

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz

Gesundheit | Persönlichkeit | Kreativität



Programm

Januar 2025 – Juli 2025

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.
Tränggässle 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 (Zentrumsassistentz)

Änderungen erfahren Sie auf der Homepage.

Das Büro ist in den Schulferien nicht besetzt.

Inhaltsverzeichnis

Vorankündigung für Herbst 2025	4
Pilates	6
Vogelstimmen-Wanderungen	8
Einführung in die gewaltfreie Kommunikation	10
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	12
MBPM – Schmerzmanagement durch Achtsamkeit	14
Lebensfreude statt Rentnerblues!	16
Meditation/Meditationsgruppe	18
Yoga	20
Yoga von Montag bis Donnerstag	21
Yoga für die Altersgruppe 50Plus	24
Lachyoga	28
Workshops:	
• <i>Active-Yoga</i>	24
• <i>Yoga zu zweit</i>	25
• <i>Yin-Yoga</i>	25
• <i>Yoga für Einsteiger</i>	25
• <i>Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit</i>	26
• <i>Lachyoga</i>	28
Yoga in den Sommerferien	30

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:**

*Gutscheine
erhältlich*

www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

VORANKÜNDIGUNG FÜR HERBST 2025

NEU IM PROGRAMM AB HERBST 2025

| Einführung in das Thema:

Trauma - Schock - Stress

Die Auswirkungen auf Körper und Psyche und unsere Möglichkeiten wieder ganzheitlich in Balance zu kommen.

Nähere Infos zur gegebenen Zeit auf unserer Homepage und im Programmheft Herbst 2025 oder bei der Kursleiterin Natascha Heidsiek.

Anzeige



BIOHOF BRAUN
ökologischer Landbau
seit 1971

**Ihr Bio-Lieferservice
im Großraum Stuttgart**

**Besuchen Sie gerne unseren
Online-Shop oder besuchen Sie uns in
unserem Hofladen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

WWW.BIOHOF-BRAUN.DE

Hohbergstraße 14
71665 Vaihingen-Enz
(Aurich)

Öffnungszeiten Hofladen:
Mi-Fr: 9.00 - 18.00 Uhr
Sa: 8.00 - 14.00 Uhr

Anzeige



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

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).

PI10-32

Dienstag, 14. Januar 2025 | 18.50 – 20.05 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-33

Dienstag, 14. Januar 2025 | 20.15 – 21.30 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-34

Donnerstag, 16. Januar 2025 | 8.30 – 9.45 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

PI10-35

Donnerstag, 16. Januar 2025 | 10.00 – 11.15 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

PI10-36

Dienstag, 29. April 2025 | 18.50 – 20.05 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-37

Dienstag, 29. April 2025 | 20.15 – 21.30 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-38

Donnerstag, 24. April 2025 | 8.30 – 9.45 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

PI10-39

Donnerstag, 24. April 2025 | 10.00 – 11.15 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

WORKSHOP

PILATES MIT DER ROLLE UND DEM BALL

| Wie beim Pilatestraining ohne Gerät, geht es auch hier um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Pilatesübungen mit der Pilatesrolle oder dem Ball sorgen für mehr Widerstand und Balance, dadurch ist das Training intensiver. In den Workshops werden Übungen mit den Geräten vorgestellt und geübt.

WS41-01 PILATES MIT DER ROLLE

Freitag, 21. Februar 2025 | 18.00 – 19.30 Uhr
1 mal | 18,- EUR (16,20 EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

WS41-02 PILATES MIT DEM BALL

Freitag, 7. März 2025 | 18.00 – 19.30 Uhr
1 mal | 18,- EUR (16,20 EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

VOGELSTIMMEN-WANDERUNGEN

Hören und erkennen lernen, wie die Vögel singen

Der Vogelgesang bezaubert uns in jedem Frühjahr auf's Neue - besonders am Morgen und Abend. Doch bleiben die Sänger im Laub der Bäume oft unbekannt, ihr Ausdruck unverständlich. Mit ein bisschen Geduld und Einfühlung können wir die häufigsten Vogelstimmen unserer heimatlichen Sänger rasch und sicher erkennen und uns in ihre Stimmung einleben. 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.

