

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz

Gesundheit | Persönlichkeit | Kreativität



Programm

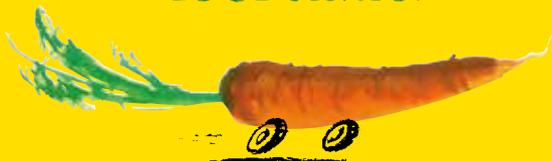
Januar 2023 – Juli 2023

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 30–32.

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

Hygiene, Abstand, Gruppengrößen ...
Wir halten bei den Kursen immer die aktuellen Vorgaben bezüglich Corona ein.

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

Pilates	4
Faszination Bogenschießen	8
Vogelstimmen-Wanderungen neu	10
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	12
MBPM – Schmerzmanagement durch Achtsamkeit	14
Gespräch & Meditation	16
LIFE KINETIK®	17
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	18
Meditation	19
Yoga	20
Yoga von Montag bis Donnerstag	21
Kinder-Yoga	23
Yoga-Workshops: neu	25
• <i>Entspannung in den Wechsel-Jahren</i>	
• <i>Yoga Spaziergang in Wald & Flur</i>	
Yoga für Mädels & Jungs ab ca. 11 Jahren	24
Yoga für die Altersgruppe 50Plus	24
Yoga in den Sommerferien	25
<hr/>	
Teilnahmebedingungen	26
Datenschutzerklärung	28
Kursleiter/-innen	30 – 32
Adressen	33
Veranstaltungsorte	33
Beitrittserklärung	34
Sepa-Lastschriftmandat	35
Kursanmeldung	36 – 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.

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen, wie manch andere Organisation ist auch das Zentrum für Gesundheitsbildung nicht ganz unbeschadet aus der Coronakrise hervorgegangen. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass wir unsere Preise anpassen, um für Sie weiterhin wie bisher da sein zu können. Wir glauben, Ihnen auch in Zukunft ein gutes Preis-Leistungsverhältnis zu bieten und freuen uns auf Ihren Besuch!

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).



PI10-06

Dienstag, 7. Februar 2023 | 18.45 – 20.00 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5
situationsbedingt auch online

PI10-07

Dienstag, 7. Februar 2023 | 20.15 – 21.30 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5
situationsbedingt auch online

PI10-08

Mittwoch, 8. Februar 2023 | 19.30 – 20.45 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | ONLINE über Zoom

PI10-09

Donnerstag, 9. Februar 2023 | 8.30 – 9.45 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7
situationsbedingt auch online

PI10-10

Donnerstag, 9. Februar 2023 | 10.00 – 11.15 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7
situationsbedingt auch online

PI10-11

Dienstag, 2. Mai 2023 | 18.45 – 20.00 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5
situationsbedingt auch online

PI10-12

Dienstag, 2. Mai 2023 | 20.15 – 21.30 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5
situationsbedingt auch online

PI10-13

Mittwoch, 3. Mai 2023 | 19.30 – 20.45 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | ONLINE über Zoom

PI10-14

Donnerstag, 4. Mai 2023 | 8.30 – 9.45 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7
situationsbedingt auch online

PI10-15

Donnerstag, 4. Mai 2023 | 10.00 – 11.15 Uhr
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7
situationsbedingt auch online

**Ihr Beitrag:
Werden Sie Mitglied im Zentrum!
10% Ermäßigung auf alle Kurse
Beitrittserklärung auf Seite 34**



Gesundheit · Persönlichkeit · Kreativität



Zentrum
für Gesundheitsbildung e.V.
Vaihingen/Enz

Workshops
am Samstag!

