

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz

Gesundheit | Persönlichkeit | Kreativität



Programm

Januar 2024 – Juli 2024

www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de



mmh...lecker!
www.LAISEACKER[®].de

wir bringen Ihnen die
Bio-Frische ins Haus!
- Frei Haus!



★ **Bioland-Gärtnerei** ★
★ Frei-Haus-LieferService ★
★ Hofladen (Di+Fr 9-19 Uhr) ★
Mühlweg 1, 71735 Nußdorf
Tel.: 07042/81873, Fax: 07042/818750
E-Mail: info@laiseacker.de

Anmeldung

| Bitte melden Sie sich entweder schriftlich mit dem Anmeldeformular oder online über die Webseite des Zentrums oder direkt bei den jeweiligen Kursleitern (KL) an. Die Kontaktdaten der KL finden Sie auf den Seiten 34–36.

Sie erhalten nach einigen Tagen von der Kursleitung eine Rückmeldung zum Anmeldestatus. Bitte bezahlen Sie per Lastschriftverfahren.

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf Seite 31.

Adresse und Info

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.
Tränkgässle 7
71665 Vaihingen/Enz
Telefon (0 70 42) 94 13 07
Fax (0 70 42) 8 27 67 60

www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de
info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de
anzeigen@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Büro-Öffnungszeiten:

Freitag:

09 bis 12 Uhr

Franzi Picard (Zentrumsassistentin)

Änderungen erfahren Sie auf der Homepage.

Das Büro ist in den Schulferien nicht besetzt.

Inhaltsverzeichnis

Im Kreis der Frauen – Kräuter und Un-Kräuter für die Frau	4
Kräuterwanderung	6
Pilates	8
Faszination Bogenschießen	10
Naturkundliche Wanderung auf der Schwäbischen Alb	12
Vogelstimmen-Wanderungen	13
Einführung in die gewaltfreie Kommunikation	14
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	16
MBPM – Schmerzmanagement durch Achtsamkeit	18
LIFE KINETIK®	20
Meditation/Meditationsgruppe	22
Yoga	24
Yoga von Montag bis Donnerstag	25
Yoga für die Altersgruppe 50Plus	28
Workshops:	28
• <i>Weck das Glück in dir</i>	
• <i>Tu dir was Gutes – Einfaches, Meditatives Yoga</i>	
• <i>Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit</i>	
Yoga in den Sommerferien	30
<hr/>	
Teilnahmebedingungen	31
Datenschutzerklärung	32
Kursleiter/-innen	34 – 36
Adressen/Veranstaltungsorte	37
Beitrittserklärung	38
Sepa-Lastschriftmandat	39
Kursanmeldung	40 – 43
Impressum	44

Wer wir sind

Das Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, in dem sich Dozentinnen und Dozenten aus den Bereichen Gesundheitsbildung, Persönlichkeitsentwicklung und kreativer Lebensgestaltung zusammengefunden haben, um ihre besonderen Kenntnisse und Erfahrungen weiterzugeben. Auf der Grundlage eines ganzheitlichen Menschenbildes sprechen wir im Zentrum für Gesundheitsbildung Menschen an, die sich für ihre Gesundheit und persönliche Entwicklung selbst engagieren möchten. Dazu möchten wir mit einer sorgfältig ausgewählten Vielfalt an Kursen und Workshops mit hohem Qualitätsstandard Anregungen geben.

In unseren Kursen erhalten Sie eine persönliche und individuelle Anleitung in einer angenehmen Atmosphäre zum Wohlfühlen.

Als gemeinnützig anerkannter Verein ohne Unterstützung aus öffentlichen Mitteln sind wir auf Mitglieder angewiesen, die das Zentrum ideell und ehrenamtlich mittragen und finanziell unterstützen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 20,- Euro, ist steuerlich absetzbar und bietet Ihnen Vorteile in Form von ermäßigten Kursgebühren.



Gesundheit · Persönlichkeit · Kreativität
Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz



**Besuchen Sie
bitte auch unsere
Homepage zu weiteren
aktuellen Terminen:**



www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

IM KREIS DER FRAUEN KRÄUTER UND UN-KRÄUTER FÜR DIE FRAU

! Salbei, Hirtentäschel, Thymian u.a. – bei diesem Vortrag werden Sie erfahren, wie Heilpflanzen und „Un“-Kräuter aus Natur und unseren Gärten den weiblichen Körper und die Seele ein Frauenleben lang begleiten und unterstützen können – ein kleiner Einblick in die Ganzheitliche Frauenheilkunde.

Teilnehmer max. 10

VB10-02

Donnerstag, 16. Mai 2024 | 18.30 – ca. 20.30 Uhr

1 mal | 24,- EUR (21,60 EUR für Mitglieder)

Natascha Heidsiek | Naturheilpraxis Heidsiek

Anzeige

PRAXIS
für **BERATUNG, THERAPIE und LEBENSKUNST**

- Einzel- und Paarberatung
- Beziehungsgestaltung und Konfliktlösung
- Berufliches Coaching, Burnout-Behandlung
- Stressmanagement, Selbstorganisation
- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Ängste
- Selbstwertprobleme, Persönlichkeitsentwicklung
- Entspannungs- und Energiebehandlungen
- Seminare, Reiki (Behandlung und Ausbildung)

In dringenden Situationen kurzfristige Termine, auch abends und samstags
Telefon- und E-Mail-Beratung



Traugott Frasch
(Systemischer Berater, Körperpsychotherapeut, Heilpraktiker)

Vaihinger Straße 6 75417 Großglattbach
mail@bera-ther-kunst.de 07042/17643 www.bera-ther-kunst.de



Naturheilpraxis Natascha Heidsiek Vaihingen-Enz

Naturheilkundliche
Behandlung von akuten
und chronischen
Beschwerden.

- Manuelle Methoden wie Cranio Sacral und Akupunktur
- Pflanzentherapie wie Spagyrik und weitere Naturheilmittel (z. B. Homöopathie)
- Frauenheilkunde mit Labor und Hormonregulation

Individuelle Therapiekonzepte bei
Gelenkbeschwerden · Arthrose · Verspannungen ·
Rückenschmerzen · Reizdarm · Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten · Allergien · Schlafstörungen ·
Schwindel · Tinnitus · psychosomatische
Störungen · Stress-Symptomatik · Erschöpfung ·
Burnout · Wechseljahre · Menstruationsbe-
schwerden · PMS

www.naturheilpraxis-vaihingen-enz.de

Natascha Heidsiek - Heilpraktikerin - Vaihingen / Enz
Telefon: 07042 / 3701120

KRÄUTERWANDERUNG

Die Grüne Neune – Ein Kräuterspaziergang im Frühling

! Heimische Wildkräuter dienen nicht nur als Zutaten für das traditionelle Frühjahrsgericht „Grüne Neune“, sie bergen vielfältig Heilwirkungen. Gut zu Fuß werden wir uns auf die Suche nach diesen entschlackenden und vitaminreichen Frühlingsboten machen. Es ist viel zu erfahren, wie wir mit Knoblauchrauke, Schafgarbe, Scharbockskraut und Co. unsere Gesundheit unterstützen können.