VS10-04

Samstag, 5. April 2025 | 7.30 – 9.00 Uhr

Erwachsene | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder) |

Kinder 5,- EUR

Dr. Jürgen Momsen |

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Ensinger See

VS10-05

Samstag, 12. April 2025 | 7.30 – 9.00 Uhr

Erwachsene | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder) |

Kinder 5,- EUR

Dr. Jürgen Momsen |

Treffpunkt Rosswag – Wanderparkplatz an der Enz

VS10-06

Samstag, 3. Mai 2025 | 7.30 – 9.00 Uhr

Erwachsene | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder) |

Kinder 5,- EUR

Dr. Jürgen Momsen |

Treffpunkt: Großlattbach – Auwiesenhütte

Weitere Termine nach Vereinbarung.

Anzeige



Genau Ihr Job
Mehr Sinn. Mehr Team.
Mehr Zeit. Mehr Mensch.

Sie fühlen sich im sozialen Bereich zu Hause?
Wünschen Sie sich eine sinnstiftende und abwechslungsreiche Tätigkeit ohne ständigen Zeitdruck?

Dann finden Sie bei uns in der Familienherberge Lebensweg genau die Rahmenbedingungen vor, die Sie sich schon immer erträumt haben.

Familienherberge Lebensweg
Hinter dem Dorf 50
75428 Illingen-Schützingen



Hier finden Sie
aktuelle
Stellenangebote

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"

Versch. WE Module einzeln buchbar

Eigene Themen lösen und versch. Energetische Methoden kennen
lernen und anwenden.

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

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

NACH MARSHALL B. ROSENBERG

Zeit seines Lebens beschäftigte sich Marshall Rosenberg mit der Frage, warum manche Menschen in Krisensituationen ruhig und gelassen bleiben, während andere schimpfen, schreien, schlagen oder morden. Er fand heraus, dass Menschen, die ihre eigenen Bedürfnisse gut kennen und dafür sorgen, dass sie erfüllt sind, im Frieden mit sich leben und dadurch auch mit anderen Menschen in Frieden leben können. Mit dem Ziel, unseren eigenen Bedürfnissen und denen unserer Gegenüber auf die Spur zu kommen, entwickelte Rosenberg die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), die heute weltweit zur Konfliktlösung herangezogen werden.

In diesem Einführungskurs stellen wir die vier Schritte Rosenbergs vor und üben sie an Beispielen aus dem eigenen Alltag. Der Kurs besteht aus Vorträgen und Gruppenarbeiten, sprich, die Teilnehmenden bringen sich aktiv mit ihren Themen ein. Da die Schritte aufeinander aufbauen, sollten möglichst alle Kursabende besucht werden.

Der Kurs ist ausschließlich für EinsteigerInnen in die GFK gedacht und ersetzt keine Übungsgruppe. Elektronische Medien müssen während des Kurses ausgeschaltet werden, da deren Nutzung der tiefen Spiritualität der GFK zuwiderläuft.

Anzahl Teilnehmer: 8–10

GK10-02

Termine:

Freitag, 10. Januar 2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

Sonntag, 12. Januar 2025 | 9.30 – 12.30 Uhr

Freitag, 17. Januar 2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

Sonntag, 19. Januar 2025 | 9.30 – 12.30 Uhr

4 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)

Ulla Burger | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzeige

Spirit-OMAMA Coaching

*Cool & lebenslustig dein Oma-Sein genießen!
Das wünschst Du Dir auch?*



*Ich zeige Dir wie das gelingt -
Lass uns reden!*

Sabine Lapp 07042 818120

www.sabine-lapp.com

Anzeige



Der Webshop für Brennholz

Vendeto GmbH

Vaihinger Straße 38

71665 Vaihingen-Enzweihingen

Telefon 0173-2724303 oder 0172-7969461

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 austherapierten 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).

MB10-05

jeweils 9.30 – 12.00 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.)

