

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz

Gesundheit | Persönlichkeit | Kreativität



Programm

September 2024 – Februar 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

Kräuterwanderung	4
Pilates	6
Baum-Wanderungen und Betrachtungen	8
Einführung in die gewaltfreie Kommunikation	10
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	12
MBPM – Schmerzmanagement durch Achtsamkeit	14
Faszination Bogenschießen	18
Meditation/Meditationsgruppe	20
Yoga	22
Yoga von Montag bis Donnerstag	23
Yoga für die Altersgruppe 50Plus	25
Workshops:	26
• <i>Lachspaziergang</i>	
• <i>Noch mehr Glück – mit Yoga</i>	
• <i>Tu dir was Gutes – einfaches, meditatives Yoga</i>	
• <i>Tu dir was Gutes – Active-Yoga</i>	
• <i>Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit</i>	
• <i>Einführung in die gewaltfreie Kommunikation</i>	
Lachyoga	29
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.



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

www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

*Gutscheine
erhältlich*

KRÄUTERWANDERUNG

Schätze des Herbstes

Im Herbst färben sich die Blätter bunt und es reifen viele Früchte und Wildfrüchte heran, ebenso wertvolle Samen und Nüsse und auch klassische Wildkräuter. Auf unserem Rundgang schauen wir uns all die Herbstschätze an und erkunden wie man sie in der Küche und der Heilkunde einsetzen kann. Neben der einen oder anderen Geschichte zu diesen Früchten bekommt ihr Tipps zum Sammeln und Verarbeiten dieser Kostbarkeiten.

Teilnehmer mind. 5

KW10-04

Samstag, 28. September 2024 | 14.00 – ca. 16.30 Uhr
1 mal | 18,- EUR (16,20 EUR für Mitglieder)

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

Anzeige



bleib in Balance 

Annett Laichinger

Ernährungsberatung | Fastenurse
Schröpfen | Ganzheitliche Fußmassage

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

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).

PI10-28

Dienstag, 17. September 2024 | 18.50 – 20.05 Uhr

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

Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-29

Dienstag, 17. September 2024 | 20.15 – 21.30 Uhr

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

Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5

PI10-30

Donnerstag, 19. September 2024 | 8.30 – 9.45 Uhr

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

Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

PI10-31

Donnerstag, 19. September 2024 | 10.00 – 11.15 Uhr

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

Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzeige



ERLEBEN SIE
WOHLTUENDE
ENTSPANNUNG UND
GEBEN SIE IHREM
KÖRPER DIE
AUFMERKSAMKEIT,
DIE ER VERDIENT.

Entdecken Sie mit HNC einen Weg Ihren Alltag zu entschleunigen und Ihre innere Mitte zu finden.

Lassen Sie uns Ihnen helfen innere Unruhe, Schmerzen und Verspannungen zu überwinden.

KONTAKTIEREN SIE UNS JETZT
UND STARTEN SIE IHREN WEG
ZU MEHR WOHLBEFINDEN!

NATURHEILPRAXIS
MAREN SCHUBERT-KMOCH
HEILPRAKTIKERIN

GRABENSTR. 32
71665 VAIHINGEN / ENZ
07042 819196

SCHUBERT-
NATURHEILPRAXIS.DE

INFO@SCHUBERT-
NATURHEILPRAXIS.DE

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.

BW10-01

Samstag, 5. Oktober 2024 | 9.00 – 10.30 Uhr

1 mal | 8,- EUR (7,20 EUR für Mitglieder)

**Dr. Jürgen Momsen | Treffpunkt: Wanderparkplatz
Ensinger See**

BW10-02

Samstag, 19. Oktober 2024 | 9.00 – 10.30 Uhr

1 mal | 8,- EUR (7,20 EUR für Mitglieder)

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

BW10-03

Samstag, 26. Oktober 2024 | 9.00 – 10.30 Uhr

1 mal | 8,- EUR (7,20 EUR für Mitglieder)

**Dr. Jürgen Momsen | Treffpunkt: Großglattbach
Auwiesenhütte am Glattbach**

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

Anzeige



Barbara Strobel
Goldschmiedemeisterin

Bogenstraße 8 • 71665 Vaihingen/Enz-Ensingen
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

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"
Verschiedene Wochenend Module **einzel**n buchbar
Eigene Themen lösen und verschiedene energetische
Methoden kennenlernen und anwenden
Zur Fortbildung und tiefen Selbsterfahrung

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,

spricht, 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



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

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 atherapierten Patienten die Rückkehr ins Leben zu ermöglichen. Aufgrund der wissenschaftlich für viele Krankheitsbilder nachgewiesenen heilsamen Wirkung hat MBSR eine rapide Verbreitung weltweit erfahren.