Teilnehmer max. 15

KW10-02

Samstag, 23. März 2024 | 14.00 – ca. 16.00 Uhr

1 mal | 24,- EUR (21,60 EUR für Mitglieder)

Natascha Heidsiek | Ort: wird ca. eine Woche vor dem Termin bekannt gegeben. (Bitte Kontaktdaten bei Anmeldung angeben)

Sommerlicher Kräuterspaziergang

! Wir gehen auf Entdeckungstour am Wegesrand. Hören Wissenswertes und die eine oder andere Geschichte zu Blüten und Blatt der Heilpflanzen im Sommer und wie wir ihre heilsame Wirkung auf unseren Organismus nutzen können. Sei es als Tee, als Auszug u.a. Wir tauchen ein in die Welt der kleinen Helfer.

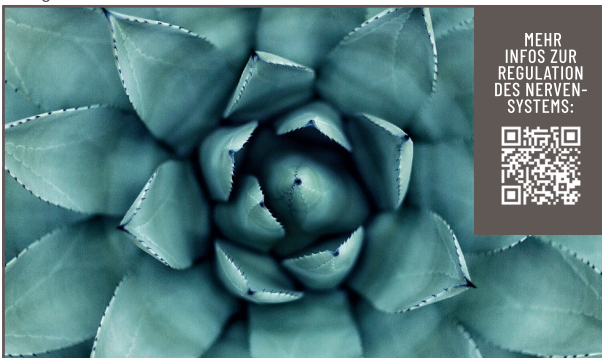
Teilnehmer max. 15

KW10-03

Freitag, 28. Juni 2024 | 18.00 – ca. 20.00 Uhr

1 mal | 24,- EUR (21,60 EUR für Mitglieder)

Natascha Heidsiek | Ort: wird ca. eine Woche vor dem Termin bekannt gegeben. (Bitte Kontaktdaten bei Anmeldung angeben)



MEHR
INFOS ZUR
REGULATION
DES NERVEN-
SYSTEMS:



SIE WOLLEN IHR NERVENSYSTEM ZUR SELBSTHEILUNG ANREGEN?

HNC ist ein einzigartiger, maßgeschneiderter Ansatz, das Nervensystem zu beruhigen und zu regulieren. Durch eine bestimmte Abfolge Griffe und Berührungen bringt es Wohlbefinden in Körper und Geist. Lindern Sie ihre stressbedingten Beschwerden wie Rücken- und Kopfschmerzen, diverse Muskelverspannungen und generelle Reizüberflutungen. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre innere Gelassenheit zu entdecken und den Druck und Stress des Alltags hinter sich zu lassen.

KONTAKTIEREN SIE
UNS FÜR IHRE
INDIVIDUELLE LÖSUNG.



NATURHEILPRAXIS
MAREN
SCHUBERT-KMOCH
HEILPRAKTIKERIN

GRABENSTR. 32
71665 VAIHINGEN / ENZ
07042 819196

SCHUBERT-
NATURHEILPRAXIS.DE
INFO@SCHUBERT-
NATURHEILPRAXIS.DE

PILATES

! Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem Bewegung, Atmung und Konzentration in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Gleichzeitig wird durch natürliche, dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Im Pilates-Training arbeitet man stets kontrolliert und konzentriert, wobei die präzise Ausführung der Übung im Vordergrund steht. Dabei verändern sich innerhalb kürzester Zeit Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit, sowie Muskelausdauer und Körperbewußtsein im positiven Sinne. Im Kurs kommen auch Pilatesball und Pilatesrolle zum Einsatz. Der Kurs ist von der **zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert**, daher ist nach regelmäßiger Teilnahme eine Beteiligung der Krankenkasse an den Kursgebühren möglich (§ 20 SGB V).

PI10-20

Dienstag, 16. Januar 2024 | 18.50 – 20.05 Uhr

10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)

Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-21

Dienstag, 16. Januar 2024 | 20.15 – 21.30 Uhr

10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)

Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-22

Donnerstag, 18. Januar 2024 | 8.30 – 9.45 Uhr

10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)

Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

PI10-23

Donnerstag, 18. Januar 2024 | 10.00 – 11.15 Uhr

10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)

Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

PI10-24

Dienstag, 30. April 2024 | 18.50 – 20.05 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-25

Dienstag, 30. April 2024 | 20.15 – 21.30 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-26

Donnerstag, 25. April 2024 | 8.30 – 9.45 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

PI10-27

Donnerstag, 25. April 2024 | 10.00 – 11.15 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzeige



Praxis für Kinesiologie & Energetisches Coaching

Marina Jakob

KineQuantum zur Selbstregulation -
Coaching - Lernberatung -
Integratives Familienstellen

Einzelcoaching

Ausbildungsangebot für: BrainGym®
Heilende Punkte, KineQuantum - Quantenheilung

"Befreie Deine Kraft-die Reise zu Dir"

ab NOVEMBER 2023 - monatlich versch. WE Module
Eigene Themen lösen und versch. Energiearbeit lernen

Alle 2 Monate "Familienaufstellung", ab 18h
1x/Monat „Streicheleinheiten für die Seele“
Metterstraße 6-75447 Sternenfels-Diefenbach
Info: ☎ 07043-31 09 96 jakobm.coaching@gmail.com
www.marinajakob-kinecoaching.de

FASZINATION BOGENSCHIESSEN

| Tagesevent in einem bezaubernden Garten. In diesem Seminar erleben Sie die faszinierende Welt des Bogenschießens. Nach einer Einführung in die Technik können Sie schon recht bald die Pfeile ins Gold fliegen lassen. Durch viele unterschiedliche Übungen erfahren Sie die ruhige und entspannende Wirkung, die Bogenschießen auf Geist und Körper hat. Vom Treffpunkt aus machen wir einen ca. 15-minütigen Spaziergang zum Gartengrundstück.

Bogen, Pfeile und Armschutz werden gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Je nach Wetterlage (starker Regen) kann der Kurs u.U. kurzfristig entfallen.

FB10-08

Samstag, 27. April 2024 | 11.00 – 15.00 Uhr

41,- EUR (36,90 EUR für Mitglieder)

**Manja Conrad | Treffpunkt: Enzweihingen,
Erich-Blum-Str. (vor der Enzbrücke)**

FB10-09

Samstag, 8. Juni 2024 | 11.00 – 15.00 Uhr

41,- EUR (36,90 EUR für Mitglieder)

**Manja Conrad | Treffpunkt: Enzweihingen,
Erich-Blum-Str. (vor der Enzbrücke)**

FB10-10

Samstag, 6. Juli 2024 | 11.00 – 15.00 Uhr

41,- EUR (36,90 EUR für Mitglieder)

**Manja Conrad | Treffpunkt: Enzweihingen,
Erich-Blum-Str. (vor der Enzbrücke)**

Spirit-Omama Coaching

*Leben bedeutet Veränderung – jeden Tag neu!
Du wünschst Dir mehr Power, mehr Lebenslust
für Deine Veränderungen als Mama, als Oma?*

happy
life

soul
power

body
love

In meinen Online Kursen,
Gruppen- und Einzelcoachings
zeige ich Dir wie das gelingt -
Lass uns reden!

