

# Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz

**Gesundheit | Persönlichkeit | Kreativität**



## **Programm**

**September 2025 – Februar 2026**

**[www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://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](mailto: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 32–34.

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

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf Seite 29.

## 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](http://www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)  
[info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](mailto:info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)  
[anzeigen@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](mailto: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

Nicht ohne meinen Körper	4
Pilates	6
Pilates in den Sommerferien	7
Baum-Wanderungen und Betrachtungen	8
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	10
MBPM – Schmerzmanagement durch Achtsamkeit	12
Lebensfreude statt Rentnerblues!	14
Meditation/Meditationsgruppe	16
Yoga	18
Yoga von Montag bis Donnerstag	19
Yoga für die Altersgruppe 50Plus	21
Lachyoga	22
<b>Workshops:</b>	
• <i>Yoga: lachend in die neue Woche</i>	23
• <i>Yoga-Spaziergang</i>	24
• <i>Yin-Yoga</i>	24
• <i>Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit</i>	25
• <i>Glück verbindet</i>	25
• <i>Nikolaus-Yoga</i>	26
Yoga in den Sommerferien	26
Yoga-Intensiv-Kurs	28
<hr/>	
Teilnahmebedingungen	29
Datenschutzerklärung	30
Kursleiter/-innen	32 – 34
Adressen/Veranstaltungsorte	35
Beitrittserklärung	36
Sepa-Lastschriftmandat	37
Kursanmeldung	38 – 39
Impressum	40

# 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](http://www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)

## NICHT OHNE MEINEN KÖRPER

### Grundlagen zur Regulation des Nervensystems bei Stress und Überforderung

! Wenn wir verstehen was bei Stress, Überforderung und Trauma im Körper geschieht und wie das Nervensystem dadurch aus seinem Takt geraten kann, haben wir die Möglichkeit einen heilsameren Prozess in Gang setzen.

Erfahren Sie mehr über Aufbau und Funktionen Ihres Nervensystems, sowie dessen Interaktion mit den Nervensystemen anderer Menschen. Mit geeigneten Übungen können Sie Regulation und Stabilisierung erfahren. Der Workshop dient präventiv dazu, mit herausfordernden Situationen zukünftig anders – vielleicht mit mehr Verständnis für sich und andere – umgehen zu können.

Teilnehmer mind. 5, max. 8 Personen

### SE10-01

Freitag, 17. und 31. Oktober 2025 |

19.00 – ca. 21.00 Uhr

2 mal | 40,- EUR (36,00 EUR für Mitglieder)

Natascha Heidsiek | Ort: Naturheilpraxis Heidsiek

**Ihr Beitrag:**  
**Werden Sie Mitglied im Zentrum!**  
**10% Ermäßigung auf alle Kurse**  
**Beitrittserklärung auf Seite 36**

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 Schlafstörungen · Nahrungsmittelunverträglichkeiten · Reizdarm · Verspannungen · PMS · Wechseljahrsbeschwerden · Rückenschmerzen · Burnout · Gelenkbeschwerden · Arthrose

Traumatherapeutische Begleitung mit **Somatic Experiencing**®

Sanftes körperorientiertes Verfahren bei: Syndromen und Psychosomatischen Beschwerden · Stress-Symptomatik · Erschöpfung · Burnout · PTBS (post-traumatische Belastungsstörung)

[www.naturheilpraxis-vaihingen-enz.de](http://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).

### PI10-40

Dienstag, 16. September 2025 | 18.50 – 20.05 Uhr  
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

### PI10-41

Dienstag, 16. September 2025 | 20.15 – 21.30 Uhr  
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

### PI10-42

Donnerstag, 18. September 2025 | 8.30 – 9.45 Uhr  
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

### PI10-43

Donnerstag, 18. September 2025 | 10.00 – 11.15 Uhr  
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

## PILATES IN DEN SOMMERFERIEN

! Zum Schnuppern und Ausprobieren, oder um die Sommerpause zu überbrücken. Die Termine sind einzeln buchbar.