Dienstag, 25. Februar 2025

Körper und Gefühle (wieder-) entdecken

Dienstag, 4. März 2025

Die eigene Wahrnehmung verstehen

Dienstag, 11. März 2025

Den Körper in seinen Grenzen wahrnehmen

Dienstag, 18. März 2025

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

Dienstag, 25. März 2025

Mit stressverstärkenden Gedanken bewusst und freundlich umgehen

Dienstag, 1. April 2025

Achtsam kommunizieren

Samstag, 5. April 2025

Achtsamkeitstag – Die Kraft des Schweigens erleben

(von 11:00 bis 17:00 Uhr)

Dienstag, 8. April 2025

Gut für sich selbst sorgen

Dienstag, 15. April 2025

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

MB10-06

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Freitag, 12. September 2025

Körper und Gefühle (wieder-) entdecken

Freitag, 19. September 2025

Die eigene Wahrnehmung verstehen

Freitag, 26. September 2025

Den Körper in seinen Grenzen wahrnehmen

Freitag, 10. Oktober 2025

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

Freitag, 17. Oktober 2025

Mit stressverstärkenden Gedanken bewusst und freundlich umgehen

Freitag, 24. Oktober 2025

Achtsam kommunizieren

Samstag, 25. Oktober 2025

Achtsamkeitstag – Die Kraft des Schweigens erleben

(von 11:00 bis 17:00 Uhr)

Freitag, 31. Oktober 2025

Gut für sich selbst sorgen

Freitag, 7. November 2025

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

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.

MB20-05

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

8 mal | 210,- EUR (189,- EUR für Mitglieder)

Michael Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzahl Teilnehmer: 4 – 6

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

Freitag, 4. April 2025

Körper und Atmung achtsam wahrnehmen,
primäres und sekundäres Leid

Freitag, 11. April 2025

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

Freitag, 2. Mai 2025

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

Freitag, 9. Mai 2025

Abblocken und „Ertrinken“ verhindern,
Akzeptanz und Selbstmitgefühl kultivieren

Freitag, 16. Mai 2025

Den Negativitätsbias erkennen, das Angenehme zu finden lernen

Freitag, 23. Mai 2025

Die drei Emotionsregulationssysteme kennen,
das Gesamtbild im Auge behalten

Freitag, 30. Mai 2025

Sich dem Außen zuwenden und Verbundenheit spüren

Freitag, 6. Juni 2025

Drei Schlüsselfähigkeiten kultivieren, den Werkzeugkasten für das eigene Leben finden

MB20-06

jeweils 9.30 – 12.00 Uhr

Dienstag, 4. November 2025

Körper und Atmung achtsam wahrnehmen,
primäres und sekundäres Leid

Dienstag, 11. November 2025

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

Dienstag, 18. November 2025

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

Dienstag, 25. November 2025

Abblocken und „Ertrinken“ verhindern,
Akzeptanz und Selbstmitgefühl kultivieren

Dienstag, 2. Dezember 2025

Den Negativitätsbias erkennen, das Angenehme zu finden lernen

Dienstag, 9. Dezember 2025

Die drei Emotionsregulationssysteme kennen,
das Gesamtbild im Auge behalten

Dienstag, 16. Dezember 2025

Sich dem Außen zuwenden und Verbundenheit spüren

Dienstag, 23. Dezember 2025

Drei Schlüsselfähigkeiten kultivieren, den Werkzeugkasten für das eigene Leben finden

LEBENSFREUDE STATT RENTNERBLUES!

! Endlich Ruhestand: ausschlafen, reisen, entspannen – was könnte es Schöneres geben? So denken nicht wenige Menschen, wenn sie in Rente gehen. Andere sehen ihre neue Lebensphase skeptischer. Sie fragen sich: Wie strukturiere ich jetzt meinen Alltag? Wie gehe ich mit dem Verlust meiner Kolleginnen und Kollegen um? Wie finde ich attraktive Hobbys und vielleicht auch sinnstiftende Aufgaben?