Sabine Lapp 07042 818120



www.sabine-lapp.com

Ihr Bio-Lieferservice im Großraum Stuttgart



Besuchen Sie uns auch in
unserem Hofladen, wir freuen
uns auf Ihren Besuch!

Hohbergstraße 14
71665 Vaihingen-Enz (Aurich)

Öffnungszeiten:
Mi-Fr: 8.00 - 18.00 Uhr
Sa: 8.00 - 14.00 Uhr

WWW.BIOHOF-BRAUN.DE

NATURKUNDLICHE WANDERUNG AUF DER SCHWÄBISCHEN ALB

Wir machen eine 6 oder 10 bis 15 km lange Wanderung im Herzen der schwäbischen Alb. Schwerpunkt der Wanderung sind die Beobachtung der Vögel und ihres Gesangs sowie Baum- und Heilpflanzenbetrachtungen. Die Teilnahme von Familien mit lauf- und beobachtungsfreudigen Kindern ab 12 Jahren ist nach Absprache möglich. Die Abfahrt in Vaihingen ist wegen des Vogelgesangs frühmorgens ca. 6.30 Uhr, Rückkehr ca. 15.30 Uhr oder 16.30 Uhr. Es besteht die Möglichkeit eines Gruppentickets VVS oder die Bildung von Fahrgemeinschaften mit dem PKW.

Die Wanderung findet nicht bei unsicherem Wetter/Regen statt.

NW10-01

Termine zur Auswahl:

Samstag, 27. April 2024; Mittwoch, 1. Mai 2024;

Samstag, 4. Mai 2024; Samstag, 18. Mai 2024 |

jeweils ganztägig

Erwachsene 20,- EUR Kinder 5,- EUR (Erw. 18,- EUR, Kinder 4,50 EUR für Mitglieder) + Fahrtkosten

Dr. Jürgen Momsen | Treffpunkt: Vaihingen Bahnhof

Weitere Termine im Juni nach Vereinbarung.

Anmeldung und Bezahlung über den Verein oder auch direkt für den jeweiligen Termin über:

Dr. Jürgen Momsen – Ensingen, Tel. 07042-15919

Anzeige



bleib in Balance



Annett Laichinger

**Ernährungsberatung | Fastenkurse
Schröpfen | Ganzheitliche Fußmassage**

Termine nach Vereinbarung
Gündelbacher Straße 15/1
71665 Vaihingen-Ensingen

Mobil: 0173 - 2446379
info@bleibinbalance.de
www.bleibinbalance.de

VOGELSTIMMEN-WANDERUNGEN

Hören und erkennen lernen, wie die Vögel singen

Der Vogelgesang bezaubert uns in jedem Frühjahr aufs Neue – besonders am Morgen und Abend. Und doch bleiben die Sänger im Laub der Bäume oft unbekannt, ihr Ausdruck unverständlich. Mit ein bisschen Geduld können wir die häufigsten Vogelstimmen unserer heimischen Sänger rasch und sicher erkennen und uns in ihre Stimmung einfühlen. An einigen Morgenwanderungen im April und Mai wollen wir den Vogelstimmen nachgehen, die Sänger erkennen lernen und uns in ihren charakteristischen Klang, ihre „Sprache“ vertiefen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Fernglas (falls vorhanden), Geduld und gute Laune.

Kinder ab ca. 10 Jahren dürfen gerne teilnehmen, wenn sie 1 Stunde still sein können.

VS10-02

Samstag, 13. April 2024 | 7.30 – 9.00 Uhr

Erwachsene | 8,- EUR (7,20 EUR für Mitglieder) |

Kinder 4,- EUR

Dr. Jürgen Momsen |

Treffpunkt Parkplatz am Ensinger See

VS10-03

Samstag, 20. April 2024 | 7.30 – 9.00 Uhr

Erwachsene | 8,- EUR (7,20 EUR für Mitglieder) |

Kinder 4,- EUR

Dr. Jürgen Momsen |

Treffpunkt Rosswag – Wanderparkplatz an der Enz

Weitere Termine nach Vereinbarung.

Anmeldung und Bezahlung über den Verein oder auch direkt für den jeweiligen Termin über:

Dr. Jürgen Momsen – Ensingen, Tel. 07042-15919

Bitte melden Sie sich auch bei mir, wenn sie Interesse haben, aber an den bisher angegebenen Terminen nicht können!

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

! Zeit seines Lebens beschäftigte sich Marshall Rosenberg mit der Frage, warum manche Menschen in Krisensituationen ruhig und gelassen bleiben, während andere schimpfen, schreien oder körperliche Gewalt anwenden bis hin zu Mord und Krieg. Er kam zu der Erkenntnis, dass viele von ihnen an den sozialen Strukturen verzweifeln, am Mangel von Wertschätzung, Nähe und Aufmerksamkeit, und suchte nach Wegen, dieses Problem anzugehen.

Als Ergebnis entwickelte er die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GfK), die er bis zu seinem Tod auf der ganzen Welt verbreitete. Wichtigste Elemente der GfK sind die Bedürfnisse und die Empathie, also die Einfühlung mit uns selbst und mit anderen. Dazu gehört, dass wir uns sehr klar über unsere eigenen Bedürfnisse und die unseres Gegenübers werden und Wege finden, sie zu äußern und zu befriedigen. Denn erst, wenn wir in Frieden mit uns selbst leben, können wir auch in Frieden mit unserer Umwelt leben. In diesem Einführungskurs werden die vier Schritte Rosenbergs vorgestellt und an Beispielen aus dem eigenen Alltag geübt.

Der Kurs besteht aus Vorträgen und Gruppenarbeiten, so dass sich die Teilnehmenden aktiv mit ihren Themen einbringen können. Da die Schritte aufeinander aufbauen, sollten möglichst alle Kursabende besucht werden.

GK10-01

Freitag, 12. Januar 2024 | 17.00 – 18.30 Uhr

7 mal | 52,- EUR (46,80 EUR für Mitglieder)

Ulla Burger | Vereinsraum Tränkgässle 7

Ihr Beitrag:
Werden Sie Mitglied im Zentrum!
10% Ermäßigung auf alle Kurse
Beitrittserklärung auf Seite 38



*Entspannen
Sie schon ...*

**... oder sind Sie
noch auf der Suche
nach dem passenden
Immobilienmakler?**

**Wir nehmen Sie an die Hand beim
Verkaufsprozess Ihrer Immobilie.
Unser Anspruch ist es, dass Sie sich rundum
wohl und wunschlos glücklich fühlen.
Dafür geben wir täglich unser Bestes!**

*So digital wie nötig,
so persönlich
wie möglich!*



EHRENBERG
Immobilien

Der Hausflüsterer

Hans-Krieg-Straße 8 | 71665 Vaihingen an der Enz
Tel. +49 70 42-8 13 14 54 | ehrenberg@ehrenberg-immobilien.de
www.ehrenberg-immobilien.de

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR Kurs

! Sie leiden unter Stress und stressbedingten Symptomen wie z.B. Schlafproblemen? Sie fühlen sich wie im Hamsterrad und suchen den Ausgang? Der Besuch des MBSR-Kurses (MBSR = Mindfulnessbased Stress Reduction) wird Sie in dieser Situation unterstützen!