Seit 2020 finden Sie 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

Anzeige



**Praxis für Kinesiologie &
Energetisches Coaching**

Marina Jakob

KineQuantum zur Selbstregulation -
Coaching - Lernberatung -
Integratives Familienstellen

Einzelcoaching

**Ausbildungsangebot für: BrainGym®
Heilende Punkte, KineQuantum - Quantenheilung**

"Befreie Deine Kraft - die Reise zu Dir"
ab NOVEMBER 2022 (7 WE Module)

**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-kine.coaching.de**

Anzeige

**Ihr Bio-Lieferservice
im Großraum Stuttgart**



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

Hohbergstraße 14
71665 Vaihingen-Enz (Aurich)

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

WWW.BIOHOF-BRAUN.DE

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.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

FB10-04 1. Kurstermin

Samstag, 22. April 2023 | 11.00 – 15.00 Uhr

FB10-05 2. Kurstermin

Samstag, 13. Mai 2023 | 11.00 – 15.00 Uhr

FB10-06 3. Kurstermin

Samstag, 1. Juli 2023 | 11.00 – 15.00 Uhr

je Kurs 41,- EUR (36,90 EUR für Mitglieder)

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

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

Bogen, Pfeile und Armschutz werden gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist in allen Kursen auf 8 Personen begrenzt.

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

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

VOGELSTIMMEN-WANDERUNGEN

Hören und erkennen lernen wie die Vögel singen

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

VS10-01 Morgenwanderung

Samstag, 22. April 2023 | 7.30 – 9.00 Uhr

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

Kinder 4,- EUR

Dr. Jürgen Momsen |

Treffpunkt Parkplatz am Ensinger See

VS11-01 Abendwanderung

Donnerstag, 27. April 2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

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

Kinder 4,- EUR

Dr. Jürgen Momsen |

Treffpunkt Parkplatz am Ensinger See

Bei Interesse werden weitere Termine angeboten.

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

Anzeige

soul & body coaching

Stell Dir vor, Du fühlst Dich rundum wohl in
Deinem Körper, verbunden mit Deiner Seele.
Völlig egal, was die Waage gerade sagt ...

Ich zeige Dir den Weg dorthin ©



Lass uns reden!
Sabine Lapp 07042 818120

www.sabine-lapp.com

Anzeige



Familienherberge
Lebensweg



Jetzt
Treuespender
werden!

Unterstützung bieten. Freiraum schenken.
Regeneration für Familien mit schwerstkranken Kindern.

Dran bleiben – Ihre Spende hilft: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE60 6012 0500 0007 7311 00 · BIC BFSWDE33STG

Familienherberge Lebensweg
www.familienherberge-lebensweg.de

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR Kurs

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

MBSR wurde in den späten 1970er Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt, um 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). Er kann auch als Einzelunterricht durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie ggf. Kontakt mit mir auf (micha.thum@t-online.de oder 07042/950181).

MB10-02

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Michael Thum | Vereinsraum Tränkässle 7,
9 mal | 340,- EUR (306,00 EUR für Mitglieder)

Anzahl Teilnehmer: 6 – 8

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

Freitag, 22. September 2023

Körper und Gefühle (wieder-) entdecken

Freitag, 29. September 2023

Die eigene Wahrnehmung verstehen

Freitag, 13. Oktober 2023

Den Körper in seinen Grenzen wahrnehmen

Freitag, 20. Oktober 2023

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

Freitag, 10. November 2023

Mit stressverstärkenden Gedanken bewusst und freundlich umgehen

Freitag, 17. November 2023

Achtsam kommunizieren

Samstag, 18. November 2023

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

Freitag, 24. November 2023

Gut für sich selbst sorgen

Freitag, 1. Dezember 2023

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Anzeige



Der Webshop für Brennholz

Vendeto GmbH

Vaihinger Straße 38

71665 Vaihingen-Enzweihingen

Telefon 0173-2724303 oder 0172-7969461

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).