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

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

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

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

MB10-04

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

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

Michael Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzahl Teilnehmer: 6 – 8

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

Freitag, 18. Oktober 2024

Körper und Gefühle (wieder-) entdecken

Freitag, 25. Oktober 2024

Die eigene Wahrnehmung verstehen

Freitag, 8. November 2024

Den Körper in seinen Grenzen wahrnehmen

Freitag, 15. November 2024

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

Freitag, 22. November 2024

Mit stressverstärkenden Gedanken bewusst und freundlich umgehen

Freitag, 29. November 2024

Achtsam kommunizieren

Samstag, 30. November 2024

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

Freitag, 6. Dezember 2024

Gut für sich selbst sorgen

Freitag, 13. Dezember 2024

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Weitere Veranstaltungen ...

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

Anzeige

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

MBPM – SCHMERZMANAGEMENT DURCH ACHTSAMKEIT

MBPM Kurs

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

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

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

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

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

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

MB20-05

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, 23. Mai 2025

Körper und Atmung achtsam wahrnehmen,
primäres und sekundäres Leid

Freitag, 30. Mai 2025

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

Freitag, 6. Juni 2025

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

Freitag, 27. Juni 2025

Abblocken und „Ertrinken“ verhindern,
Akzeptanz und Selbstmitgefühl kultivieren

Freitag, 4. Juli 2025

Den Negativitätsbias erkennen, das Angenehme zu finden lernen

Freitag, 11. Juli 2025

Die drei Emotionsregulationssysteme kennen,
das Gesamtbild im Auge behalten

Freitag, 18. Juli 2025

Sich dem Außen zuwenden und Verbundenheit spüren

Freitag, 25. Juli 2025

Drei Schlüsselfähigkeiten kultivieren, den Werkzeugkasten für das eigene Leben finden

Anzeige



Der Webshop für Brennholz

Vendeto GmbH

Vaihinger Straße 38

71665 Vaihingen-Enzweihingen

Telefon 0173-2724303 oder 0172-7969461



Reeby *Kidsfashion*

KINDERKLEIDUNG -
100% HANDMADE
IN VAIHINGEN AN DER ENZ



hochwertig



nachhaltig



zeitlos



farbenfroh

Unsere Verkaufsräume:

Reeby
Vaihinger Str. 12
71665 Enzweihingen

Ohne Drumherum
Stuttgarter Str. 7
71665 Vaihingen

www.Reeby.shop



Reeby *Stoffshop*

STOFFE AUS EIGENEN DESIGNS
PASSENDE KOMBISTOFFE
NÄHZUBEHÖR
SCHNITTMUSTER UVM.



hochwertig



nachhaltig



zeitlos



farbenfroh

Unser Verkaufsraum:

Reeby.Shop
Ochsengasse 10
71665 Aurich

www.Reeby.shop

FASZINATION BOGENSCHIESSEN

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

Bogen, Pfeile und Armschutz werden gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

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

FB10-11

Samstag, im September oder Oktober 2024 |

11.00 – 15.00 Uhr – der genaue Termin auf Anfrage

bei der Kursleiterin und auf unserer Homepage

41,- EUR (36,90 EUR für Mitglieder)

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

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

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, Gänsklingenberg 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 antriebsvolle Gedanken- und Gewohnheitsmuster erkennen, lockern und heilsame Geistes- und Herzensqualitäten entfalten.

Immer sechs Abende bilden einen Kurszyklus.

Bitte Matte und Sitzkissen oder Decke mitbringen.

ME10-07

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

1. Kurszyklus ab 25. September 2024

6 mal | 73,- EUR (65,30 EUR für Mitglieder)

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

ME10-08

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

2. Kurszyklus Termine auf Anfrage

Weitere Termine auf Anfrage.

6 mal | 73,- EUR (65,30 EUR für Mitglieder)

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

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

Anzeige

Die perfekte Idee ...