MBSR wurde in den späten 1970er Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt, um austerapierten Patienten die Rückkehr ins Leben zu ermöglichen. Aufgrund der wissenschaftlich für viele Krankheitsbilder nachgewiesenen heilsamen Wirkung hat MBSR eine rapide Verbreitung weltweit erfahren.

Wir arbeiten mit Achtsamkeitsübungen, verschiedenen Meditationen und Yoga, und sprechen auf Wunsch über die in den Übungen gemachten Erfahrungen. Das nötige Hintergrundwissen wird über kurze Vorträge bereitgestellt.

Für eine nachhaltige Wirkung sollten Sie etwa eine Dreiviertelstunde pro Tag für Übungen zu Hause einplanen. Vor dem Kurs klären wir in einem persönlichen Gespräch, ob Ihre Erwartungen an den Kurs und das, was der Kurs leisten kann, auch zusammenpassen.

Wenn Sie wollen, können Sie sich mit dem Buch „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn (ca. 13 €) zusätzliche Hintergrundinformationen zum Kurs beschaffen.

Der Kurs ist von der **zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert**, daher ist nach regelmäßiger Teilnahme eine Beteiligung der Krankenkasse an den Kursgebühren möglich (§ 20 SGB V). Er kann auch als Einzelunterricht durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie ggf. Kontakt mit mir auf (micha.thum@t-online.de oder 07042/950181).

MB10-04

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

9 mal | 340,- EUR (306,- EUR für Mitglieder)

Michael Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzahl Teilnehmer: 6 – 8

(Im Preis sind Kursunterlagen und ein USB-Stick mit Übungsanleitungen enthalten.)

Freitag, 18. Oktober 2024

Körper und Gefühle (wieder-) entdecken

Freitag, 25. Oktober 2024

Die eigene Wahrnehmung verstehen

Freitag, 8. November 2024

Den Körper in seinen Grenzen wahrnehmen

Freitag, 15. November 2024

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

Freitag, 22. November 2024

Mit stressverstärkenden Gedanken bewusst und freundlich umgehen

Freitag, 29. November 2024

Achtsam kommunizieren

Samstag, 30. November 2024

Achtsamkeitstag – Die Kraft des Schweigens erleben
(von 11:00 bis 17:00 Uhr)

Freitag, 6. Dezember 2024

Gut für sich selbst sorgen

Freitag, 13. Dezember 2024

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Weitere Veranstaltungen ...

... zu diesem Themenkreis (wie z.B. den Gesprächs- und Meditationskreis oder den freien Achtsamkeitstag) finden Sie gegebenenfalls auf unserer Homepage www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de, oder wenden Sie sich direkt an den Kursleiter Michael Thum.

Anzeige



Charlotte Haiber
Sport- und Gymnastiklehrerin
Tel.+Fax 07143/59269
www.aqua-training.net

Aqua Training
Fühl Dich Aqua-Fit!

Baby-/Kinderschwimmen

in Ensing, Vaihingen und Mühlacker

- Babyschwimmen mit Aquafitness
- Bambinischwimmen bis 2 Jahre
- Kinderschwimmen von 2 bis 8 Jahren

NEU!
Aquafitness
- in Vaihingen -

MBPM – SCHMERZMANAGEMENT DURCH ACHTSAMKEIT

MBPM Kurs

! Sie leiden unter chronischen Schmerzen, z.B. Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen? Ihr Leben ist durch eine chronische Erkrankung eingeschränkt? Der Besuch des MBPM-Kurses (MBPM = Mindfulness-Based Pain Management) wird Sie in dieser Situation unterstützen!

Der MBPM-Kurs wurde vor anderthalb Jahrzehnten von Vidyamala Burch auf der Basis von MBSR speziell für Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Er führt jedoch ganz allgemein zu nachhaltigen Änderungen in Bezug auf die Einstellung zum Unangenehmen, sei es Schmerz, Krankheit, Angst oder Stress, so dass die Freude am Leben erhalten bleibt oder sich wieder einstellt.

Wir arbeiten mit Atemübungen, sanften Bewegungsübungen, Übungen zur Durchdringung des Alltags mit Achtsamkeit, leichten Meditationsübungen und kurzen Vorträgen für das nötige Hintergrundwissen. Auf Wunsch sprechen wir über die in den Übungen gemachten Erfahrungen.

Für eine nachhaltige Wirkung sollten Sie etwa eine halbe Stunde pro Tag für Übungen zu Hause einplanen. Vor dem Kurs klären wir in einem persönlichen Gespräch, ob Ihre Erwartungen an den Kurs und das, was der Kurs leisten kann, auch zusammenpassen.

Wenn Sie wollen, können Sie sich mit dem Buch „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ von Danny Penman und Vidyamala Burch (ca. 12 €) zusätzliche Hintergrundinformationen zum Kurs beschaffen.

Der Kurs kann auch als Einzelunterricht durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie ggf. Kontakt mit mir auf (michael.thum@t-online.de oder 07042/950181).

MB20-04

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

8 mal | 295,- EUR (265,50 EUR für Mitglieder)

Michael Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzahl Teilnehmer: 4 – 6

(Im Preis sind Kursunterlagen und ein USB-Stick mit Übungsanleitungen enthalten.)

Freitag, 12. April 2024

Körper und Atmung achtsam wahrnehmen,
primäres und sekundäres Leid

Freitag, 19. April 2024

Tun-Modus und Sein-Modus unterscheiden,
Gedanken und Tatsachen unterscheiden

Freitag, 26. April 2024

In Bewegung bleiben, den Boom/Bust-Zyklus
durchbrechen, Pacing und Grundlinie

Freitag, 3. Mai 2024

Abblocken und „Ertrinken“ verhindern,
Akzeptanz und Selbstmitgefühl kultivieren

Freitag, 10. Mai 2024

Den Negativitätsbias erkennen, das Angenehme
zu finden lernen

Freitag, 17. Mai 2024

Die drei Emotionsregulationssysteme kennen,
das Gesamtbild im Auge behalten

Freitag, 7. Juni 2024

Sich dem Außen zuwenden und Verbundenheit spüren

Freitag, 14. Juni 2024

Drei Schlüsselfähigkeiten kultivieren, den Werkzeugkas-
ten für das eigene Leben finden

Anzeige



Der Webshop für Brennholz

Vendeto GmbH

Vaihinger Straße 38

71665 Vaihingen-Enzweihingen

Telefon 0173-2724303 oder 0172-7969461

Training fürs Gehirn

! Sie wollen im Alltag konzentrierter sein und weniger vergessen? Sie wollen Ihre Wahrnehmung schulen und schneller reagieren können? Sie wollen Ihren emotionalen Stress reduzieren? Mit Life Kinetik® werden Sie nach kurzer Zeit eine Veränderung bemerken. Life Kinetik® ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Das Tolle daran ist, dass es nicht darum geht die Übungen zu können, sondern einfach zu machen. Unser Gehirn lernt nur, wenn es was tut, was es noch nie getan hat. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen.

