

FERN WÄRME

Körperpflege/Styling

Herstellung von Naturseifen

Von der Geschichte zur eigenen Herstellung

Naturseifen, die ausschließlich mit hochwertigen pflanzlichen Fetten und Ölen hergestellt werden, sind ein wertvoller Beitrag zur schonenden Körperpflege. Sie enthalten keine Öle auf Erdölbasis wie konventionelle Seifen. Naturseifen können mit oder ohne Duft- und Farbstoffe hergestellt werden und sind so auch für Menschen mit empfindlicher Haut eine gute Alternative. Neben der Herstellung erfahren die Teilnehmer/innen je nach Wunsch etwas über den historischen Hintergrund der Seifenherstellung, chemische Zusammenhänge der Seifenherstellung sowie deren Reinigungswirkung. Im Kurs stellen wir klassische Olivenölseife her, die auch zur Milchseife abgewandelt werden kann oder in eine Kaffeeseife gegen Küchengerüche.

Eine Liste der einfachen Gerätschaften und Materialien, die Sie mitbringen sollten, erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Alle anderen Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

30010

Andrea Vorthmann

- 8 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 10.03., 18.30-21.30 Uhr und Samstag, 11.03.17, 10.30-12.00 Uhr • 6 UStd. • 20,- EUR zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten. Bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.
- Anmeldung bis 27. Februar

Herstellung von Naturkosmetik

Konventionelle und meist überbeuerte Körperpflegeprodukte enthalten neben Konservierungs- und Farbstoffen häufig Paraffine und ähnliche „Öle“, die aus Erdöl gewonnen werden. Abgesehen davon, dass sie billige Ersatzstoffe für pflanzliche Öle und Fette sind, findet man trotz intensiver Reinigung immer wieder Spuren krebserregender Substanzen darin.

Wenn Sie dieses Risiko ausschließen wollen und außerdem wirklich hochwertige Pflegeprodukte verwenden wollen, lernen

Sie in diesem Kurs, wie einfach Sie Produkte für die tägliche Hautpflege selbst herstellen können. Bodybars, die die Haut verwöhnen, Lippbalm mit und ohne UV-Schutz, sanfte Peelings für wunderbar gepflegte Hände und Badezusätze, auf die auch Kleopatra neidisch gewesen wäre.

Eine Liste der einfachen Gerätschaften und Materialien, die Sie mitbringen sollten, erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Alle anderen Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

30011

Andrea Vorthmann

- 8 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 31.03., 18.30-21.30 Uhr und Samstag, 01.04.17, 10.30-12.00 Uhr • 6 UStd. • 20,- EUR zzgl. ca.10,- bis 15,- EUR Materialkosten. Bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.
- Anmeldung bis 20. März

Entspannung/Körpererfahrung

Einführung in die Klangschalentherapie nach Peter Hess

Vortrag mit Übungen

Die sanften Klangschwingungen einer Klangschale verwöhnen bei einer Klangmassage Körper, Geist und Seele. Dabei werden speziell dafür entwickelte Klangschalen, die Peter Hess® Therapieklangschalen, gezielt auf den bekleideten Körper positioniert und behutsam angeklungen. Dem liegt ein über 30 Jahre in der Praxis erprobtes System zugrunde, das den Blick auf Lösungen und Ressourcen richtet. Hören und Fühlen werden gleichermaßen angesprochen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Die feinen Vibrationen, die von der klingenden und damit schwingenden Klangschale ausgehen, breiten sich nach und nach im Körper aus. Schnell setzt wohltuende Entspannung ein. Gefühle der Sicherheit und Geborgenheit tauchen auf - ideale Voraussetzungen für Regeneration, zur Förderung der Gesundheit, für Problemlösung und Lernen.

Mit ihrer entspannenden, harmonisierenden wie auch vitali-

Seit 1989 Ihr Partner im Gesundheitswesen



Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie

RUDOLF GAA
Krankengymnast / Sportphysiotherapeut

• Krankengymnastik	• Elektrotherapie	• Heisse Rolle	• Kinesio-Taping
• Lymphdrainage	• Schlingentisch	• Heissluft	• Hot Stone Massage
• Massage	• Kryotherapie (Eis)	• Fango	• Fussreflexzonen-therapie
• Hausbesuche	• Bindegewebsmassage	• Ultraschall	

Heidelberger Straße 36 • 68723 Schwetzingen • Tel.: 06202 / 10 617
www.krankengymnastik-gaa.de

sierenden Wirkung kann die Klangmassage einen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit leisten.

30111

Günter H. Börschinger, M.A.

8 - 15 Teilnehmer/innen
 • Schwetzingen, Volkshochschule •
 Freitag, 24.03.17, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Anmeldung bis 20. März



Autogenes Training Grundkurs

Autogenes Training ist eine Technik der Entspannung und Selbstberuhigung. Regelmäßiges Üben kann helfen, ausgeglichener und gelassener zu werden, Stresssituationen besser zu bewältigen und sich wohler zu fühlen. Körperliche Beschwerden, soweit sie nervös bedingt sind, werden dadurch positiv beeinflusst.

30120

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 5 x montags, ab 13.02.17, 20.00-21.30 Uhr • 10 UStd.
 • 50,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

Feldenkrais-Kurs

Entspannung und Selbstentfaltung durch Bewegung

Dieser Kurs soll mit einfachen Übungen fühlbar machen, wie man die körperliche Beweglichkeit verbessern und Spannungen und Schmerzen abbauen kann. Die Wirkungen dieser Übungen sind oft sehr überraschend und anhaltend, da sie auf sehr komplexen Funktionsmechanismen im Gehirn beruhen. Es gibt kein Problem mit Haltung und Bewegung, das nicht engstens mit Strukturen im Gehirn zusammenhängt. Die enorme Lern- und Anpassungsfähigkeit dieses Organs lässt sich nutzen, um funktionierende Strukturen als „neuronale Modelle“ zu markieren und auf die spezifischen Anforderungen eines anderen Zielbereichs anzupassen. Auch der „Fuss“ als Modell für „Hand“ ist oft nützlich. Neuere Entwicklungen in der Faszienforschung (Bindegewebe) zeigen auf, dass Faszien „Bewegungen“ sozusagen speichern können, wobei diese gespeicherten Bewegungsabläufe über Jahrzehnte zurückreichen und wirksam bleiben können.