Mit diesem Kurs möchte ich, eine mittlerweile erfahrene Rentnerin, Sie dabei unterstützen, Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden, die sich im Ruhestand stellen können. Und: ich möchte Sie dazu einladen, Ihre neue Lebensphase optimistisch und neugierig anzugehen!

Ein reger Austausch unter den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern ist ausdrücklich gewünscht. Ich freue mich auf Sie!

LF10-01

Donnerstag, 13. Februar 2025 | 18.15 – 19.45 Uhr

3 mal | 45,- EUR (40,- EUR für Mitglieder)

Heidi Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzahl Teilnehmer: 4 – 8

LF10-02

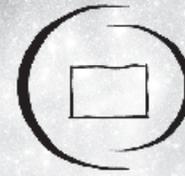
Donnerstag, 10. Juli 2025 | 18.15 – 19.45 Uhr

3 mal | 45,- EUR (40,- EUR für Mitglieder)

Heidi Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzahl Teilnehmer: 4 – 8

Anzeige



*„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, Gänsklingsweg 4 b

MEDITATION / MEDITATIONSGRUPPE

MEDITIEREN – BEI SICH ANKOMMEN – RUHE UND WOHLSEIN KULTIVIEREN.

! Achtsame Körperübungen, angeleitete und stille Meditationen, ergänzt durch Inhalte aus dem buddhistischen Kontext, sind die Bausteine in diesem Kurs. Indem wir Ruhe und Klarheit entwickeln, können wir antriebende Gedanken- und Gewohnheitsmuster erkennen, lockern und heilsame Geistes- und Herzensqualitäten entfalten.

Immer sechs Abende bilden einen Kurszyklus.

Bitte Matte und Sitzkissen oder Decke mitbringen.

ME10-09

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

1. Kurszyklus ab 22. Januar 2025

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

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

ME10-10

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

2. Kurszyklus Termine auf Anfrage

Weitere Termine auf Anfrage.

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

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

Anzeige

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM KLEINEN STÜCK ITALIEN.

Genießt „La Dolce Vita“ bei leckeren Kuchen, erstklassigem Kaffee und Desserts. Und für den großen Hunger bieten wir eine Vielzahl italienischer Spezialitäten. Zusätzlich gibt es samstags im Lagerverkauf Leckeres aus Italien für Zuhause.

Mehr dazu: <https://ti-piace.de/>

MANGOLDSTRASSE 38 | 71665 ENSINGEN



ti-piace.2022

Anzeige

LASER GRAVUREN

**PERSONALISIERT
INDIVIDUELL
EINZIGARTIG**

An advertisement for laser engraving services. It features several personalized items: a metal keychain with a dog's face, a wooden sign that says 'HIER KRÖMELT Emma', a wooden sign with a grill icon and 'GRILLMEISTER Andreas', a metal keychain with a soccer ball, and a leather keychain with a dog's face. A QR code is also present. The background is a dark grey and yellow diagonal split.

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

Anzeige

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 einem unserer Kursleiter. Auch bei Fragen für Erstattung oder Zuschuss durch die Krankenkasse erhalten Sie Auskunft beim jeweiligen Kursleiter.

Wir freuen uns die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.

YOGA VON MONTAG BIS DONNERSTAG

MONTAG

YO10-75

Montag, 13. Januar 2025 | 8.15 – 9.30 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-76

Montag, 13. Januar 2025 | 17.15 – 18.30 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-77

Montag, 13. Januar 2025 | 18.45 – 19.45 Uhr
12 mal | 96,- EUR (86,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-78

Montag, 13. Januar 2025 | 20.00 – 21.15 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-79

Montag, 28. April 2025 | 8.15 – 9.30 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-80

Montag, 28. April 2025 | 17.15 – 18.30 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-81

Montag, 28. April 2025 | 18.45 – 19.45 Uhr
10 mal | 80,- EUR (72,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-82

Montag, 28. April 2025 | 20.00 – 21.15 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

DIENSTAG

YO10-83

Dienstag, 14. Januar 2025 | 10.00 – 11.00 Uhr
12 mal | 96,- EUR (86,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nußdorf