### PI20-24

Dienstag, 12. August 2025 | 18.30 – 19.45 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

### PI20-25

Dienstag, 12. August 2025 | 20.00 – 21.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

### PI20-26 Pilates mit dem Ball

Dienstag, 19. August 2025 | 18.30 – 19.45 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

### PI20-27 Pilates mit dem Ball

Dienstag, 19. August 2025 | 20.00 bis 21.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

### PI20-28 Pilates mit der Rolle

Dienstag, 26. August 2025 | 18.30 – 19.45 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

### PI20-29 Pilates mit der Rolle

Dienstag, 26. August 2025 | 20.00 bis 21.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

### PI20-30

Dienstag, 2. September 2025 | 18.30 – 19.45 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

### PI20-31

Dienstag, 2. September 2025 | 20.00 bis 21.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

## BAUM-WANDERUNGEN UND BETRACHTUNGEN

Alte Bäume sind wie Berge in der Landschaft, charakteristisch und beständig. Wir können sie das ganze Jahr in ihrer Eigenart und Verwandlung betrachten und sie so immer näher kennenlernen. Im Herbst zeigen sie mit ihrer eindrucksvollen Blattfärbung einen neuen Höhepunkt. Wir wollen auf drei kleinen Wanderungen im Oktober charakteristische Bäume/Baumarten in der Umgebung von Vaihingen/Enz aufsuchen, sie gemeinsam charakterisieren und so ihrer Eigenart auf die Spur kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft zu ruhiger Betrachtung und Vertiefung.

Bei Regen finden die Wanderungen nicht statt.

### BW10-04

Samstag, 27. September 2025 | 9.00 – 10.30 Uhr

1 mal | 10,- EUR (9,00 EUR für Mitglieder)

Dr. Jürgen Momsen | Treffpunkt: Wanderparkplatz  
Horrheimer See

### BW10-05

Samstag, 11. Oktober 2025 | 9.00 – 10.30 Uhr

1 mal | 10,- EUR (9,00 EUR für Mitglieder)

Dr. Jürgen Momsen | Treffpunkt: Wanderparkplatz  
Roßwag an der Enz

**Ihr Beitrag:**  
**Werden Sie Mitglied im Zentrum!**  
**10% Ermäßigung auf alle Kurse**  
**Beitrittserklärung auf Seite 36**

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



**Perle 8**  
SCHMUCK &  
KLEINE GESCHENKE

**Barbara Strobel**  
Goldschmiedemeisterin

Bogenstraße 8 · 71665 Vaihingen/Enz-Ensing  
Telefon: 07042-23929 · E-Mail: info@perle8.de  
www.perle8.de

Öffnungszeiten:  
Donnerstags 15:00 bis 18:30 Uhr  
Samstags 10:00 bis 13:00 Uhr  
oder auf Anfrage

## MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

### MBSR Kurs

! Sie fühlen sich von der Arbeit, Ihrem sozialen Umfeld oder der allgemeinen Situation unter Druck gesetzt und gestresst? Sie kommen sich manchmal vor wie in einem Hamsterrad und suchen den Ausgang? Der Besuch des MBSR-Kurses (MBSR = Mindfulness-based Stress Reduction) wird Ihnen in dieser Situation helfen.

MBSR wurde in den späten 1970er Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt – zunächst, um Patienten mit chronischen Schmerzen eine neue Perspektive zu eröffnen. Aufgrund der mittlerweile für viele Krankheitsbilder wissenschaftlich nachgewiesenen heilsamen Wirkung hat MBSR zusätzlich auch für Stress weltweit eine rapide Verbreitung erfahren.

Wir arbeiten mit Achtsamkeitsübungen, verschiedenen Meditationen und Yoga, und sprechen auf Wunsch über die in den Übungen gemachten Erfahrungen. Das benötigte Hintergrundwissen wird über kurze Vorträge bereitgestellt. Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie neben dem Kurs etwa eine Dreiviertelstunde pro Tag zu Hause üben.

Der Kursleiter ist von der **zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert**, daher ist nach regelmäßiger Teilnahme eine Beteiligung der Krankenkasse an den Kursgebühren möglich (§ 20 SGB V).