MB20-02

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Michael Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7,
8 mal | 295,- EUR (265,50 EUR für Mitglieder)

Anzahl Teilnehmer: 4 – 6

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

Freitag, 10. März 2023

Körper und Atmung achtsam wahrnehmen,
primäres und sekundäres Leid

Freitag, 17. März 2023

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

Freitag, 24. März 2023

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

Freitag, 31. März 2023

Abblocken und „Ertrinken“ verhindern,
Akzeptanz und Selbstmitgefühl kultivieren

Freitag, 21. April 2023

Den Negativitätsbias erkennen, das Angenehme zu finden lernen

Freitag, 28. April 2023

Die drei Emotionsregulationssysteme kennen,
das Gesamtbild im Auge behalten

Freitag, 5. Mai 2023

Sich dem Außen zuwenden und Verbundenheit spüren

Freitag, 12. Mai 2023

Drei Schlüsselfähigkeiten kultivieren, den Werkzeugkasten für das eigene Leben finden

Anzeige

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

Aqua Training
Fühl Dich Aqua-FIT!

Baby-/Kinderschwimmen

in Ensingen, Vaihingen und Mühlacker

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

NEU!
Aquafitness
- in Vaihingen -

GESPRÄCH & MEDITATION

! Haben Sie Erfahrung mit diesem Thema oder einfach Interesse daran? Dieser Gesprächskreis bietet einerseits die Möglichkeit, nach einem MBSR- oder MBPM-Kurs „dranzubleiben“, andererseits aber auch, ohne Vorkenntnisse in das Thema „hineinzuschnuppern“. Wir arbeiten mit kurzen Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Dabei gibt es die Gelegenheit, über die eigene Erfahrung und Wahrnehmung zu sprechen, gleichgültig ob sie sich gerade eben oder im Alltag ergeben hat. In Form von kurzen Texten wird auch gelegentlich ein Gesprächsimpuls gegeben, um den Blick zu öffnen oder zu vertiefen.

Diese Treffen sind unverbindlich, kostenfrei und online. Ein- bzw. Ausstieg sind jederzeit möglich. Lediglich eine unverbindliche Online-Anmeldung ist erforderlich. Sie erhalten dann etwa eine Woche vor dem jeweiligen Termin per E-Mail einen Zoom-Link für die Teilnahme. Bei Interesse wird diese Reihe fortgesetzt.

MB30-06

18.30 – 20.00 Uhr

Michael Thum | Online über Zoom | Teilnehmer: 4 – 8
5 mal | Die Veranstaltung ist kostenlos

Freitag, 20. Januar 2023

Freitag, 24. Februar 2023

Freitag, 7. April 2023

Freitag, 26. Mai 2023

Freitag, 7. Juli 2023

Anzeige



Carmen R. Lorch
Sängerin & Musikpädagogin
www.carmen-net.de

♪ Sängerin für Ihre Feier,
♪ Unterricht in Sersheim
und online für:
Gesang, Gitarre, Blockflöte

*Ein leuchtendes
Klangerebnis*

LIFE KINETIK®

Training fürs Gehirn

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

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

LK11-02 Basiskurs Teil 1

Montag, 9. Januar 2023 | 11.15 – 12.15 Uhr
6 mal | 66,- EUR (59,40 EUR für Mitglieder)
Elke Rau | Vereinsraum Tränkgässle 7

LK13-02 Aufbaukurs Teil 1

Montag, 9. Januar 2023 | 10.00 – 11.00 Uhr
6 mal | 66,- EUR (59,40 EUR für Mitglieder)
Elke Rau | Vereinsraum Tränkgässle 7

LK12-02 Basiskurs Teil 2

Montag, 27. Februar 2023 | 11:15 – 12:15 Uhr
6 mal | 66,- EUR (59,40 EUR für Mitglieder)
Elke Rau | Vereinsraum Tränkgässle 7

LK14-02 Aufbaukurs Teil 2

Montag, 27. Februar 2023 | 10.00 – 11.00 Uhr
6 mal | 66,- EUR (59,40 EUR für Mitglieder)
Elke Rau | Vereinsraum Tränkgässle 7