Solche „Bewegungserinnerungen“ können reorganisiert werden (das gilt auch für „gespeicherte Schmerzen“). Das Thema „faszial fixierte kinästhetische Erinnerungen“ (Bewegungserinnerungen) ist neu. Ein solcher Ansatz eröffnet möglicherweise neue Methoden bei der Behandlung körperlicher Beschwerden. Die praktischen Übungen sind ohne Vorkenntnisse für jedermann geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein Paar Socken und zwei Tennisbälle (können gebraucht sein) mit.

30121

Klaus Schadewaldt

5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 10 x montags, ab 13.02.17, 18.15-19.45 Uhr • 20 UStd.
 • 75,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

Duft Qi Gong

Duft Qi Gong bringt Entspannung und Stressabbau. Die Lebensenergie wird gestärkt, man kommt in Balance und Harmonie. Durch einfache Bewegungen von Händen und dem Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst. Dadurch werden auch der Blutfluß und die Zirkulation verbessert und das Immunsystem aktiviert. Im Duft Qi Gong benötigt man keine Vorstellungskraft oder Konzentration. Geist und Körper erholen sich - und unser System wird gereinigt. Seinen Namen hat diese Übungsmethode von dem sehr angenehmen ureigenen Duft, der sich verströmt, wenn das Körpersystem gereinigt ist. Bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken sind empfehlenswert.

30123

Ute Prechtel, Kinesiologin, Internationale Feng Shui Beraterin

5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 6 x montags, ab 24.04.17, 20.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
 • 52,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 20. April

Tiefe Muskelentspannung

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Zwischen äußeren Muskelverspannungen und innerer, seelischer Anspannung besteht ein enger Zusammenhang. Mit diesem Verfahren können Sie durch Entspannung der wichtigsten willkürlichen Muskeln bis hin zur Ganzkörperentspannung mit innerer Gelöstheit den alltäglichen Stress- und Belastungsreaktionen entgegenwirken. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

30124

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • Samstag, 13.05.17, 10.30-17.30 Uhr • 8 UStd. • 40,- EUR
 • Anmeldung bis 10. Mai

Atemkurs für Senior/innen finden Sie unter **Aktive Senioren**, Seite 27

Yoga mit Singen, Lachen und Tanzen

Inklusiver Kurs

Die inklusiven Kurse sind für Menschen mit und ohne Behinderung. Menschen mit Behinderung können in Begleitung einer Betreuungsperson an diesem Kursangebot teilnehmen. Die Betreuungsperson ist kostenfrei. Dieser Kurs ist auch für Menschen, die Probleme mit dem Körper haben. Zum Beispiel eine Körper-Behinderung.

Nach einer Anfangsentspannung folgen angenehme Atemübungen und auf die Teilnehmer/innen abgestimmte Yoga-Asanas. Aber haben Sie Hatha-Yoga schon einmal kombiniert mit Singen, Lachen und Tanzen? Das Singen von Mantras fördert die Konzentration, das Tanzen ist frei und befreiend. Machen Sie es wie die berühmten lachenden Yogis und trainieren eine leicht zu erlernende Atemtechnik, die in spontanes, befreiendes Lachen übergeht und die wahre Essenz von Pranayama zeigt. Die Yogastunde wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet. Die Dozentin hat eine profunde Ausbildung im klassischen Hatha-Yoga und im Improvisationstheater.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, stilles Wasser und eine Matte.

30129

Regina Oni-Weber, alias Clown Schocko

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Kurt-Waibel-Schule, Eingang Grenzhöfer Straße/Nordstadthalle • 8 x montags, ab 20.02.17, 19.30-21.00 Uhr • 16 UStd. • 60,- EUR
- Anmeldung bis 16. Februar

30130

Regina Oni-Weber, alias Clown Schocko

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Kurt-Waibel-Schule, Eingang Grenzhöfer Straße/Nordstadthalle • 8 x montags, ab 15.05.17, 19.30-21.00 Uhr • 16 UStd. • 60,- EUR
- Anmeldung bis 11. Mai

Die Kurse und Vorträge

- **Babykost selbst gekocht**
- **Gesund essen von Anfang an**
- **Essensspaß für Kleinkinder** finden Sie auf Seite 63 und
- **Eltern-Kind-Kochspaß** auf Seite 18

Achtsames Yoga

zur Unterstützung der Widerstandskraft

Im Achtsamkeits-Yoga lässt sich wunderbar die Verbindung zwischen unserer körperlichen und inneren Ausrichtung wahrnehmen und dadurch die Achtsamkeit üben. Jedes Mal, wenn wir die Yoga-Position (Asana) verändern, bemerken wir auch, wie sich unsere innere Einstellung und Wahrnehmung ändert. Bei jeder Übung werden wir achtsam mit Gedanken, Gefühlen und unserem Körperempfinden umgehen. Atemübungen, Anfangs- und Endentspannung, und zu Beginn jeder Stunde eine Anregung zu den sieben Haltungen der Achtsamkeit runden die Yoga-Stunde zu einer ganzen Einheit ab. Das regelmäßige Üben der Achtsamkeit hilft, mit stressbeladenen Situationen im Alltag besser umzugehen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken und bringen eine Decke mit.

30131

Esther Mrongowius

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 20.02.17, 18.15-19.30 Uhr • 13 UStd.
- 65,- EUR • Anmeldung bis 17. Februar

Yoga für innere Ruhe und Wohlfühl

Praxiskurs

Dieser Kurs ist nur für diejenigen, die bereits Yogakurse des Dozenten besucht haben. Die Inhalte früherer Kurse werden fortgeführt und unter Berücksichtigung der Bedürfnisse des Einzelnen weiter entwickelt. Ziel ist es, die körperlichen und geistigen Voraussetzungen für eine effektive Yogaübungspraxis zu schaffen, um sowohl dauerhaft zu innerer Ruhe und Wohlfühl zu kommen, als auch zu mehr Energie, um es mit den Belastungen des Alltags aufnehmen zu können bzw. Erschöpfung und Burnout nachhaltig vorzubeugen.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

30132

Ralf Lindemuth

- 7 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 17 x dienstags, ab 14.02.17, 18.00-19.30 Uhr • 34 UStd.
- 120,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 09. Februar

Yoga für den Rücken

Die innere und äußere Haltung

Unsere Haltung und unsere Bewegungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Verspannungen kosten Energie und eine Fehlhaltung des Rückens beeinflusst unsere Atmung.