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

### MB10-06

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, 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

Anzeige

**MEISTERBETRIEB**

# Nikolaos

**Sanitär und Heizung**

- Badsanierung
- Trinkwasserhygiene
- Regenerative Energien
- Öl- und Gaskessel
- Kundendienst
- Rohrreinigung
- Bautrocknung

*Wellness für  
Ihr zu Hause!*

Innungs-  
Fachbetrieb

sanitär  
heizung  
klima

Daimlerstraße 7  
Telefon: 0 7042 / 8 29 27 04  
info@nikolaos-sanitaer-heizung.de  
www.nikolaos-sanitaer-heizung.de

## MBPM – SCHMERZMANAGEMENT DURCH ACHTSAMKEIT

### MBPM Kurs

! Sie haben chronischen Schmerzen oder fühlen sich durch eine chronische Erkrankung eingeschränkt? Schmerzmittel allein helfen leider nicht immer und auch nicht auf Dauer. Der Besuch des MBPM-Kurses (MBPM = Mindfulness-based Pain Management) wird Ihnen in dieser Situation helfen.

Im klinischen Kontext hat sich gezeigt, dass der von Vidyamala Burch entwickelte Kurs insbesondere als begleitende Maßnahme bei einer medizinischen Schmerztherapie eine nachhaltige Besserung erzielt. Er hilft bei starkem Unbehagen, sei es durch chronische Schmerzen, Krankheit, Angst oder Stress verursacht.

Wir arbeiten mit Atemübungen, leichten Meditations- und Bewegungsübungen und Übungen zur Durchdringung des Alltags mit Achtsamkeit. Auf Wunsch sprechen wir über die in den Übungen gemachten Erfahrungen. Das benötigte Hintergrundwissen wird über kurze Vorträge bereitgestellt. Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie neben dem Kurs etwa eine halbe Stunde pro Tag zu Hause üben.

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

## MB20-06

jeweils 9.30 – 12.00 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.)

### 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

Anzeige



Alpaka Wanderungen  
Geburtstage  
Firmenevents  
Individuelle Events  
Tiergestützte Therapie  
Handgemachte Produkte

  
Ensinger Alpakas

[www.ensinger-alpakas.de](http://www.ensinger-alpakas.de)  
 @ensingeralpakas  
 Patrick Stellmach  
+49 173 5933031

## 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!

### LF10-03

Montag, 6. Oktober 2025 | 10.00 – 11.30 Uhr  
3 mal | 45,- EUR (40,- EUR für Mitglieder)  
Heidi Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7  
Anzahl Teilnehmer: 4 – 8

### LF10-04

Donnerstag, 4. Dezember 2025 | 18.15 – 19.45 Uhr  
3 mal | 45,- EUR (40,- EUR für Mitglieder)  
Heidi Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7  
Anzahl Teilnehmer: 4 – 8

**Ihr Beitrag:**  
Werden Sie Mitglied im Zentrum!  
10% Ermäßigung auf alle Kurse  
Beitrittserklärung auf Seite 36

Anzeige

## Spirit-OMAMA Coaching



Spirituelles Coaching  
... für Mamas & Omas

Aus der Überforderung  
zurück in deine Power  
Ich zeige Dir wie das gelingt –  
Lass uns reden:

Sabine Lapp 07042 818120

[www.sabine-lapp.com](http://www.sabine-lapp.com)

Anzeige



## Der Webshop für Brennholz

Vendeto GmbH  
Vaihinger Straße 38  
71665 Vaihingen-Enzweihingen  
Telefon 0173-2724303 oder 0172-7969461

## MEDITATION / MEDITATIONSGRUPPE

**BEI SICH ANKOMMEN – RUHIG VERWEILEN –  
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 entkräften und heilsame Geistes- und Herzensqualitäten zu entfalten.

**Bitte Matte und Sitzkissen oder Decke mitbringen.**

### ME10-11

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

1. Kurszyklus ab 15. Oktober 2025

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

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

### ME10-12

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

2. Kurszyklus Termine auf Anfrage

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

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

Anzeige

**Bistro & Café** mit Gartenwirtschaft

Bei uns könnt Ihr Euch mit hausgemachtem Kuchen & Kaffee den Nachmittag versüßen oder abends mit einem guten Glas Wein unsere Pinsa Romana genießen.

**ti piace**  
Bistro & Café

Unsere Räume können auch für Familienfeste, Hochzeiten oder Firmenfeiern gebucht werden.

**Öffnungszeiten** | **Lagerverkauf**

Donnerstag & Freitag 14 – 21 Uhr | während der Öffnungszeiten  
Samstag 17 – 21 Uhr | <https://ti-piace.de/>

Mangoldstr. 38 | 71665 Vaihingen-Ensing | Tel. 0157 503 49 362

Anzeige

**Personalisierte Geschenke  
LASERGRAVIERT**

Ab 1 Stück bestellbar – kurzfristige Produktion möglich!