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR)

Entspannung nach Jacobsen

PMR ist eine Entspannungstechnik die leicht und schnell erlernbar ist. Die Übungen basieren auf dem Wechsel zwischen An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen. Durch Auflösung muskulärer Spannungszustände kommt man zur geistigen und körperlichen Ruhe und Erholung von dem oft belastenden Alltag. Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus. Das Entspannungsverfahren wird über An- und Entspannung 16er, 7er und 4er Muskelgruppen vermittelt. Sowie die Anleitung von Alltagssequenzen um die Übernahme in den Alltag zu gewährleisten.

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).

Bitte ein Handtuch als Unterlage, ein kleines Kissen, warme Socken und gegebenenfalls eine Decke mitbringen.

PMR10-01

Dienstag, 7. Februar 2023 | 17.20 – 18.20 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzeige



bleib in Balance 

Annett Laichinger
Ernährungsberatung
Gesundheits- und Präventionscoach

Fastenurse | Schröpfen

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

MEDITATION

– 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 kultivieren, können wir antreibende Gedanken und Gewohnheitsmuster erkennen, lockern und heilsame Geistes- und Herzensqualitäten entfalten. **Immer sechs Abende bilden einen Kurszyklus.** Bitte Matte und Sitzkissen oder Decke mitbringen.

ME10-02

Mittwoch | 19.30 – 20.45 Uhr

(1. Kurszyklus beginnt am 1. Februar 2023)

Weitere Termine auf Anfrage.

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

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

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 einer unserer Kursleiterinnen. Auch bei Fragen für Erstattung oder Zuschuss durch die Krankenkasse erhalten Sie Auskunft bei den jeweiligen Kursleiterinnen.

Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschrift einzug zu erhalten.

YOGA VON MONTAG BIS DONNERSTAG

MONTAG

YO10-11

Montag, 16. Januar 2023 | 8.15 – 9.30 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-12

Montag, 16. Januar 2023 | 17.15 – 18.30 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7 (auch online)

YO10-13

Montag, 16. Januar 2023 | 18.45 – 19.45 Uhr
10 mal | 80,- EUR (72,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7 (auch online)

YO10-14

Montag, 16. Januar 2023 | 20.00 – 21.15 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7 (auch online)

YO10-15

Montag, 17. April 2023 | 17.15 – 18.30 Uhr
9 mal | 90,- EUR (81,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-16

Montag, 17. April 2023 | 18.45 – 19.45 Uhr
9 mal | 72,- EUR (65,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-17

Montag, 8. Mai 2023 | 8.15 – 9.30 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-18

Montag, 8. Mai 2023 | 20.00 – 21.15 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7 (auch online)

DIENSTAG

YO10-19

Dienstag, 10. Januar 2023 | 18.45 – 20.00 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7 (auch online)

YO10-20

Dienstag, 10. Januar 2023 | 19.30 – 20.45 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | LKE Enzweihingen (auch online)

YO10-21

Dienstag, 10. Januar 2023 | 10.00 – 11.00 Uhr
12 mal | 97,- EUR (87,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nußdorf

YO10-22

Dienstag, 25. April 2023 | 10.00 – 11.00 Uhr
12 mal | 97,- EUR (87,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nußdorf

YO10-23

Dienstag, 25. April 2023 | 19.30 – 20.45 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | LKE Enzweihingen (auch online)

YO10-24

Dienstag, 2. Mai 2023 | 18.45 – 20.00 Uhr
10 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7 (auch online)

MITTWOCH

YO10-25

Mittwoch, 11. Januar 2023 | 20.00 – 21.15 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7 (auch online)

YO10-26

Mittwoch, 26. April 2023 | 20.00 – 21.15 Uhr
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7 (auch online)

DONNERSTAG

YO10-27

Donnerstag, 16. März 2023 | 18.15 – 19.45 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO10-28