Eine natürliche und aufrechte Haltung einnehmen zu lernen, bringt unsere Lebensenergie (Prana) wieder in Fluss.

Sanfte und mobilisierende Übungen für unsere Gelenke, einen entspannten und kräftigen Rücken, gesunde und bewegliche Hüften und Becken, entspanntere Schultern und ein entspannter Nacken, wer wünscht sich das nicht? Durch individuell aufgebaute, zielgerichtete Yoga-Programme, die bei den jeweiligen Beschwerden hilfreich sein können, gelingt auch das selbständige Üben für zu Hause. Die Übungen fördern Gesundheit und einen klaren Geist. Sie werden ergänzt durch anregende Aufwärmübungen (Sonnengruß), leichte Atemübungen sowie Entspannung durch Meditation.

30133

Susanne L. Mai

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 14.02.17, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd.
- 98,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

30134

Susanne L. Mai

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 21.02.17, 20.00-21.15 Uhr • 10 UStd.
- 43,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

neu

Meditation bei Rheuma

für Anfänger/innen

Die Informationsstunde ist für Menschen mit rheumatischen Beschwerden, die aktiv die eigene Gesundheit unterstützen möchten. Lernen Sie eine dafür geeignete Meditation kennen und anzuwenden.

Sie müssen nichts mitbringen. Wir sitzen bequem auf Stühlen. Wer möchte, kann in den Folgewochen einen passenden Meditationskurs belegen.

30140

Carmen Schäfer, Meditationslehrerin und Yoga-Therapeutin

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 07.03.17, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR
- Anmeldung bis 02. März

neu

Meditation bei Krebs

für Anfänger/innen

Die Informationsstunde ist für Menschen mit einer Krebserkrankung, die aktiv die eigene Gesundheit unterstützen möchten. Lernen Sie eine dafür geeignete Meditation kennen und anzuwenden.

neu

Stadtwerke Schwetzingen

i.punkt
Carl-Theodor-Str. 7 (Kurpfalzpassage)
68723 Schwetzingen
Telefon: 0800 513 513 9
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)
i.punkt@sw-schwetzingen.de
www.sw-schwetzingen.de

NaturEnergie

Sie müssen nichts mitbringen. Wir sitzen bequem auf Stühlen. Wer möchte, kann in den Folgewochen einen passenden Meditationskurs belegen.

30141

Carmen Schäfer, Meditationslehrerin und Yoga-Therapeutin

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 07.03.17, 17.00-18.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR
- Anmeldung bis 02. März



Vipassana-Meditation

In der Vipassana-Meditation, die vor ca. 2500 Jahren von Buddha eingeführt wurde, übt man, die Realität so zu sehen, wie sie wirklich ist. Diese besondere Art der Wahrnehmung nennt man Achtsamkeit. Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, Kummer, Schmerz, Trauer, Stress und Blockaden zu überwinden, inneren Frieden zu erfahren, Lebensfreude und Glück zu erleben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, dicke Socken und ein Kissen mit. Matten sind vorhanden.

30142

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

- 5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x dienstags, ab 07.03.17, 20.00-21.30 Uhr • 10 UStd.
- 45,- EUR • Anmeldung bis 02. März

30150

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

- 6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 18.07.17, 19.00-21.15 Uhr • 9 UStd.
- 33,- EUR • Anmeldung bis 13. Juli



Einführung in die Meditation

Den eigenen Garten Eden wiederentdecken

Meditation zielt – anders als bloße Entspannung – darauf ab, den allzu sehr umherschweifenden Geist des Menschen zu zentrieren, Stress aufzulösen und ein inneres, „waches“ Wohlgefühl zu schaffen. Lernen Sie in diesem Seminar Ihre wirkungsvollste Meditationsform kennen. Sie erfahren zuerst, im eigenen körperlichen Schwerpunkt zu sitzen (auf



Stuhl oder Boden), dann werden fünf verschiedene, für jede/n durchführbare Meditationstechniken vorgestellt, gemeinsam praktiziert und in ihrer Wirkung besprochen. Ziel ist es, mit der für einen selbst wirkungsvollsten Meditationstechnik zu Hause weiterüben zu können.

Bringen Sie sich zwei dicke Decken (gefaltet, zur Sitzerhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit.

30151

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.07.17, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd. • 35,- EUR
- Anmeldung bis 10. Juli

Tai Chi – Qi Gong

Grundkurs für Einsteiger/innen

Tai Chi ist eine traditionelle asiatische Bewegungskunst, die der Gesundheit und Entspannung dient, deren Ursprung aber in der Kampfkunst liegt. Unter Qi Gong versteht man die Gesamtheit der chinesischen Energiearbeit. Darunter fallen Übungen in Bewegung wie z.B. Acht Brokatübungen, auch das Taijiquan und viele andere Körperübungen des äußeren QiGong, aber auch Atemübungen, Meditationsübungen, spezielle Massagen, die zum inneren QiGong zählen.

Im Tai Chi als auch im Qi Gong in Bewegung sind es langsame fließende Bewegungen, die unsere Achtsamkeit nach innen lenken. Körper, Geist und Seele haben Zeit sich zu harmonisieren. Zeit, Ruhe und Konzentration auf unseren Körper und den Atem machen es möglich, sich wieder müheloser aufzurichten, die Durchblutung und der Stoffwechsel werden ebenfalls angeregt. Der Boden, den wir ganz bewusst unter unseren Füßen spüren, gibt uns Kraft, Erdung und hilft, Gewicht und Anspannung nach unten abzugeben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen, evtl. eine Decke, warme Socken und Wasser zum Trinken mit. Matten sind vorhanden.

30221

Petra Feisst

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 15.02.17, 20.30-21.30 Uhr • 13 UStd.
- 50,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Tai Chi 2

Aufbaukurs

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Tai Chi Grundkurses
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen, evtl. eine Decke, warme Socken und Wasser zum Trinken mit. Matten sind vorhanden.