YO10-84

Dienstag, 14. Januar 2025 | 17.30 – 18.30 Uhr
11 mal | 88,- EUR (79,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-85

Dienstag, 14. Januar 2025 | 18.45 – 20.00 Uhr
11 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-86

Dienstag, 14. Januar 2025 | 20.10 – 21.25 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-87

Dienstag, 29. April 2025 | 10.00 – 11.00 Uhr
10 mal | 80,- EUR (72,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nußdorf

YO10-88

Dienstag, 29. April 2025 | 17.30 – 18.30 Uhr
5 mal | 40,- EUR (36,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-89

Dienstag, 29. April 2025 | 18.45 – 20.00 Uhr
5 mal | 50,- EUR (45,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-90

Dienstag, 3. Juni 2025 | 17.30 – 18.30 Uhr
5 mal | 40,- EUR (36,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-91

Dienstag, 3. Juni 2025 | 18.45 – 20.00 Uhr
5 mal | 50,- EUR (45,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-92

Dienstag, 29. April 2025 | 20.10 – 21.25 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

MITTWOCH

YO10-93

Mittwoch, 15. Januar 2025 | 18.00 – 19.15 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-94

Mittwoch, 15. Januar 2025 | 19.45 – 21.00 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-95

Mittwoch, 30. April 2025 | 19.45 – 21.00 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-96

Mittwoch, 7. Mai 2025 | 18.00 – 19.15 Uhr
8 mal | 80,- EUR (72,- EUR für Mitglieder)
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

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

DONNERSTAG

YO10-97

Donnerstag, 20. März 2025 | 18.15 – 19.45 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-98

Donnerstag, 20. März 2025 | 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.

YO70-06

Mittwoch, 19. März 2025 | 8.30 – 10.00 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

WORKSHOPS

TU DIR WAS GUTES – ACTIVE-YOGA

| Aktivierende flows lassen dich gestärkt und gut gelaunt in dein Wochenende starten!
Abschließende wohltuende Entspannung zum Ausgleich.
Mit Getränken & Knabbererei.

WS18-02

Samstag, 24. Januar 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 28,- EUR (25,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

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

YOGA ZU ZWEIT – IN PARTNERÜBUNGEN HALT UND SICHERHEIT GEWINNEN – mit kleinem Snack & Getränke –

| Den Yogaweg in Partnerübungen zu gehen erfordert sich einlassen und vertrauen. Dabei nicht die Verantwortung abzugeben und erleben, dass halten und gehalten werden nicht nur ein tieferes Einlassen ins Mensch sein bedeutet, sondern auch das Verständnis füreinander stärkt und erlebbar macht.

WS19-01

Samstag, 22. Februar 2025 | 10.00 – 12.30 Uhr
1 mal | 35,- EUR (31,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt & Marion Beck |
Vereinsraum Tränkgässle 7

DEN FRÜHLING BEGRÜSSEN MIT YIN-YOGA AM SAMSTAGMORGEN – mit kleinem Snack & Getränke –

WS31-01

Samstag, 15. März 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 28,- EUR (25,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YOGA FÜR EINSTEIGER, GEMÜTLICHE & GENIESSER - mit kleinem Snack & Getränke -

WS32-01

Samstag, 12. April 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 28,- EUR (25,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

WORKSHOP

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.

WS46-07

Samstag, 1. Februar 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 22,- EUR (19,- EUR für Mitglieder)
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

WS46-08

Samstag, 5. April 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 22,- EUR (19,- EUR für Mitglieder)
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzeige

YOGA und WANDERN

im Naturpark Stromberg



www.yoga-wandern-retreat.de



Gesundheit · Persönlichkeit · Kreativität

**Workshops
am Samstag!**



Zentrum
für Gesundheitsbildung e.V.
Vaihingen/Enz

Sie finden uns in den
Räumlichkeiten der Odira Stiftung
Tränkgässle 7 | 71665 Vaihingen/Enz

Unsere Kurse finden unter anderem in unserem
Vereinsraum Tränkgässle 7 ...