Donnerstag, 16. März 2023 | 20.00 – 21.30 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

KINDER-YOGA

| Zu jeder Jahreszeit findet ein Nachmittag für die Kinder statt, an dem sie Gelegenheit haben, Yoga speziell für ihre Bedürfnisse kennenzulernen. Neue Bewegungsabläufe, Impulse zur besseren Konzentration in Schule & Alltag und zum liebevollen Miteinander in der Gruppe, Spaß mit Yoga-Spielen und zum Abschluss eine kleine kindgerechte Massage oder Fantasiereise zur Entspannung sind dabei Teil des Nachmittags. Eine gut einplanbare Möglichkeit für Eltern & Kinder als eine kleine Auszeit im Alltag!

YO50-03

Freitag, Freitag, 20. Januar 2023 | 14.30 – 16.00 Uhr
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO50-04

Freitag, Freitag, 24. März 2023 | 14.30 – 16.00 Uhr
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO50-05

Freitag, Freitag, 23. Juni 2023 | 14.30 – 16.00 Uhr
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YOGA FÜR MÄDELS & JUNGS – AB CA. 11 JAHREN

| Ganz entspannt und unvoreingenommen neue Bewegungen ausprobieren. Etwas aus der Yoga-Philosophie erfahren und die Verbindung zu deinem Denken und deinem Körper so vielleicht besser verstehen können. Mitmachen, ausprobieren, mutig sein – es lohnt sich!!!

YO60-03

Freitag, 27. Januar 2023 | 14.30 – 16.00 Uhr
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO60-04

Freitag, 21. April 2023 | 14.30 – 16.00 Uhr
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YO60-05

Freitag, 30. Juni 2023 | 14.30 – 16.00 Uhr
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YOGA FÜR DIE ALTERSGRUPPE 50PLUS

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

YO70-02

Mittwoch, 15. März 2023 | 8.30 – 10.00 Uhr
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

WORKSHOPS

ENTSPANNUNG IN DEN WECHSELJAHREN

| Ein Vormittag zur Entspannung mit Yoga & Übungen zum Stressabbau, Ideen zur Ernährung und Impulsen zur Lebensgestaltung.

WS10-02

Samstag, 11. Februar 2023 | 10.00 – 13.00 Uhr
1 mal | 33,- EUR (31,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

YOGA SPAZIERGANG IN WALD & FLUR

| Glücklich und entspannt spazieren wir durch schöne Landschaften im Wechsel mit Yoga-, Bewegungs- und Sinnesübungen. Bitte Laufschuhe und sportliche Kleidung tragen. Der Treffpunkt wird rechtzeitig vorher bekannt gegeben.

WS30-01

Samstag, 29. April 2023 | 10.00 – 12.00 Uhr
1 mal | 22,- EUR (20,- EUR für Mitglieder)
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

Individuelle Termine für Familien & Freunde:
Gemeinsam Yoga erleben – drinnen oder draußen.
Anfragen direkt bei der Kursleiterin Ulrike Scheytt.

YOGA IN DEN SOMMERFERIEN

| Zum Schnuppern und Ausprobieren, oder um regelmäßig weiter zu üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freie Terminwahl. Bitte vorab anmelden!

Montag | 19.00 – 20.15 Uhr
je Termin | 10,- EUR (9,- EUR für Mitglieder)
vom 31. Juli 2023 bis 4. September 2023 |
Vereinsraum Tränkgässle 7

Weitere Informationen finden Sie rechtzeitig vor
Beginn auf unserer Homepage.

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. **Online-Anmeldungen benötigen wir spätestens eine Woche vor Kursbeginn.** Dabei können wir 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 finanziellen **Härtefällen** ist eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Bitte sprechen Sie uns ggf. dazu an (07042) 94 13 07.

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 30 bis 32.

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. auch immer Ihre(n) Kursleiter/-in an.