30222

Petra Feisst

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 15.02.17, 19.25-20.25 Uhr • 13 UStd.
- 60,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Tai Chi Erdkreis

Mensch und Himmel

Alle, die im Erdkreis schon geübt sind, haben hier die Gelegenheit im Yang Stil weiter zu üben und sich am Mensch- und später am Himmelskreis zu versuchen. Ebenfalls wird der Erdkreis wiederholt und vertieft. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und bringen ein Meditationskissen oder -bänkchen mit.

30223

Petra Feisst

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 15.02.17, 18.00-19.15 Uhr • 17 UStd.
- 64,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Tai Chi Qi Gong

Schnupperkurs

30224

Petra Feisst

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 26.08.17, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 23. August



Tai Chi für Fortgeschrittene

Bei der chinesischen Bewegungskunst Tai-Chi handelt es sich um eine bestimmte Abfolge von langsamen und fließenden Bewegungen, die ineinander übergehen. Dadurch entwickeln die Übenden ein gutes Gefühl für eine aufrechte und entspannte Körperhaltung. Die Bewegungen dehnen sanft die Muskeln, Bänder und Sehnen. Die Ruhe und Konzentration, mit der die Bewegungen im Tai Chi ausgeführt werden, wirken auf Körper und Seele zugleich. Der Atem wird auf zwanglose Weise beruhigt, verlängert und vertieft. Was bewusst geübt wird, macht sich auch im Alltag positiv bemerkbar und gibt uns dort mehr Ausgeglichenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen, evtl. eine Decke, warme Socken und Wasser zum Trinken mit. Matten sind vorhanden.

30225

Petra Feisst

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.07.17, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 12. Juli

Die Acidose-Selbstmassage

An der Entsäuerung, Ausscheidung und Reinigung des Organismus führt kein Weg vorbei. Und damit die lymphatischen Prozesse in Gang kommen können, die Starre, die Blockaden gelöst, das Verstockte zum Fließen gebracht werden kann, bedarf es eines Anstoßes, eines Lösungsmittels. Eine ganz vorzügliche Handhabe dazu bietet die Acidose-Selbstmassage nach Rosemarie Holzer.

30409

Sabine Vahldiek, Physiotherapeutin

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.05.17, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 08. Mai

Die Acidose-Lymph-Gymnastik

Mit der Acidose-Lymph-Gymnastik eröffnen und reaktivieren Sie alle Körperteile zu neuem Leben, indem Sie immer beweglicher werden und sich freier und freier und von Tag zu Tag wohler und wohler fühlen. Diese Form der Gymnastik verbunden mit einer individuellen Ernährung bringt Sie – Frau oder Mann, krank oder gesund, alt oder jung – auf den Weg zu besserem Befinden.

30410

Sabine Vahldiek, Physiotherapeutin

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.05.17, 14.00-15.30 Uhr • 2 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 08. Mai

Den Vortrag Acidose-Lymph-Massage finden Sie auf Seite 72

Gymnastik/Bewegung

Fit und beweglich

neu

Nach einem Warm up werden alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß aufgebaut und gekräftigt. Moderne Musik unterstützt das Training. Ein ausgleichendes Dehnungsprogramm beendet die Kursstunde.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Matten sind vorhanden.

30232

Silvia Rosenzweig

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 16.02.17, 18.15-19.15 Uhr • 20 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Rückenfitness

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein gezieltes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining aus dem Bereich der Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik sowie der Haltungsschulung. Durch gezielte Übungen u. a. auch mit dem Theraband wird ein ausgewogenes Muskelkorsett aufgebaut, die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert und somit Haltungsfehlern vorgebeugt. Mobilisationsübungen fördern die Beweglichkeit. Dehnungs- und Entspannungstechniken dienen der Lösung von Muskelverspannungen und der Verbesserung der Körperwahrnehmung. Moderne Musik unterstützt das Training.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Matten sind vorhanden.

30233

Silvia Rosenzweig

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 16.02.17, 19.30-20.30 Uhr • 20 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Fit und gesund

Elemente aus funktioneller – und Wirbelsäulengymnastik werden mit Musik erarbeitet. Sie dienen der Verbesserung der Ausdauer, der Dehnfähigkeit sowie der Kräftigung einzelner Muskelgruppen.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

30234

Ursula Lenz

- 7 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 17.02.17, 17.45-18.45 Uhr • 20 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet – der rostet. Das geht unserer Wirbelsäule genauso. Gezielte Übungen sollen helfen, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur „mobil“, d.h. beweglich zu halten.

Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparats stehen im Vordergrund. Nach getaner Arbeit gönnen wir uns eine 15- minütige Entspannungs- und Stretchingphase.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Matten sind vorhanden.

30235

Uschi Traxler

- 7 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 16.02.17, 16.30-17.45 Uhr • 25 UStd.
- 65,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Ich beweg' mich – Fit mit YoPi

Dieser abwechslungsreiche, vielseitige Mix aus Yoga und Pilateselementen dient der Stärkung der gesamten Muskulatur, fördert die Konzentration, die Beweglichkeit und die Ausdauer, intensiviert die Atmung und kontrolliert exakt ausgeführter Bewegungen, stärkt das Körperzentrum (Powerhouse) und strafft die „Problemzonen“ an Bauch, Schenkeln und Gesäß. Verspannungen und Stress werden durch vermehrte Entspannung abgebaut und die Haltung wird verbessert.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Matten sind vorhanden.

30240

Margit Reinhard

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 13.02.17, 17.45-18.45 Uhr • 13 UStd.
- 38,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

Rückenbalance

Die Kursstunde beinhaltet Beweglichkeits-, Haltungs-, Koordinations- und Herz-Kreislauf-Training. Die Durchführung verschiedener Entspannungstechniken als Ausgleich zum täglichen Stress rundet die Stunde ab.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Matten sind vorhanden.