... und im Saal der
Odira Stiftung Tränkgässle 5 statt



Aktuelle Infos unter:
www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

LACHYOGA

! Lachen ist bekanntermaßen gesund, beugt Stress vor und hat viele weitere positive Effekte. Zum Beispiel kommt man mit Leichtigkeit zu mehr Zufriedenheit. Lachyoga enthält alle Elemente der Freude: Lachen, Spielen, Singen und Tanzen.

Am Anfang erhalten Sie eine kurze Einführung ins Lachyoga. Es ist sehr einfach, schnell zu erlernen und für alle Menschen geeignet.

Im Kurs wird das Lachen ausgiebig trainiert. Am Schluss gibt es zur Erdung eine Fantasiereise.

Sie nehmen sich eine Auszeit vom Alltag, tanken neue Energie und sorgen für sich.

LY10-07

Montag, 28. April | 15.00 – 16.15 Uhr

10 mal | 150,- EUR (135,- EUR für Mitglieder)

(Pause in den Pfingstferien: 16.6.2025)

Birgit Garde-Ott | Vereinsraum Tränkgässle 7

LACHYOGA INKLUSIV

für Menschen mit und ohne Behinderung

! Lachen ist bekanntermaßen gesund, beugt Stress vor und hat viele weitere positive Effekte. Zum Beispiel kommt man mit Leichtigkeit zu mehr Zufriedenheit. Lachyoga enthält alle Elemente der Freude: Lachen, Spielen, Singen und Tanzen.

Mit Tanzen, Lachen und mit viel Spaß können Sie die Gedanken abschalten und mit Freude die Zeit genießen und bewusst erleben. Zur Entspannung lese ich am Ende der Stunde eine Fantasiereise vor.

LY10-08

Donnerstag, 20. Februar 2025 | 17.30 – 18.30 Uhr

3 mal | 36,- EUR (32,- EUR für Mitglieder)

Birgit Garde-Ott | Raum der Lebenshilfe: Grezgasse 1, Vaihingen/Enz

WORKSHOP

LACHYOGA

LACHSPAZIERGANG ZUR ESELSBURG

! Lachen ist Urlaub für die Seele. Wer lacht, fühlt sich lebendig und strahlt Freude aus. Bei diesem Spaziergang für Groß und Klein, Alt und Jung aktivieren Sie mit Übungen aus dem Lachyoga Ihre Glückshormone. Einfache Dehn- und Entspannungsübungen runden den Spaziergang ab.

Tanken Sie in der freien Natur lachend neue Kraft und Lebensfreude für Ihren Alltag.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und feste Laufschuhe tragen sowie ein Getränk mitbringen.

WS48-03

Sonntag, 13. April 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr

1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)

Birgit Garde-Ott | Treffpunkt: Wanderparkplatz Eselsburg, Vaihingen/Enz

Anzeige

Regional einkaufen im Vaihinger Mühlenladen!

Ein Weg, der sich immer lohnt.

Erstklassige Weizen-/Dinkelmehle, Backmischungen, Mühlenspezialprodukte - frisch aus eigener Herstellung. Natürlich, gut, regional, traditionell – Wir beraten Sie gerne.



**Vaihinger
Mühle**

Enzgasse 24 direkt an der Enz
71665 Vaihingen/Enz
Tel.: 0 70 42 / 2 89 22 44

Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr
und 14.00-18.00 Uhr
Sa. 8.30-12.30 Uhr

Mi. Nachmittag geschlossen

NEU – Onlineshop – NEU
www.vaihinger-muehle.de

YOGA IN DEN SOMMERFERIEN

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

vom 28. Juli bis 1. September 2025

YO15-14

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 Lastschrifteinzug freuen wir uns.