Weitere Produkte auf meiner Webseite:

Kathleen Müller | 71665 Vaihingen-Ensing  
Tel. 07042-816804 | [www.medienagentur24.eu](http://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](mailto:psychotherapie@wieder-gesunden.de)

[www.wieder-gesunden.de](http://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 FREITAG

### MONTAG

#### YO10-99

Montag, 22. September 2025 | 8.15 – 9.30 Uhr  
12 mal | 132,- EUR (118,80 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

#### YO10-100

Montag, 22. September 2025 | 17.15 – 18.30 Uhr  
12 mal | 132,- EUR (118,80 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

#### YO10-101

Montag, 22. September 2025 | 18.45 – 19.45 Uhr  
12 mal | 106,- EUR (95,40 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

#### YO10-102

Montag, 22. September 2025 | 20.00 – 21.15 Uhr  
12 mal | 132,- EUR (118,80 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

## DIENSTAG

### YO10-103

Dienstag, 23. September 2025 | 9.15 – 10.30 Uhr  
5 mal | 55,- EUR (49,50 EUR für Mitglieder)  
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-104

Dienstag, 16. September 2025 | 10.00 – 11.00 Uhr  
12 mal | 105,60 EUR (95,04 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nussdorf

### YO10-105

Dienstag, 16. September 2025 | 17.30 – 18.30 Uhr  
11 mal | 96,80 EUR (87,12 EUR für Mitglieder)  
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-106

Dienstag, 16. September 2025 | 18.45 – 20.00 Uhr  
11 mal | 121,- EUR (108,90 EUR für Mitglieder)  
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-107

Dienstag, 16. September 2025 | 20.10 – 21.25 Uhr  
12 mal | 132,00 EUR (118,80 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

## MITTWOCH

### YO10-108

Mittwoch, 17. September 2025 | 19.45 – 21.00 Uhr  
12 mal | 132,- EUR (118,80 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-109

Mittwoch, 24. September 2025 | 18.00 – 19.15 Uhr  
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)  
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

## DONNERSTAG

### YO10-110

Donnerstag, 18. September 2025 | 18.15 – 19.45 Uhr  
10 mal | 132,- EUR (118,80 EUR für Mitglieder)  
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-111

Donnerstag, 18. September 2025 | 20.00 – 21.30 Uhr  
10 mal | 132,- EUR (118,80 EUR für Mitglieder)  
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

## FREITAG

| Mit Yoga den Tag beginnen und mit Leichtigkeit und innerer Gelassenheit dem Alltag begegnen.

### YO10-112

Freitag, 3. Oktober 2025 | 7.30 – 8.30 Uhr  
Freitag, 7. November 2025 | 7.30 – 8.30 Uhr  
Freitag, 5. Dezember 2025 | 7.30 – 8.30 Uhr  
Freitag, 9. Januar 2025 | 7.30 – 8.30 Uhr  
4 mal | 35,20 EUR (31,68 EUR für Mitglieder)  
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

## YOGA FÜR DIE ALTERSGRUPPE 50PLUS AM MITTWOCH

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

### YO70-07

Mittwoch, 17. September 2025 | 8.30 – 10.00 Uhr  
10 mal | 131,- EUR (118,80 EUR für Mitglieder)  
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

## LACHYOGA

l 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.

### LY10-09

Montag, 12. Januar 2026 | 15.00 – 16.15 Uhr

4 mal | 60,- EUR ( 54,- EUR für Mitglieder)

Birgit Garde-Ott | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzeige



**bleib in Balance** 

**Annett Laichinger**

Ernährungsberatung | Fastenkurse  
Schröpfen | Fußmassage | Aromamassage  
Hot Stone Massage | Wellness- u. Faszien-Massage

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

## WORKSHOP

### LACHEND IN DIE NEUE WOCHE

l Lachen ist Urlaub für die Seele. Bei diesem Kurs aktivieren wir mit Übungen aus dem Lachyoga unsere Glückshormone. Einfache Dehn- und Entspannungsübungen runden den Workshop ab.

In der freien Natur lachend neue Kraft und Lebensfreude für den Alltag finden.