Fortgeschrittene

LK13-03

Montag, 15. Januar 2024 | 10.00 – 11.00 Uhr

12 mal | 168,- EUR (152,20 EUR für Mitglieder)

Elke Rau | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anfänger

LK11-03

Montag, 15. Januar 2024 | 11.15 – 12.15 Uhr

12 mal | 168,- EUR (152,20 EUR für Mitglieder)

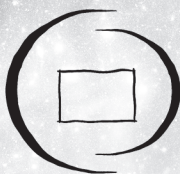
Elke Rau | Vereinsraum Tränkgässle 7

Ihr Beitrag:

Werden Sie Mitglied im Zentrum!

10% Ermäßigung auf alle Kurse

Beitrittserklärung auf Seite 38



*„Gebt der Seele ein Zuhause
und dem Zuhause eine Seele!“*

Wohnraumgestaltung

Störungen beseitigen – persönliche Potenziale aktivieren

Bettplatz-Untersuchung

einen gesunden und harmonischen Schlafplatz finden

Feng Shui-Check

für frischen Wind in einem „erneuerten Heim“

Grundstücksanalyse

im Garten für gute Energie sorgen

Bauplatzanalyse

vom besten Bauplatz und der „Wasserader“ über den Herzpunkt bis zum geistigen Fokus

Arbeitsplatzoptimierung

durch eine harmonisierte Umgebung die Leistungsfähigkeit erhöhen

Gewerbeberatung

Hintergrundinformationen für unternehmerische Entscheidungen, z. B. Standortoptimierung, Standortverlagerung, Betriebserweiterung

Methoden: Geomantie – Feng Shui – Radiästhesie – Elektrobiologie – Baubiologie - Standortastrologie

Büro für Geomantie **WALTER J ICKERT**

Dipl.-Ing (FH) – Geomant

Tel: 0 79 41/60 72 90

E-Mail: walter-j-ickert@web.de
74613 Öhringen, Gänsklingenweg 4 b

MEDITATION / MEDITATIONSGRUPPE

BEI SICH ANKOMMEN – HEILSAME QUALITÄTEN KULTIVIEREN ...

| ... stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Mittels achtsamer Körperübungen, angeleiteter und stiller Meditationen, ergänzt durch Inhalte aus dem buddhistischen Kontext, beleuchten und bewegen wir diese Qualitäten.

Mit Freundlichkeit und Wohlwollen geben wir uns Raum, um antreibende Gedanken- und Gewohnheitsmuster zu erkennen, zu lockern und heilsame Geistes- und Herzensqualitäten zu entfalten.

Bitte Matte und Sitzkissen oder Decke mitbringen.

ME10-05

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

(1. Kurszyklus beginnt am 17. Januar 2024)

6 mal | 73,- EUR (67,- EUR für Mitglieder)

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

ME10-06

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

(Termine des 2. Zyklus auf Anfrage)

Weitere Termine auf Anfrage.

6 mal | 73,- EUR (67,- EUR für Mitglieder)

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

**Ihr Beitrag:
Werden Sie Mitglied im Zentrum!
10% Ermäßigung auf alle Kurse
Beitrittserklärung auf Seite 38**

Die perfekte **Idee** ...

... finden wir auch für Sie!

**LOGO-ERSTELLUNG
PRINT-DESIGN
WEBSEITEN
WERBEARTIKEL**



Von der Idee bis zum fertigen (Druck)Produkt



seit 18 Jahren

MedienAgentur

Kathleen Müller | 71665 Vaihingen-Ensingens
Tel. 07042-816804 | www.medienagentur24.eu

Praxis am Weinberg

Günther Mysliwetz

Heilpraktiker für Psychotherapie
Beratung – Kurzzeit- und Paartherapie



- Angstbewältigung
- Therapie von Phobien
- Flugangstprogramm
- Hypnose/Hypnotherapie
- Traumatherapie EMDR
- Entspannungstrainings
- Coaching + Supervision

Zum vorderen Weinberg 22 71665 Vaihingen/Enz Horrheim
Tel: 07042 – 3740404 Mail: psychotherapie@wieder-gesunden.de

www.wieder-gesunden.de

HATHA-YOGA

Das Leben heute ist geprägt von Konkurrenzkampf, Schnelligkeit und Zeitdruck. Durch die Anforderungen in allen Lebensbereichen wird unser Dasein zunehmend fremdbestimmt. Der Raum und die Zeit die individuellen Bedürfnisse zu leben ist eingeschränkt. Die inneren Synchronisierungsabläufe verstellen sich, Kreislaufprobleme, Schlafstörungen, Verspannungen und Ausgelaugtsein, sind einige der möglichen Folgen davon.

Durch Yoga lernen wir auf unseren Körper zu hören und die eigenen Empfindungen und Bedürfnisse wahrzunehmen. Dadurch erkennen wir unsere individuellen Grenzen im Alltag.

Die gezielten Körper-, Entspannungs- und Atemübungen, auf der Grundlage von Hatha-Yoga, helfen uns diese Grenzen zu verstehen und zu akzeptieren oder geben uns den Mut sie zu verändern. Yoga bietet die Möglichkeit Erkenntnisse für den Alltag zu erlangen, die innere Lebendigkeit und Stabilität erfahrbar zu machen.

In diesem Sinne lässt uns die Yogawissenschaft krankmachende Strukturen des Alltags erkennen und kann uns helfen, das bisherige Verhalten zu verändern (Präventionsgedanke).

Für den Einstieg als Anfänger in einen passenden Kurs sprechen Sie bitte direkt mit einer unserer Kursleiterinnen. Auch bei Fragen für Erstattung oder Zuschuss durch die Krankenkasse erhalten Sie Auskunft bei den jeweiligen Kursleiterinnen.

Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.