30241

Margit Reinhard

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 15 x montags, ab 13.02.17, 18.50-19.50 Uhr • 20 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

Rückenfitness und Muskeltraining für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Ein abwechslungsreiches, vielseitiges, rückengesundes Fitness-training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung und Dehnung gestaltet die Kursstunde. Hierbei werden auch kleine Handgeräte, wie z.B. Gewichte, Brasils, Physiobänder, Stäbe oder Over- bzw. Softballs eingesetzt. Eine Entspannungseinheit sorgt am Ende der Stunde für Balance.

Der Kurs ist mit dem DTB Pluspunkt ausgezeichnet und wird von der Krankenkasse bezuschusst.

30242

Margit Reinhard

- 7 - 20 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.17, 19.00-20.00 Uhr • 20 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

Rückenfitness mit Pilates und Yoga

Balance und Wellness sowie Spaß an der Bewegung mit Musik stehen im Vordergrund.

Ein rückengesundes Fitness-training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung und Dehnung sind die Inhalte der Kursstunden.

Der Kurs ist mit dem DTB-Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Matten sind vorhanden.

Der Aktionspartner Ihrer Volkshochschule



Holen Sie sich das aktuelle Heft gleich in Ihrer Apotheke.

vhs



30243

Margit Reinhard

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 15.02.17, 19.30-20.30 Uhr • 20 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Gesundheitsvorsorge/Erkrankungen/Heilmethoden

Schmerzen

Ursache und Behandlung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Schmerzerkrankungen nehmen immer mehr zu. Viele gelten als therapierbar, d.h. mit Hilfe von Medikamenten können die Symptome reduziert werden. Die Sicht von Schmerzen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterscheidet sich sehr von der westlichen Sichtweise. Worauf sich das Wissen der Chinesen begründet und welchen Nutzen schmerzkrankte Patienten davon haben können, darum geht es in dem Vortrag. Wie entstehen Schmerzen nach Sichtweise der westlichen Medizin? Und wie nach der Traditionellen Chinesischen Medizin? Was kann Schmerzen beeinflussen? Welche Möglichkeiten gibt es in der TCM zur Schmerzreduzierung?

30018

Marion Grujain Junck

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 16.03.17, 18.00-20.00 Uhr • 3 UStd.
- 12,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 13. März

Herz und Gehirn stärken

Dirigenten sind oft im hohen Alter noch fit. Wie Untersuchungen in den 80er Jahren gezeigt haben, hat dies mit den Bewegungsabläufen bei ihrer Arbeit zu tun. Wir machen uns dieses Wissen zunutze – indem wir spezielle Bewegungen ausführen, die nachgewiesenermaßen unser Herz balancieren und stärken. Das Gleiche können wir für das Gehirn tun. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters. Sie sind nicht nur sinnvoll, sondern können auch überall und jederzeit ohne Hilfsmittel ausgeführt werden. Es lohnt sich. Stärken Sie Ihr Herz und Gehirn. Sie werden es Ihnen danken! Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Schreibzeug und evtl. Wasser zum Trinken mit.

30021

Ute Prechtel, Kinesiologin, Internationale Feng Shui Beraterin

- 6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 27.03.17, 20.00-21.30 Uhr • 4 UStd.
- 24,- EUR • Anmeldung bis 22. März

Was gibt es Neues in der MS-Therapie? Immunmodulation mit bevorzugter Darstellung der neuen Medikamente

Vortrag mit Frageforum

In Zusammenarbeit mit der AMSEL-Regionalstelle Nordbaden und der AMSEL-Kontaktgruppe Schwetzingen-Hockenheim In den letzten Jahren sind erfreulicherweise neue Medikamente zur immunmodulierenden Behandlung der Multiplen Sklerose zugelassen worden. Nun stellt sich die Frage für die Betroffenen: Welches Medikament ist ideal für mich? Wann kann ich, wann muss ich an einen Wechsel denken? Bin ich mit meinem

Medikament noch optimal eingestellt, wenn ich einen Schub hatte?

Der Vortrag geht vor allem auf die neuen Medikamente zur Behandlung der schubförmigen MS ein.

Information und Anmeldung bis 10. März, 12.00 Uhr bei der AMSEL-Regionalstelle Nordbaden, Telefon 06221 83 17 97 oder E-Mail an monika.karl@amsel.de.

30400

Prof. Dr. med. Christian Dettmers, Ärztlicher Leiter

Neurorehabilitation der Kliniken Schmieder, Konstanz

- Schwetzingen, Palais Hirsch • Freitag, 10.03.17, 19.00-21.30 Uhr • Einlass ab 18.30 Uhr, Ausstiegsmöglichkeit Bushaltestelle Schlossplatz, Parkmöglichkeit in der Schlossgarage, Karlsruher Str. 3 mit barrierefreiem Aufzug
- Eintritt frei

Der Schwindel

Möglichkeiten einer interdisziplinären Therapie Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der KVBW (Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg)

Zur Erhaltung des Gleichgewichtes dient ein komplexes System aus den In-put Kanälen Augen, Gleichgewichtsorgane und Sensoren in Haut bzw. Muskulatur und den Out-put Kanälen Blickmotorik und Bewegungsapparat. Das Gleichgewichtssystem ist einerseits potentiell störanfällig, andererseits jedoch auch plastisch und einer Übungstherapie gut zugänglich.

Die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Schwindelsymptomen steigt mit zunehmendem Alter, da eine ansteigende Häufigkeit von Erkrankungen der Augen, des Gehirns und des Bewegungsapparates zu verzeichnen ist. Schwindel wird häufig begleitet von einer reduzierten Lebensqualität, einem sozialen Rückzug und sogar einer Einschränkung kognitiver Fähigkeiten. Schwindel steigert das Sturzrisiko bei den über 65 Jährigen um das 2.6-fache. Bei 10% der Stürze kommt es zu therapiebedürftigen Verletzungen.

Ursachen für vestibulären Schwindel können in einer Funktionsstörung der Gleichgewichtsorgane oder in einer gestörten Verarbeitung im Gehirn liegen. Internistische Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus tragen zu einem nicht vestibulären Schwindel bei. In der Diagnostik des Schwindels nimmt die Hals-Nasen-Ohrenheilkunde eine Schlüsselrolle ein. Es ist möglich, den Funktionszustand der peripheren Gleichgewichtsorgane und das Zusammenspiel der Input Kanäle zu überprüfen. Die Auswahl eines therapeutischen Vorgehens richtet sich nach der Schwindelursache. Es bestehen insbesondere die Möglichkeiten einer gezielten medikamentösen Therapie sowie physikalischer und übender Verfahren.