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

### WS21-01

Montag, 8. September 2025 | 14.00 – 16.00 Uhr

1 mal | 18,- EUR (16,20 EUR für Mitglieder)

Birgit Garde-Ott | Treffpunkt Spielplatz am  
Ensinger See, Vaihingen/Enz

### WS21-02

Montag, 15. September 2025 | 14.00 – 16.00 Uhr

1 mal | 18,- EUR (16,20 EUR für Mitglieder)

Birgit Garde-Ott | Treffpunkt Spielplatz am  
Ensinger See, Vaihingen/Enz

### WS21-03

Montag, 22. September 2025 | 14.00 – 16.00 Uhr

1 mal | 18,- EUR (16,20 EUR für Mitglieder)

Birgit Garde-Ott | Treffpunkt Spielplatz am  
Ensinger See, Vaihingen/Enz

Bei widrigen Wetterbedingungen finden die Workshops im Vereinsraum statt. Sie werden zeitnah per Mail informiert.

Bei Buchung aller 3 Workshops erhalten Sie einen Nachlass und zahlen gesamt nur 45,00 EUR (40,50 EUR für Mitglieder)

## **WORKSHOP**

### **TU DIR WAS GUTES YOGA-SPAZIERGANG**

| Mit den spätsommerlichen Sonnenstrahlen das Gehen und Yoga draußen im Freien mit den Elementen der Natur verbinden: Erfrischt, energetisch aufgetankt und wunderbar in Balance. Mit kleinem Bring & Share-Buffet (freiwillig) und freiem Ausklang.

#### **WS30-02**

**Sonntag, 28. September 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr**  
**1 mal | 28,- EUR (25,20 EUR für Mitglieder)**  
**Ulrike Scheytt | Bekanntgabe bei Anmeldung**

## **WORKSHOP**

### **YIN-YOGA IM HERBST**

| Meditatives, ruhiges Yoga mit Impulsen für die herbstliche Jahreszeit in uns. Mit kleinem Snack & Getränken

#### **WS31-02**

**Samstag, 11. Oktober 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr**  
**1 mal | 28,- EUR (25,20 EUR für Mitglieder)**  
**Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7**

Anzeige

**ULRIKE SCHEYTT**

### *Ganzheitliches Coaching*

In Bewegung kommen - Sich sortieren - Persönliche  
& berufliche Muster entdecken - Entscheidungen  
treffen - Klare Ziele - Erste Schritte -  
Im Einklang mit sich selbst sein

✉ [lernzeit@freenet.de](mailto:lernzeit@freenet.de) 📞 07042 / 911943

## **WORKSHOP**

### **IMPULSE ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT**

| Die Zunahme von Ängsten und psychischen Erkrankungen ist erheblich und betrifft in Deutschland fast ein Drittel der Bevölkerung. In diesem Workshop werden wir einfache und im Alltag umsetzbare gedankliche, seelische und körperliche Übungen erarbeiten, um unsere psychische Gesundheit zu stärken und unsere Lebenskräfte zu aktivieren.

#### **WS46-09**

**Samstag, 22. November 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr**  
**1 mal | 22,- EUR (19,80 EUR für Mitglieder)**  
**Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7**

#### **WS46-10**

**Samstag, 13. Dezember 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr**  
**1 mal | 22,- EUR (19,80 EUR für Mitglieder)**  
**Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7**

## **WORKSHOP**

### **GLÜCK VERBINDET VERBINDUNG DURCH GLÜCK**

#### **WS17-02**

**Samstag, 8. November 2025 | 10.00 – 12.30 Uhr**  
**1 mal | 35,- EUR (31,50 für Mitglieder)**  
**Marion Beck & Ulrike Scheytt |**  
**Vereinsraum Tränkgässle 7**

## WORKSHOP

### NIKOLAUS-YOGA

Lass dich überraschen –  
Yoga für (adventliche) Genießer

#### WS33-01

Samstag, 6. Dezember 2025 | 10.00 – 12.00 Uhr  
1 mal | 28,- EUR (25,20 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

## YOGA UND MEDITATION IN DEN SOMMERFERIEN

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

#### YO15-14

Montag, 4. August 2025 | 19.00 – 20.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

#### YO15-15

Montag, 11. August 2025 | 19.00 – 20.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