YOGA VON MONTAG BIS DONNERSTAG

MONTAG

YO10-41

Montag, 15. Januar 2024 | 8.15 – 9.30 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-42

Montag, 15. Januar 2024 | 17.15 – 18.30 Uhr
9 mal | 90,- EUR (81,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-43

Montag, 15. Januar 2024 | 18.45 – 19.45 Uhr
9 mal | 72,- EUR (64,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-44

Montag, 15. Januar 2024 | 20.00 – 21.15 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-45

Montag, 6. Mai 2024 | 8.15 – 9.30 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-46

Montag, 15. April 2024 | 17.15 – 18.30 Uhr
11 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-47

Montag, 15. April 2024 | 18.45 – 19.45 Uhr
11 mal | 88,- EUR (79,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-48

Montag, 6. Mai 2024 | 20.00 – 21.15 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

DIENSTAG

YO10-49

Dienstag, 9. Januar 2024 | 10.00 – 11.00 Uhr
12 mal | 96,- EUR (86,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nußdorf

YO10-50

Dienstag, 9. Januar 2024 | 17.30 – 18.30 Uhr
12 mal | 96,- EUR (86,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-51

Dienstag, 9. Januar 2024 | 18.45 – 20.00 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-52

Dienstag, 9. Januar 2024 | 20.15 – 21.30 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-53

Dienstag, 30. April 2024 | 10.00 – 11.00 Uhr
10 mal | 80,- EUR (72,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nussdorf

YO10-54

Dienstag, 30. April 2024 | 17.30 – 18.30 Uhr
4 mal | 40,- EUR (36,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-55

Dienstag, 30. April 2024 | 18.45 – 20.00 Uhr
4 mal | 40,- EUR (36,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-56

Dienstag, 18. Juni 2024 | 17.30 – 18.30 Uhr
4 mal | 40,- EUR (36,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-57

Dienstag, 18. Juni 2024 | 18.45 – 20.00 Uhr
4 mal | 40,- EUR (36,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-58

Dienstag, 30. April 2024 | 20.15 – 21.30 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

MITTWOCH

YO10-59

Mittwoch, 10. Januar 2024 | 20.00 – 21.15 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-60

Mittwoch, 8. Mai 2024 | 20.00 – 21.15 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

DONNERSTAG

YO10-61

Donnerstag, 14. März 2024 | 18.15 – 19.45 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-62

Donnerstag, 14. März 2024 | 20.00 – 21.30 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YOGA FÜR DIE ALTERSGRUPPE 50PLUS

| Für alle interessierten Menschen, die Lust auf Lebendigkeit in Verbindung mit Reife erleben und erhalten möchten.

YO70-04

Mittwoch, 13. März 2024 | 8.30 – 10.00 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

WORKSHOPS

WECK DAS GLÜCK IN DIR – MIT YOGA

WS15-01

Samstag, 23. März 2024 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 28,- EUR (25,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt & Marion Beck |
Vereinsraum Tränkgässle 7

TU DIR WAS GUTES – EINFACHES, MEDITATIVES YOGA

WS16-01

Samstag, 4. Mai 2024 | 10.00 – 11.30 Uhr
1 mal | 20,- EUR (18,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

Individuelle Termine Yoga für Familien,
Freundesgruppen, Kinder oder Jugendliche –
Gemeinsam Yoga erleben, drinnen oder draußen –
Anfragen direkt bei der Kursleiterin Ulrike Scheytt
(Mindestanzahl 5 Personen)

PiniDRUCK

Vaihinger Straße 12

71665 Vaihingen-Enzweihingen

Telefon 07042 5598 | Telefax 07042 940068

NEU: E-Mail kontakt@pinidruck.de

NEU: www.pinidruck.de

WORKSHOPS

IMPULSE ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Die Zunahme von Ängsten und psychischen Erkrankungen ist beträchtlich und betrifft in Deutschland nahezu ein Drittel der Bevölkerung mit steigender Tendenz.

In diesem Workshop werden wir einfache und im Alltag umsetzbare gedankliche, seelische und körperliche Übungen erarbeiten, um unsere psychische Gesundheit zu stärken.

WS46-02

Samstag, 16. März 2024 | 10.00 – 12.00 Uhr

1 mal | 22,- EUR (19,80 EUR für Mitglieder)

Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

WS46-03

Samstag, 20. April 2024 | 10.00 – 12.00 Uhr

1 mal | 22,- EUR (19,80 EUR für Mitglieder)

Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

WS46-04

Samstag, 18. Mai 2024 | 10.00 – 12.00 Uhr

1 mal | 22,- EUR (19,80 EUR für Mitglieder)

Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YOGA IN DEN SOMMERFERIEN

! Zum Schnuppern und Ausprobieren, oder um regelmäßig weiter zu üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Termine sind einzeln buchbar.

vom 29. Juli 2024 bis 2. September 2024

YO15-07

Montags | 19.00 – 20.15 Uhr

1 mal | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder)

Vereinsraum Tränkgässle 7

Alle Termine sind einzeln buchbar.

Weitere Informationen gibt es rechtzeitig vor Beginn auf unserer Homepage.

Bitte darauf achten, auch für Einzeltermine ist die Anmeldung verbindlich und es gelten die Teilnahmebedingungen.

Über einen bargeldlosen Lastschriftzug freuen wir uns.

Anzeige



Neueröffnung ab Januar 2024

**ti piace
Bistro & Cafe
in Ensingen**

Wir bieten an:

- Kaffee & Kuchen
- Antipasti
- Arancini
- Pinsa Romana
- Salat Bowls
- Desserts ...

Wir freuen uns auf Euch!

Im Kleintierzüchterheim
Mangoldstr. 38
71665 Vaihingen-Ensingen

www.ti-piace.de  ti_piace.2022  +49 157 503 49 362

Teilnahmebedingungen

Die **Anmeldung** zu einem Kurs muss stets schriftlich bei der/dem jeweiligen Kursleiter/-in oder online über die Homepage unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse und Telefonnummer erfolgen. Wir können nur Anmeldungen mit SEPA-Lastschriftverfahren in Höhe der Kursgebühr berücksichtigen.

Die Kursgebühr wird dann vier Wochen nach Kursbeginn eingezogen. Ist dies ein Wochenende/Feiertag, dann verschiebt sich die Fälligkeit auf den ersten folgenden Werktag.

Ein **Rücktritt** vom Kurs bis zu einer Woche vor Kursbeginn ist unter Erstattung des Kurspreises abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10 EUR möglich. Ein späterer Rücktritt ist nur dann möglich, wenn ein/e Ersatzteilnehmer/-in benannt wird. Sollte ein Teil des Kurses ausfallen, wird er zu einem anderen Termin nachgeholt.

In besonderen Fällen ist eine **Ermäßigung** der Kursgebühr möglich. Bitte sprechen Sie dazu ggf. Ihre(n) Kursleiter/-in an.

Weitergehende Informationen über den Inhalt und Form eines Kurses erhalten Sie bei Bedarf von der/dem zuständige/n Kursleiter/-in. Die Kontaktdaten der Kursleiter/-innen finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 34 bis 36.

Bitte berücksichtigen Sie, dass die **Teilnahme an unseren Kursen keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung darstellt und in eigener Verantwortung erfolgt**. Für eventuelle Folgeschäden können wir keine Haftung übernehmen. Daher sollten Sie Einschränkungen hinsichtlich Ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit vor der Teilnahme an einem unserer Kurse mit Ihrem Hausarzt abklären. Bitte sprechen Sie dazu ggf. Ihre(n) Kursleiter/-in an.