Sport und eine Mobilisierung sind einerseits als Prävention von Schwindel sinnvoll, andererseits beschleunigen sie in vielen Fällen eine Rehabilitation bei Schwindel.

In Anschluss an den Vortrag steht der Referent für Fragen zur Verfügung.

30401

Referent: Dr. med. Martin Lindenberger, HNO-Arzt

Moderation: Dr. med. Heiner Münch, Facharzt für Urologie, Andrologie, Dossenheim

- Schwetzingen, Palais Hirsch • Donnerstag, 23.02.17, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

Aktiv trotz Hüft- und Knie-Arthrose:**Möglichkeiten der Behandlung****Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)**

Die am häufigsten von einer Arthrose betroffenen Gelenke sind das Hüft- und Kniegelenk. Gerade aktive Patienten werden dadurch in ihrem täglichen Leben eingeschränkt, so dass die Lebensqualität deutlich herabgesetzt wird.

Neben physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen und dem Ersatz des Gelenks gibt es auch eine Vielzahl von anderen unterstützenden konservativen Therapien, die zu einer Beschwerdelinderung führen. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten der Hüft- und Kniearthrose und bietet die Möglichkeit, Fragen zum Thema mit dem Referenten zu diskutieren.

30402

Referent: Prof. Dr. med. Fritz Thorey, Facharzt für Orthopädie, ATOS Klinik Heidelberg

Moderation: Dr. Heiner Christian Münch, Facharzt für Urologie, Andrologie, Dossenheim

Schwetzingen, Palais Hirsch • Donnerstag, 27.04.17, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

Trockenes Auge

Vortrag

Das Krankheitsbild „Trockenes Auge“ gilt heute als die häufigste Erkrankung in der Augenheilkunde. Die Erkrankung hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen und ist nicht isoliert zu sehen, sondern betrifft den ganzen Körper. Wie funktioniert der Mechanismus des Auges hinsichtlich der Tränenflüssigkeit? Welche Wege zeigt die Naturheilkunde seit vielen Jahren auf für eine Verbesserung bzw. Stärkung der Augennerven und Gefäße? Sie erfahren auch, welchen Einfluss Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf die inneren Gefäße haben oder die Verdauungskraft des Darms auf den menschlichen Organismus hat und wie die Hormone den Stoffwechsel steuern.

30403

Rita Fehst, Ernährungs- und Hormonberaterin

Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 16.03.17, 19.00-21.00 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR • Anmeldung bis 13. März

Besser sehen**durch ganzheitliches Augentraining**

Das Auge ist genau so trainierbar wie jeder andere Muskel im Körper. Durch einseitiges Sehverhalten wie z.B. Bildschirmtätigkeit lässt die Kraft der Augenmuskeln allmählich nach. Die Augen werden schlechter durchblutet, Augenmuskeln

neu

werden abgebaut und Sehprobleme machen sich sehr schnell bemerkbar. Die ganzheitliche Augenschule ist ein mit der Rückenschule vergleichbares Selbsthilfeprogramm, um Sehproblemen nicht nur vorzubeugen, sondern bereits bestehende Sehschwächen zu mindern. Neben einem Überblick über die Trainingsmethode erlernen Sie kleine Augen-Aufmerksamkeiten.

30404

Martina Buchheit

10 - 20 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 04.05.17, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR
• Anmeldung bis 28. April

Die Klostermedizin**Schätze der Naturmedizin neu entdecken**

neu

Vortrag

Die Klosterheilkunde ist ein faszinierendes Kapitel unserer europäischen Kultur. Erfahren Sie, warum das Wissen der Nonnen und Mönche auch heute ein Segen für unsere Gesundheit ist. Da unsere veränderten Lebensbedingungen uns wenig Raum lassen, um selbst noch Kräuter zu sammeln und Tinkturen herzustellen, lernen Sie hier die Wirkung von über Jahrhunderte hinweg kultivierter Naturheilmittel kennen.



30405

Rita Fehst, Ernährungs- und Hormonberaterin

10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 05.05.17, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd. • 10,- EUR
• Anmeldung bis 02. Mai

Gesund und fit durch einen ausgeglichenen**Säure-Basen-Haushalt**

Ständige Übersäuerung des Organismus wird mit einer ganzen Reihe von Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht: chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Rheuma, Gelenksbeschwerden, Knochenschwund, Nierensteine, Störungen des Immunsystems oder sogar Depressionen. Was macht uns eigentlich sauer? Und wie kann man einer ständigen Übersäuerung entgegenwirken?

30406

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

7 - 20 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 22.02.17, 19.30-21.45 Uhr • 3 UStd. • 11,- EUR
• Anmeldung bis 17. Februar

Basenfasten**Der Einstieg in ein gesünderes Leben**

neu

Basenfasten ist keine Nulldiät, sondern der bewusste Verzicht auf Lebensmittel, die eine Übersäuerung hervorrufen. Um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich von Säuren, Schlacken- und Giftstoffen zu befreien, steht eine kalorienreduzierte leichte Kost auf dem Speiseplan. Dadurch bekommen die Verdauungsorgane die Gelegenheit, sich zu regenerieren. Die Leber kann ihrer Hauptaufgabe, der Entgiftung, nachgehen,

und ein träger Stoffwechsel kann wieder auf Trab kommen. Basische Ernährung ist keine Dauerernährung, viel eher eine Säftereinigung des Körpers in Form einer Kur von 7 bis 10 Tagen. Im Kurs werden Strategien aufgezeigt, wie man in Zukunft mehr auf das Gleichgewicht von Säuren und Basen achten kann. Sie erhalten ein umfangreiches Skript mit Empfehlungen zur Gesunderhaltung und leckeren Rezepten.