... finden wir auch für Sie!

LOGO-ERSTELLUNG //
PRINT-DESIGN // **WEBSEITEN**
WERBEARTIKEL //
PERSON. LASERGRAVUREN

Von der Idee bis zum fertigen (Druck) Produkt

est. 2005

MedienAgentur

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 Ausgelagtheit, 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

YO10-63

Montag, 16. September 2024 | 8.15 – 9.30 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-64

Montag, 23. September 2024 | 17.15 – 18.30 Uhr
11 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-65

Montag, 23. September 2024 | 18.45 – 19.45 Uhr
11 mal | 88,- EUR (79,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-66

Montag, 16. September 2024 | 20.00 – 21.15 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

DIENTSTAG

YO10-67

Dienstag, 10. September 2024 | 10.00 – 11.00 Uhr
12 mal | 96,- EUR (86,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nußdorf

YO10-68

Dienstag, 10. September 2024 | 17.30 – 18.30 Uhr
11 mal | 88,- EUR (79,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-69

Dienstag, 10. September 2024 | 18.45 – 20.00 Uhr
11 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-70

Dienstag, 10. September 2024 | 20.10 – 21.25 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

MITTWOCH

YO10-70

Mittwoch, 11. September 2024 | 19.45 – 21.00 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-72

Mittwoch, 25. September 2024 | 18.00 – 19.15 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- 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

YO10-73

Donnerstag, 19. September 2024 | 18.15 – 19.45 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-74

Donnerstag, 19. September 2024 | 20.00 – 21.30 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YOGA FÜR DIE ALTERSGRUPPE 50PLUS

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

YO70-05

Mittwoch, 18. September 2024 | 8.30 – 10.00 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

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



WORKSHOPS

LACHSPAZIERGANG

┃ 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.

WS48-01

Sonntag, 28. Juli 2024 | 10.00 – 12.00 Uhr

1 mal | 15,- EUR (13,50 EUR für Mitglieder)

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

WS48-02

Sonntag, 18. August 2024 | 10.00 – 12.00 Uhr

1 mal | 15,- EUR (13,50 EUR für Mitglieder)

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

NOCH MEHR GLÜCK – MIT YOGA

WS17-01

Samstag, 19. Oktober 2024 | 10.00 – 12.30 Uhr

1 mal | 35,- EUR (31,- EUR für Mitglieder)

**Ulrike Scheytt und Marion Beck | Vereinsraum
Tränkgässle 7**

TU DIR WAS GUTES – EINFACHES, MEDITATIVES YOGA

┃ Regeneratives, ruhiges Yoga, das tief in das Bewusstsein und die Zellen reicht. Durch die verstärkte Achtsamkeit auf unsere Bedürfnisse bringt uns das Yin-Yoga tief in das Hier und Jetzt.

Bitte Decken, Bolster und Klötze mitbringen – falls vorhanden.

Mit Getränken & Knabberei.

WS17-02

Samstag, 23. November 2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

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

Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

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 & Knabberei.

WS18-01

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

WORKSHOPS

IMPULSE ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Die Zunahme von Ängsten und psychischen Erkrankungen ist beträchtlich und betrifft in Deutschland nahezu ein Drittel der Bevölkerung mit steigender Tendenz. In diesem Workshop werden wir einfache und im Alltag umsetzbare gedankliche, seelische und körperliche Übungen erarbeiten, um unsere psychische Gesundheit zu stärken.

WS46-05

Samstag, 26. Oktober 2024 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 22,- EUR (19,80 EUR für Mitglieder)
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

WS46-06

Samstag, 9. November 2024 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 22,- EUR (19,80 EUR für Mitglieder)
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

IMPULS-WORKSHOP

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Wie können wir Konflikte friedlich lösen? Eine so geniale wie einfache Lösung hat der amerikanische Psychologe und Mediator Marshall Rosenberg mit seinen vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) entwickelt. Die vier Schritte bestehen aus vier Wörtern, die unsere Welt verändern können. Im Zentrum stehen unsere Bedürfnisse, die es zu erfüllen und zu leben gilt.

In diesem Impuls-Workshop stellen wir die Grundlagen der GfK vor und üben sie an Beispielen aus dem eigenen Alltag. Am Ende werden Sie entscheiden können, ob die GfK etwas für sie ist und sie künftig damit arbeiten und leben möchten.