#### YO15-16

Montag, 18. August 2025 | 19.00 – 20.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

#### MB30-08

Montag, 25. August 2025 | 19.00 – 20.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Gespräch & Meditation – Michael Thum  
Angeleitete Meditation und als Gesprächsimpuls  
ein kurzer spiritueller Text |  
Vereinsraum Tränkgässle 7

#### YO15-17

Montag, 1. September 2025 | 19.00 – 20.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Lachyoga Birgit Garde-Ott |  
Vereinsraum Tränkgässle 7

#### YO15-18

Montag, 8. September 2025 | 19.00 – 20.15 Uhr  
1 mal | 11,- EUR (9,90 EUR für Mitglieder)  
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anmeldung erforderlich.

Alle Termine sind einzeln buchbar.

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

Über einen bargeldlosen Lastschriftinzug freuen wir uns.

Anzeige



**MUTterschaft leben**  
Mit Klarheit und Herz: Begleitung für Mütter  
und ihre Kinder – für eine bewusste Erziehung,  
echte Verbindung und eine friedvolle Kindheit.

*Nicole Westermann*  
nicolewestermann.de

## YOGA-INTENSIV-KURS

### ZUR STÄRKUNG DER KÖRPERLICHEN UND PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

! Inhalte der 4 Kursabende sind das Erarbeiten der Grundsätze zur ganzheitlichen Gesundheit. Themen wie z.B. die Bedeutung einer spannkraftigen Wirbelsäule für die körperliche Aufrichtekraft und die psychische Stabilität werden durch Körperübungen aus dem Yoga (asana) erfahrbar. Desweiteren liegt der Fokus auf einfachen und im Alltag umsetzbaren gedanklichen und seelischen Übungen.

### YO17-02

Mittwoch, 6.8.+13.8.+20.8.+27.8.2025 |

jeweils 19.00 – 20.15 Uhr

4 mal | 44,- EUR (39,60 EUR für Mitglieder)

Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzeige

## YOGA und WANDERN

im Naturpark Stromberg



[www.yoga-wandern-retreat.de](http://www.yoga-wandern-retreat.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 32 bis 34.

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 Datenschutzzinformatoren 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](mailto:info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)

Internet: [www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://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](mailto: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

### | 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, indiv. Therapiekonzepte,  
Cranio-Sacral-Therapie, Psychosomatik,  
SE-Practitioner (Traumatherapie)  
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

## 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 37) 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 37) 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 37) zusätzlich ausfüllen

bar (nur in Ausnahmefällen)



## Impressum

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.  
Tränkgässle 7  
71665 Vaihingen

E-Mail: [info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](mailto:info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)  
Internet: [www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://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](mailto: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](mailto:info@medienagentur24.eu)  
[www.medienagentur24.eu](http://www.medienagentur24.eu)



## Ihr Bio-Lieferservice im Großraum Stuttgart

Besuchen Sie uns gerne in  
unserem Online-Shop!



Biohof Braun | Hohbergstraße 14 | 71665 Vaihingen-Enz  
Tel.: 07042 - 9 20 64  
Mail: [info@biohof-braun.de](mailto:info@biohof-braun.de)  
[www.biohof-braun.de](http://www.biohof-braun.de)

**Alsiroyal®**

Reform  
Produkt  
vegetarisch  
2024  
proveg  
International

# Lebens- Elixier

DER TÄGLICHE LÖFFEL  
GESUNDHEIT  
mit Obst, Gemüse und  
Manuka MGO 500+

**86**  
GESUNDE  
ZUTATEN

Mit  
Manuka-  
Honig  
MGO 500+

Alsiroyal®  
**Lebens-Elixier**  
mit 86 ganzen Zutaten  
aus Bio-Obst und Gemüse direkt  
vom Reformhaus Weinhardt

[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)

**REFORMHAUS  
WEINHARDT**

Marktgasse 5 | 71665 Vaihingen  
Telefon (07042) 12666  
[reformhaus.weinhardt@online.de](mailto:reformhaus.weinhardt@online.de)  
[www.reformhaus-weinhardt.de](http://www.reformhaus-weinhardt.de)

Montag-Freitag 8.30 - 18.00 Uhr  
Mittwoch 8.30 - 14.00 Uhr  
Samstag 8.30 - 13.00 Uhr