30407

Rita Fehst, Ernährungs- und Hormonberaterin

- 7 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 06.03.17, 19.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 36,- EUR • Anmeldung bis 01. März

Die Acidose-Lymphmassage

Vortrag

Die Lymphologie ist eine Abteilung der Medizin, deren Forschung sich einem der großen Flüssigkeitssysteme im Körper widmet. Ist der Lymphfluss gestört, können chronische Krankheiten entstehen. Die Acidose-Lymphmassage aktiviert den Körper ganzheitlich und führt gleichzeitig zu einer angenehmen seelischen und körperlichen Entspannung. Sie umfasst eine Meridian- und Reflexzonenmassage, wobei verfestigtes Gewebe effektiv gelöst und belebt wird. Die Lymphe können wieder frei fließen. Die Selbstheilungskräfte können sich eindrucksvoll entfalten - für mehr Kraft und Energie.

30408

Sabine Vahldiek, Physiotherapeutin

- 10 - 30 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 21.04.17, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 17. April

Die Kurse **Acidose-Selbstmassage** und **Acidose-Lymph-Gymnastik** finden Sie auf Seite 68

Energetisches Heilen mit Prana

Workshop

Energetisches Heilen mit Pranaenergie dient der Unterstützung für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die leicht zu erlernende Methode wurde in langjähriger Forschungsarbeit von dem philippinischen Meister Choa Kok Sui erarbeitet.

Pranaheilen ermöglicht uns das feinstoffliche Energiefeld, das unseren eigenen Körper umgibt, ebenso der Menschen in unserem familiären Umfeld, zu harmonisieren und damit die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Der Workshop zeigt, wie mit dieser Methode das eigene Energiefeld gespürt, gereinigt und harmonisiert werden kann.

30415

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 12 - 16 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 23.03.17, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 18,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 20. März

Kieferentspannung

Balancierter Kiefer – balancierter Körper

Reset ist eine einfache energetische Übungsreihe aus der Kinesiologie, um den Kiefer zu entspannen und in Balance zu bringen. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper in seiner Gesamtheit, die Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, das Nervensystem, den Energiefluß auf den Meridianen. Zähneknirschen, Schmerzen im Nacken und Rücken, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fehlbiss

und dadurch Lockerung der Zähne, u.v.m. haben häufig ihre Ursache in einer verspannten Muskulatur im Kiefer. Erleben Sie eine Anleitung zur Entspannung des Kiefergelenks.

30416

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 12 - 25 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 27.04.17, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 12,- EUR
- Anmeldung bis 24. April

Klopfe Dich frei mit EFT

Schnelle Selbsthilfe bei emotionalen Belastungen

Sorgen wegklopfen in Minuten? Die EFT- (Emotional Freedom Technique) Methode ist eine herrlich einfache und hoch wirksame Selbsthilfetechnik, mit der man sich von belastenden Emotionen und blockierenden Denk- und Verhaltensmustern befreien kann. Wir können es anwenden bei Kummer, Trauer, Ärger, Ängsten (z.B. leichter Flugangst), Phobien (z.B. Platzangst), auch bei Schlafstörungen, Erschöpfung, und körperlichen Schmerzen, zur Überwindung von Süchten (Rauchen, Essen).

Die Methode stammt aus der Kinesiologie und energetischen Psychotherapie und macht sich das Wissen aus der Akupunkturlehre zunutze. Es wird das gesamte Selbstheilungssystem durch das Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte aktiviert. Blockierte Energien kommen wieder ins Fließen, was die negativen Emotionen aus dem Körpergedächtnis befreit. So aktivieren wir unsere Ressourcen und können neue erfolgreiche Handlungsmuster etablieren, z.B. in einer Prüfung klar und konzentriert zu bleiben, sicher aufzutreten in der Öffentlichkeit oder in schwierigen Gesprächen. Mit EFT stärken wir unsere Selbstachtung und unser Selbstvertrauen, es verhilft uns zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

30417

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 01.04.17, 11.00-17.00 Uhr • 7 UStd. • 28,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 29. März

Ambulante Herzgruppe

Ärztliche Betreuung: Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiese

Von Mai bis September trifft sich die Gruppe am Schützenhaus in Oftersheim/Trimm Dich Pfad, außer bei Regen. Von Oktober bis April trifft sich die Gruppe in der Nordstadthalle.

30420

Dozent/innenteam

- 9 - 60 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Nordstadtschule
- 18 x montags, ab 13.02.17, 17.30-18.30 Uhr • 24 UStd.
- 65,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

Schwetzingener Hospizwoche

Leben – Lieben – Abschiednehmen

Die vielfältigen Facetten der Musiktherapie in der Hospizarbeit und der Palliative Care

Vortrag mit musikalischen Impressionen

Hier geht es um Musik als eine Kraftquelle für schwerstkranke und sterbende Menschen, für deren Angehörigen und für uns als Begleiter/innen. Der klang- und bilderreiche Vortrag wird umrahmt von sinnlichen Musikerfahrungen mit Instrumenten und Liedern, die auch in der Hospizarbeit verwendet werden. Die Referentin ist Musik- und Psychotherapeutin und Musikantin mit Leib und Seele. Sie verfasste das Buch „Musiktherapie in Hospizarbeit und Palliative Care“ (2009).

30520

Martina Baumann

Schwetzingen, GRN-Klinik, Klinik-Kapelle • Montag, 27.03.17, 19.00-21.00 Uhr
• Eintritt frei

Recht zum Leben – und auch Recht auf selbst bestimmtes Sterben?

Vortrag mit Gesprächsrunde

Wo genau liegen die Trennlinien zwischen der erlaubten Beihilfe zum Suizid und der unerwünschten professionellen Ausübung dieser Hilfe zum Sterben?

Wie steht es eigentlich bei uns mit der vom Grundgesetz garantierten Selbstbestimmung in der letzten Lebensphase? Kann ich mein Ende im Falle eines unerträglichen Leidens selbst herbeiführen, um mir die Menschenwürde bis zum letzten Atemzug zu erhalten? Wie kann ich das konkret tun? Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die letzte Lebensphase selbstbestimmt zu durchleben?

Darüber soll informiert und ausführlich diskutiert werden. Der Referent ist Autor zahlreicher Bücher, Ratgeber und Fachaufsätze sowie der bundesweit eingesetzten IGSL Vorgemappe.

30521

Klaus Holland

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 28.03.17, 19.00-21.00 Uhr • Eintritt frei

Meine letzte Lebensphase –

Zuhause, im Hospiz, im Pflegeheim, im Krankenhaus?