WS49-01

Samstag, 9. November 2024 | 15.00 – 18.00 Uhr
1 mal | 25,- EUR (22,50 EUR für Mitglieder)
Ulla Burger | Vereinsraum Tränkgässle 7

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.

LY10-04

Montag, 9. September 2024 | 15.00 – 16.15 Uhr
10 mal | 150,- EUR (135,- EUR für Mitglieder)
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.

LY10-05

Donnerstag, 5. September 2024 | 17.30 – 18.30 Uhr
2 mal | 24,- EUR (21,60 EUR für Mitglieder)
Birgit Garde-Ott | Raum der Lebenshilfe: Grezgasse 1, Vaihingen/Enz

LY10-06

Donnerstag, 20. Februar 2025 | 17.30 – 18.30 Uhr
3 mal | 36,- EUR (32,40 EUR für Mitglieder)
Birgit Garde-Ott | Raum der Lebenshilfe: Grezgasse 1, Vaihingen/Enz

YOGA IN DEN SOMMERFERIEN

NEUES SOMMERFERIENPROGRAMM

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

YO15-08 YOGA

Montag, 29. Juli 2024 | 19.00 – 20.15 Uhr
1 mal | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO15-09 YOGA

Montag, 5. August 2024 | 19.00 – 20.15 Uhr
1 mal | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO15-10 YOGA

Montag, 12. August 2024 | 19.00 – 20.15 Uhr
1 mal | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder)
Claudia Fritsche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO15-11 YOGA

Montag, 19. August 2024 | 19.00 – 20.15 Uhr
1 mal | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO15-12 YOGA

Montag, 26. August 2024 | 19.00 – 20.15 Uhr
1 mal | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO15-13 LACHYOGA

Montag, 2. September 2024 | 19.00 – 20.15 Uhr
1 mal | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder)
Birgit Garde-Ott | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anmeldung erforderlich. Die Termine sind einzeln buchbar.

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

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 Datenschutzinformationen 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.

Tränggässle 7

71665 Vaihingen

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

Internet: www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Telefon: (0 70 42) 94 13 07

Telefax: (0 70 42) 8 27 67 60

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

Zoom Video Communications, Inc.

Attention: Data Privacy Officer

55 Almaden Blvd, Suite 600

San Jose, CA 95113, USA

E-Mail: privacy@zoom.us

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

Datenschutzerklärung:

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

KURSLEITER/-INNEN

| MARION BECK



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

| CARMEN BECK-SCHÄFER



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

| ULLA BURGER



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

| MANJA CONRAD



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

| 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) 79 21 69
E-Mail: kroeger.eberdingen@t-online.de

| PETRA KRUSCHE



Gesundheitstrainerin und Yogalehrerin
Telefon: (0 70 42) 9 11 25 11
E-Mail: YogaPetra@googlemail.com

| DR. JÜRGEN MOMSEN



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

KURSLEITER/-INNEN

| NATASCHA HEIDSIEK



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

| ULRIKE SCHEYTT



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

| BETINA SCHULZE



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

| MICHAEL THUM



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

ADRESSEN/VERANSTALTUNGSORTE

ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSBILDUNG e.V.

| VEREINSRAUM BÜRO

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

| SAAL DER ODIRA STIFTUNG

Tränkgässle 5
71665 Vaihingen/Enz

| NATURHEILPRAXIS HEIDSIEK

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

| GEMEINDEHAUS NUSSDORF

Kirchstraße 5
71735 Eberdingen

| RAUM DER LEBENSHILFE

Grezgasse 1
71665 Vaihingen/Enz

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

Anzeige

DER SCHLUCK, DEN DU BRAUCHST!

reformhaus.weinhardt@online.de', 'Marktgasse 5 · 71665 Vaihingen/Enz', 'www.reformhaus-weinhardt.de', and social media icons for Instagram and Facebook. The opening hours are listed as 'Mo-Fr 8.30-18.00 Uhr', 'Sa 8.30-13.00 Uhr', and 'Mi 8.30-14.00 Uhr (Nachmittag geschlossen)'."/>

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)

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr

Sa 8.00 – 16.00 Uhr

Telefon 07042 12330

NATURATA
bio-markt

Naturata bio-markt

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

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