Anzeige



bleib in Balance 

Annett Laichinger

Ernährungsberatung | Fastenkurse
Schröpfen | Ganzheitliche Fußmassage
Ganzheitliche Aromamassage

Termine nach Vereinbarung Mobil: 0173-2446379
Gündelbacher Straße 15/1 info@bleibinbalance.de
71665 Vaihingen-Ensing www.bleibinbalance.de

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 Datenschutzzinformatio- nen 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 bestimm- baren 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-Lastschrift- mandat 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 son- stigen einschlägigen Rechtsvorschriften.

Speicherung von Zugriffsdaten in Server-Logfiles

Sie können unsere Webseiten besuchen, ohne Angaben zu Ihrer Per- son 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 anfragen- den 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 Bearbei- tung der Anfrage und für den Fall von Anschlussfragen bei uns ge- speichert. 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 Commu- nications, 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 Benut- zung dieses Links ist in der Regel von Ihrer Seite keine Authentifizie- rung 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 Aufzeichnun- gen gemacht werden, so werden Video-, Audiodateien sowie Text- dateien aus dem Chat gespeichert. Alle diese Daten werden ggf. in den USA verarbeitet, jedoch nach Maßgabe der Datenschutzgrund- verordnung (DSGVO).

Verantwortliche Stelle im Sinne der DSGVO für die Datenverarbeitung im Zusammenhang mit Onlinekursen ist das Zentrum für Gesund- heitsbildung e.V. bzw. – in bestimmten Fällen – die jeweilige Kurs- leitung. 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 Wider- spruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten ge- gen 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

| BIRGIT GARDE-OTT



Zertifizierte Lachyogalehrerin und -leiterin
Telefon: 0176 53387845
E-Mail:
bgo@lachyoga-schwieberdingen.de
www.lachyoga-schwieberdingen.de

| CLAUDIA FRITSCHKE



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

| ULRIKE KRÖGER



Marma-Yogalehrerin
Telefon: (0 70 42) 3703872
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

| DR. JÜRGEN MOMSEN



Biologe
Telefon: (0 70 42) 1 59 19
E-Mail: juergen.momsen@t-online.de

| 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

KURSLEITER/-INNEN

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

| HEIDI THUM



Lehrerin,
zertifiziert im Bereich Resilienzförderung
Telefon: (0 70 42) 95 01 81
E-Mail: heidi.thum@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

| RAUM DER LEBENSHILFE

Grezgasse 1
71665 Vaihingen/Enz

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 eingezogen. 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



ENTSPANNUNG, ENERGIE & INNERES GLEICHGEWICHT

Ob bei Schmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparats, hormonellen Ungleichgewicht wie im Klimakterium, PMS oder Schilddrüsenunterfunktion, chronischem Energiemangel und Erschöpfung - HNC (Human Neuro Cybrainetics) bietet Ihnen eine sanfte und effektive Methode um Ihre Beschwerden gezielt zu lindern. HNC fördert Stressabbau, Entspannung und ein stabiles inneres Gleichgewicht durch die Aktivierung Ihrer Selbstregulation.

Entdecken sie die wohltuende Wirkung dieser schonenden Methode und erleben Sie nachhaltige Entlastung für Körper und Geist.

SCHUBERT-NATURHEILPRAXIS.DE



DER SCHLUCK, DEN DU BRAUCHST!



14 kg Obst und Gemüse
in einer Flasche ^{b)}

a) Vitamin C, D und Zink unterstützen die Immunabwehr. Magnesium und Zink tragen dazu bei, die Infektanfälligkeit zu senken. Diese zu erhöhen.
b) Diese Menge Obst und Gemüse entspricht ungefähr 14 kg Obst und 14 kg Gemüse. Diese Menge Obst und Gemüse ist eine gesunde Lebensweise und eine hervorragende, abwechslungsreiche Ernährung und wichtig für Ihre Gesundheit.

www.oneessence.de

Unsere Kraft
liegt in
der Natur

REFORMHAUS WEINHARDT

Inhaber: Jörg Hach

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

Marktgasse 5 · 71665 Vaihingen/Enz

www.reformhaus-weinhardt.de



Mo-Fr 8.30-18.00 Uhr Sa 8.30-13.00 Uhr

Mi 8.30-14.00 Uhr (Nachmittag geschlossen)