Der Gedanke an das eigene Sterben und das Sterben Angehöriger ist nicht selten mit Sorgen und Ängsten verbunden. Sich mit körperlicher, seelischer und sozialer Not angesichts des nahen Lebensendes nicht alleine zu wissen, kann oft Trost und Hilfe sein. Sie sagen: „Wir sind da, wenn Sie uns brauchen“. Dieser Abend ermutigt Betroffene und (noch) nicht Betroffene gleichermaßen, sich mit dem Thema Sterben und den damit verbundenen Fragen auseinanderzusetzen.

30522

Podiumsteilnehmer/innen:

Dr. med. Florian von Pein, Chefarzt an der GRN-Klinik Schwetzingen Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie, Palliativmedizin und Notfallmedizin

Frank Schöberl, Leiter des stationären Hospiz Louise, Heidelberg

Dr. med. Ulrike Köhler, AKI Häusliche Palliativversorgung Heidelberg, Fachärztin für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur, Palliativmedizin und Notfallmedizin

Silvia Verwaal-Mellem, ehrenamtliche Hospiz-Begleiterin bei der Hospizgemeinschaft Schwetzingen

Moderation: **Gundula Sprenger, M.A.**, VHS-Leiterin

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 29.03.17, 19.00-21.00 Uhr • Eintritt frei

Lachen ist Licht, Lächeln ist Hoffnung Sterbende brauchen Hoffnungslichter

Vortrag von Ludger Hoffkamp alias Clown Kampino

„Mute dem Anderen Deine Leichtigkeit und Deinen inneren Clown zu, und er wird dich möglicherweise als Licht erleben. Dieses Licht macht Hoffnung.“ Ludger Hoffkamp arbeitet mit den Lebens-themen Freude und Trauer, malt Lebensbilder von Trauernden und seiner Begegnung mit ihnen und vom Vertrauen gegenüber der eigenen Angst.

Dabei kann er aus reichlicher Erfahrung als Seelsorger und Trauerbegleiter und aus der Arbeit als Klinikclown schöpfen. Gerade für

Sterbende und Schwerkranke kann Freude und Lachen ein Geschenk sein, Trauernden kann es Trost und Lebenskraft geben. Sein informativer und humorvoller Vortrag wendet sich an alle Menschen. Gerade wenn uns das Leben viel abverlangt, kann eine kleine Auszeit mit Lachen, Spaß und Humor helfen und neue Kraft schenken.

Ludger Hoffkamp ist Clown Kampino, Kath. Seelsorger und Trauerbegleiter, Gestaltberater (IGBW) und Gestalttrainer und als Klinikclown bei „Humor hilft heilen“ (Stiftung Eckart v. Hirschhausen) unterwegs.

30523

Schwetzingen, Josefshaus, St. Pankratius • Freitag, 31.03.17, 19.00-21.00 Uhr • Eintritt frei

Benefizkonzert

Hector Berlioz

Les Nuits d'Été

Ludwig van Beethoven: Sinfonie Nr. 6 F-Dur „Pastorale“

Ausführende:

Das Sinfonieorchester der Freien Waldorfschule Mannheim

Solistin: Brenda Roberts

Leitung: Johannes Corn

Moderation: Doris Steinbeißer

30524

Schwetzingen, St. Pankratius-Kirche • Sonntag, 02.04.17, 17.00-19.00 Uhr • Eintritt frei



Der Sturz im Alter und seine Folgen



Bewegung ist Lebensqualität. Aus diesem Grund gefährden Stürze im Alter mit der möglicherweise darauf folgenden Einschränkung der Beweglichkeit unmittelbar unsere Lebensqualität. Für Senior/innen sind Stürze mit Abstand das größte Unfallrisiko und häufig die Eintrittspforte in einen Teufelskreis, der in Immobilität und Pflegeabhängigkeit mündet.

Allerdings sind Stürze kein unabwendbares Schicksal. Neuere Untersuchungen haben mittlerweile bewiesen, dass mindestens ein Drittel, wenn nicht sogar die Hälfte der Stürze durch vorbeugende Maßnahmen zu verhindern sind.

Der Referent ist Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie, Palliativmedizin und Notfallmedizin und Chefarzt der Geriatrie GRN Schwetzingen/ Weinheim. Dr. von Pein erläutert in seinem Vortrag die Ursachen und Folgen von Stürzen im Alter und stellt dar, wie man möglichst lange seine Beweglichkeit und Selbstständigkeit erhalten kann.

30529

Dr. Florian von Pein

Schwetzingen, Kreiskrankenhaus (GRN), Bodelschwinghstr. 10

- Montag, 26.06.17, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 22. Juni

Forum pflegende Angehörige Information - Gespräch - Begegnung

Einmal im Monat findet Mittwoch abends, 19.00-20.30 Uhr in den Räumen des Hebelhauses in Schwetzingen, Hildastr. 4a, Gruppenraum 2. OG, ein Treffen für pflegende Angehörige statt. Menschen, die ihre kranken oder alten Angehörigen zu Hause betreuen oder pflegen, erleben dabei viele positive, aber auch schwierige Momente. Niemand kann das so gut verstehen, wie Menschen, die in einer ähnlichen Situation leben. Große Verantwortung und das dauernde Eingespanntsein erfordern viel Kraft.

Diese offene Gruppe bietet in geschützter Atmosphäre:

- Ermutigung und Verständnis
- Anregungen, um neue Wege zu gehen
- Informationen zu speziellen Erkrankungen
- Selbstpflege und Entlastungsmöglichkeiten
- Raum für Gefühle und Wertschätzung der Pflegearbeit

Ansprechpartnerin:

Claudia Soltmann, Telefon 06202 27680

Um Pflegenden die Teilnahme zu ermöglichen, kann gegen eine geringe Aufwandsentschädigung am Vortragstag in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr die Betreuung des Angehörigen übernommen werden.

30530

- Schwetzingen, Hebelhaus • 6 x mittwochs, 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07.17, 19.00-20.30 Uhr • 20 UStd.
- Eintritt frei • Die Termine können einzeln besucht werden.

Unser
Geschenk-Gutschein
... eine prima Idee!