Anzeige



PRINT-DESIGN | LOGO | WEBSEITEN | WERBEARTIKEL

Damit Wünsche Gestalt annehmen!

**Ich bringe
frischen Wind
in Ihre Werbung!**

MedienAgentur

Kathleen Müller
71665 Vaihingen/Enz-Esingen
info@medienagentur24.eu | Telefon 07042-816804
www.medienagentur24.eu f @ p

100% KREATIV
MedienAgentur
KATHLEEN MÜLLER
SEIT 2003
WWW.MEDIENAGENTUR24.EU

Anzeige

PRAXIS
für **BERATUNG, THERAPIE und LEBENSKUNST**

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

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



Traugott Frasch
(Systemischer Berater, Körperpsychotherapeut, Heilpraktiker)
Vaihinger Straße 6 75417 Großglattbach
mail@bera-ther-kunst.de 07042/17643 www.bera-ther-kunst.de

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

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

Ihre Rechte

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

Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Tränkgässle 7

71665 Vaihingen

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

Internet: www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Telefon: (0 70 42) 94 13 07

Telefax: (0 70 42) 8 27 67 60

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

Zoom Video Communications, Inc.

Attention: Data Privacy Officer

55 Almaden Blvd, Suite 600

San Jose, CA 95113, USA

E-Mail: privacy@zoom.us

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

Datenschutzerklärung:

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

KURSLEITER/-INNEN

| MARION BECK



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

| CARMEN BECK-SCHÄFER



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

| MANJA CONRAD



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

| JUDITH LEIKAM – in Elternzeit



Psychologie (B.sc.)
Gesundheits- und Krankenpflegerin
heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Telefon 0160 5527206
E-Mail: kontakt@judithleikam.de

| ELKE RAU



Life Kinetik® Trainerin
Hypnose Coach
Kursleiterin Psychomotorik, ILP® Coach
Telefon (0 71 45) 92 54 22
E-Mail: elke.rau@lifekinetiktrainer.de

| DR. JÜRGEN MOMSEN



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

KURSLEITER/-INNEN

ULRIKE SCHEYTT



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

BETINA SCHULZE



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

MICHAEL THUM



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

Anzeige



**Hochwertiges
Angus-Rindfleisch
aus naturnaher
Mutterkuhhaltung**

*bitte telefonisch
vorbestellen*

Familie Grundler | Pulverdingen 12/1 | 71665 Vaihingen
Telefon (0 70 42) 1 74 68 | www.angusfleisch-grundler.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

LIEDERKRANZ ENZWEIHINGEN

Vaihinger Str. 2
71665 Vaihingen-Enzweihingen

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., Tränkässle 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.

.....
Ort Datum Unterschrift

Bitte ankreuzen:

- SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden
 SEPA Lastschrift Mandat neu*

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 35) 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):

- bar
 SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

Name des Kontoinhabers:

SEPA Lastschrift Mandat neu*:

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



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):

- bar
 SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

Name des Kontoinhabers:

SEPA Lastschrift Mandat neu*:

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



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):

- bar
 SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

Name des Kontoinhabers:

SEPA Lastschrift Mandat neu*:

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



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):

- bar
 SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

Name des Kontoinhabers:

SEPA Lastschrift Mandat neu*:

*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



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:
Birgit Pertler
Betina Schulze

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

REFORMHAUS WEINHARDT

vegane & vegetarische Ernährung

Nahrungsergänzung

Naturkosmetik

Naturarznei

allergiebezogene Sortimente

Eine gesunde Entscheidung



Marktgasse 5 · 71665 Vaihingen/Enz
Tel. 07042 12666 · reformhaus.weinhardt@online.de
Inhaber: Jörg Hach

www.reformhaus-weinhardt.de



Öffnungszeiten:

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

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr

Sa 8.00 – 16.00 Uhr

Telefon 07042 12330

NATURATA
bio-market

Naturata bio-market

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

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