Datenschutzerklärung

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. In diesen Datenschutzzinformatioren informieren wir Sie über die wichtigsten Aspekte der Datenverarbeitung im Zusammenhang mit der Durchführung unserer Kurse.

Verarbeitung von personenbezogenen Daten

Personenbezogene Daten sind Angaben über sachliche oder persönliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbarer natürlichen Person. Wir erfassen und verarbeiten Ihre Daten, wenn Sie sich online oder mit dem Papierformular für einen Kurs anmelden. Wir erfragen dabei Ihren Namen, Ihre Adresse, Ihre Telefonnummer und Ihre E-Mail-Adresse. Diese Angaben sind für den Prozess der Kursanmeldung erforderlich. Sollten Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, dann speichern wir zusätzlich Name, Adresse und evtl. Telefonnummer und E-Mail-Adresse des Kontoinhabers, den Namen des Kreditinstituts und die IBAN. Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist das Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Die Verarbeitung dieser Daten erfolgt in Übereinstimmung mit dieser Datenschutzerklärung und den sonstigen einschlägigen Rechtsvorschriften.

Speicherung von Zugriffsdaten in Server-Logfiles

Sie können unsere Webseiten besuchen, ohne Angaben zu Ihrer Person zu machen. Wir speichern lediglich Zugriffsdaten in sogenannten Server-Logfiles, wie z.B. den Namen der angeforderten Datei, Datum und Uhrzeit des Abrufs, übertragene Datenmenge und den anfragenden Provider. Diese Daten werden ausschließlich zur Sicherstellung eines störungsfreien Betriebs der Seite verwendet und erlauben uns keinen Rückschluss auf Ihre Person.

Kontakt mit uns

Wenn Sie per Formular auf der Website oder per E-Mail-Kontakt mit uns aufnehmen, werden Ihre angegebenen Daten zwecks Bearbeitung der Anfrage und für den Fall von Anschlussfragen bei uns gespeichert. Diese Daten geben wir nicht ohne Ihre Einwilligung weiter.

Online Meetings mit Zoom

Für eine möglichst reibungslose Durchführung unserer Onlinekurse verwenden wir die Plattform Zoom der Firma Zoom Video Communications, Inc., 55 Almaden Blvd, Suite 600, San Jose, CA 95113, USA. Sie erhalten Zugang zu dieser Plattform über einen von der Kursleitung speziell für Ihren Kurs generierten Zoom-Link. Bei Benutzung dieses Links ist in der Regel von Ihrer Seite keine Authentifizierung erforderlich.

Im Zusammenhang mit der Teilnahme an einem Onlinekurs können folgende Teilnehmerdaten verarbeitet werden: Name, Vorname, E-Mail-Adresse, IP-Adresse, Informationen zu den Endgeräten oder Telefonnummer. Folgende Kursdaten können gespeichert werden: Thema und evtl. Beschreibung des Kurses, Datum der Sitzung sowie Anfangs- und Endzeit. Sollten mit Ihrem Einverständnis Aufzeichnungen gemacht werden, so werden Video-, Audiodateien sowie Textdateien aus dem Chat gespeichert. Alle diese Daten werden ggf. in den USA verarbeitet, jedoch nach Maßgabe der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

Verantwortliche Stelle im Sinne der DSGVO für die Datenverarbeitung im Zusammenhang mit Onlinekursen ist das Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. bzw. – in bestimmten Fällen – die jeweilige Kursleitung. Die Verarbeitung dieser Daten erfolgt in Übereinstimmung mit dieser Datenschutzerklärung und den sonstigen einschlägigen Rechtsvorschriften.

Ihre Rechte

Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragung, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, steht Ihnen ein Beschwerderecht beim Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit in Baden-Württemberg zu.

Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Tränkgässle 7

71665 Vaihingen

E-Mail: info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Internet: www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Telefon: (0 70 42) 94 13 07

Telefax: (0 70 42) 8 27 67 60

Sie erreichen den Datenschutzbeauftragten von Zoom Video Communications unter folgenden Kontaktdaten:

Zoom Video Communications, Inc.

Attention: Data Privacy Officer

55 Almaden Blvd, Suite 600

San Jose, CA 95113, USA

E-Mail: privacy@zoom.us

Internet: <https://zoom.us/>

Datenschutzerklärung:

<https://explore.zoom.us/de-de/privacy-and-security.html>

KURSLEITER/-INNEN

| MARION BECK



Hatha/Marma-Yogalehrerin
und Marma-Masseurin
Telefon: (0 70 42) 7 83 67
E-Mail: maryo.beck@gmx.de

| CARMEN BECK-SCHÄFER



Lehrerin, langjährige buddhistische
Praxis und Studium, Weiterbildungen
in Körperarbeit und kreativem Tanz
Telefon: (0 71 52) 90 71 79
E-Mail: carmen-beck-schaefer@gmx.de

| ULLA BURGER



Kommunikationswissenschaftlerin M.A.
Vorsitzende des Vereins zur Förderung der GfK
Vaihingen/Enz
www.vereinzurfoerderungdergfk.de
Telefon: (0 70 42) 371773
E-Mail: orga_gfk@gmx.de

| MANJA CONRAD



Zertifizierte Trainerin, Systemischer Coach,
Heilpraktikerin
Telefon: 0157 79552803
E-Mail: kontakt@manjaconrad.de

| CLAUDIA FRITSCHÉ



Psych. Beraterin/Personalcoach, Yogalehrerin
und -therapeutin, Trauerbegleiterin
Telefon: (0 70 46) 8847577
E-Mail: claudiafritsche@posteo.de

| **ULRIKE KRÖGER**



Marma-Yogalehrerin

Telefon: (0 70 42) 79 21 69

E-Mail: kroeger.eberdingen@t-online.de

| **PETRA KRUSCHE**



Gesundheitstrainerin und Yogalehrerin

Telefon: (0 70 42) 9 11 25 11

E-Mail: YogaPetra@googlemail.com

| **ELKE RAU**



Life Kinetik® Trainerin

Hypnose Coach

Kursleiterin Psychomotorik, ILP® Coach

Telefon: (0 71 45) 92 54 22

E-Mail: elke.rau@lifekinetiktrainer.de

| **DR. JÜRGEN MOMSEN**



Biologe

Telefon: (0 70 42) 1 59 19

E-Mail: juergen.momsen@t-online.de

KURSLEITER/-INNEN

| NATASCHA HEIDSIEK



Heilpraktikerin, Pflanzenheilkunde,
Cranio-Sacral-Therapie,
Psychosomatik, SE-Traumatherapie i.A.
Telefon: (0 70 42) 3 70 11 20
E-Mail:
info@naturheilpraxis-vaihingen-enz.de
www.naturheilpraxis-vaihingen-enz.de

| ULRIKE SCHEYTT



Lehrerin & Lerntherapeutin
Yoga für Kinder und Mädchen
Yogalehrerin und -therapeutin
Dipl. oec. troph. (Ernährungswissenschaftlerin)
Telefon: (0 70 42) 91 19 43
E-Mail: lernzeit@freenet.de

| BETINA SCHULZE



Sport- und Gymnastiklehrerin,
Rückenschulkursleiterin (DVGS),
Pilates Instructor
Seminarleiterin PMR
Telefon: (0 70 42) 2 24 90
E-Mail: betinaschulze@t-online.de

| MICHAEL THUM



Achtsamkeits- und Meditationslehrer,
Zen- und Achtsamkeitsmeditation,
Achtsamkeitsyoga
Telefon: (0 70 42) 95 01 81
E-Mail: micha.thum@t-online.de

ADRESSEN/VERANSTALTUNGSORTE

ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSBILDUNG e.V.

| VEREINSRAUM BÜRO

Tränkgässle 7
71665 Vaihingen/Enz
Telefon (0 70 42) 94 13 07
Fax (0 70 42) 8 27 67 60

| SAAL DER ODIRA STIFTUNG

Tränkgässle 5
71665 Vaihingen/Enz

| NATURHEILPRAXIS HEIDSIEK

Panoramastraße 94
71665 Vaihingen-Ensing
Telefon (0 70 42) 3 70 11 20

| GEMEINDEHAUS NUSSDORF

Kirchstraße 5
71735 Eberdingen

Beitrittserklärung zur Mitgliedschaft

Hiermit beantrage ich

.....
Vorname und Name

.....
Straße und Hausnummer

.....
Postleitzahl und Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Die Mitgliedschaft beim Zentrum für
Gesundheitsbildung e.V.,
Tränkgässle 7, 71665 Vaihingen/Enz

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich zum 01.01.
20,- EUR. Er wird nach Vereinbarung eines SEPA-
Lastschrift Mandats jeweils zum 1. Februar jährlich einge-
zogen. Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende oder
einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf
den 1. folgenden Werktag. Die Mitgliedschaft kann bis
vier Wochen zum Jahresende gekündigt werden.

.....
Ort

Datum

Unterschrift

Bitte ankreuzen:

- SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden
 SEPA Lastschrift Mandat neu*

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-
Lastschrift Mandat (Seite 39) zusätzlich ausfüllen



Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen an der Enz

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE79ZZZ00000622645

Mandatsreferenz kann auf Wunsch mitgeteilt werden.

Ich ermächtige das Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....
Kontoinhaber Vorname und Name

.....
Straße und Hausnummer

.....
Postleitzahl und Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Kreditinstitut Name

DE _ _ _ _ _
IBAN

.....
Ort

Datum

Unterschrift
Kontoinhaber



Kursanmeldung

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.

.....
Kursname

Kursnummer Mitglied Ja Nein

Kursbeitrag

.....
Vorname und Name (Teilnehmer)

.....
Straße und Hausnummer

.....
Postleitzahl und Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen des Zentrums für Gesundheitsbildung e.V. an. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Sie erhalten nach einigen Tagen von der Kursleitung eine Rückmeldung zum Anmeldestatus.

.....
Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungsart (bitte ankreuzen):

SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

Name des Kontoinhabers:.....

SEPA Lastschrift Mandat neu*:

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 39) zusätzlich ausfüllen

bar (nur in Ausnahmefällen)



Kursanmeldung

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.

.....
Kursname

Kursnummer Mitglied Ja Nein

Kursbeitrag

.....
Vorname und Name (Teilnehmer)

.....
Straße und Hausnummer

.....
Postleitzahl und Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen des Zentrums für Gesundheitsbildung e.V. an. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Sie erhalten nach einigen Tagen von der Kursleitung eine Rückmeldung zum Anmeldestatus.

.....
Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungsart (bitte ankreuzen):

SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

Name des Kontoinhabers:.....

SEPA Lastschrift Mandat neu*:

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 39) zusätzlich ausfüllen

bar (nur in Ausnahmefällen)



Kursanmeldung

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.

.....
Kursname

Kursnummer Mitglied Ja Nein

Kursbeitrag

.....
Vorname und Name (Teilnehmer)

.....
Straße und Hausnummer

.....
Postleitzahl und Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen des Zentrums für Gesundheitsbildung e.V. an. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Sie erhalten nach einigen Tagen von der Kursleitung eine Rückmeldung zum Anmeldestatus.

.....
Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungsart (bitte ankreuzen):

SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

Name des Kontoinhabers:.....

SEPA Lastschrift Mandat neu*:

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 39) zusätzlich ausfüllen

bar (nur in Ausnahmefällen)



Kursanmeldung

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.

.....
Kursname

Kursnummer Mitglied Ja Nein

Kursbeitrag

.....
Vorname und Name (Teilnehmer)

.....
Straße und Hausnummer

.....
Postleitzahl und Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen des Zentrums für Gesundheitsbildung e.V. an. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Sie erhalten nach einigen Tagen von der Kursleitung eine Rückmeldung zum Anmeldestatus.

.....
Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungsart (bitte ankreuzen):

SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

Name des Kontoinhabers:.....

SEPA Lastschrift Mandat neu*:

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 39) zusätzlich ausfüllen

bar (nur in Ausnahmefällen)



Impressum

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.
Tränkgässle 7
71665 Vaihingen

E-Mail: info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de
Internet: www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Telefon (0 70 42) 94 13 07
Fax (0 70 42) 8 27 67 60

Vorstand:

Betina Schulze
Michael Thum

Haftungsausschluss:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle zum Zeitpunkt der Veröffentlichung übernehmen wir keine Haftung für Druckfehler.

Urheberrecht:

© Copyright by Zentrum für Gesundheitsbildung
Alle Rechte vorbehalten.

Anzeigen:

Franzi Picard
anzeigen@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Layout, grafische Gestaltung und Druck:

MedienAgentur Kathleen Müller
Gündelbacher Straße 1
71665 Vaihingen/Enz-Ensing
Telefon: (0 70 42) 81 68 04
info@medienagentur24.eu
www.medienagentur24.eu

REFORM HAUS WEINHARDT

vegane & vegetarische Ernährung

Nahrungsergänzung

Naturkosmetik

Naturarznei

allergiebezogene Sortimente

Eine gesunde Entscheidung



Marktgasse 5 · 71665 Vaihingen/Enz

Tel. 07042 12666 · reformhaus.weinhardt@online.de

Inhaber: Jörg Hach

www.reformhaus-weinhardt.de



Öffnungszeiten:

MO - FR 8:30 - 18:30 Uhr | **SA** 8:30 - 13:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr

Sa 8.00 – 16.00 Uhr

Telefon 07042 12330

NATURATA
bio-market

Naturata bio-market

Im Kaufhaus Sämann – Stuttgarter Str. 46–50, Vaihingen/Enz

Jeden Tag ... frisch ... authentisch ... regional ...