

DAS LEBEN SPÜREN –

GESUND IM EIGENEN TEMPO

AKTIONSWOCHEN

Oktober / November 2019



GESUNDHEITS

REGION

BAYREUTH

DAS LEBEN SPÜREN –

GESUND IM EIGENEN TEMPO

AKTIONSWOCHEN

05. Oktober – 30. November 2019

In der heutigen Zeit steht bei vielen Menschen das Thema Selbstoptimierung im Vordergrund. Wir wollen schöner, schlanker und länger jung bleiben. Sportlich, attraktiv und natürlich gesund und zwar am liebsten bis ins hohe Alter. Wir müssen gut sein im Beruf, in der Beziehung, die Familie unter einen Hut bekommen und dabei auch noch gut aussehen und immer gut gelaunt sein. Kurzum, innere und äußere Ansprüche werden immer höher.

Aber was macht das mit uns und der Gesellschaft? Die Interaktionen in unserer Welt werden schneller, die Medien beeinflussen uns auf vielfache Weise und suggerieren oft ein Bild, das mit der Alltagswelt der Menschen wenig übereinstimmt.

Wie schaffen wir es bei dem Einfluss, unser Leben zu spüren, achtsam mit uns und unserer Umwelt zu sein und im eigenen Tempo gesund zu bleiben? Diese und viele andere Fragen werden bei den Aktionswochen Gesundheit mit dem Titel: „Das Leben spüren – gesund im eigenen Tempo“ im Rahmen von Vorträgen, Workshops mehreren Ausstellungen und einem Begleitprogramm im Oktober und November diesen Jahres bearbeitet.

Samstag 05.10.	
Meditation zur Marktzeit	05
Montag 07.10.	
Schnupperkurs, Einführung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit	05
Dienstag 08.10. bis Samstag 30.11.	
Ausstellungen im RW21:	
Labyrinth von Gernot Candolini	06
Comicausstellung „islieb“	07
Ab Donnerstag 10.10.	
Aktiv-Workshop (8 Termine): Belastungssituationen meistern	08
Samstag 12.10.	
Outdoortraining Seilaktionen	08
Familien trommeln	09
Sonntag 13.10.	
Shinrin Yoku – Waldbaden	09
Montag 14.10.	
Vortrag: Mit Achtsamkeit aus dem schwarzen Loch ...	10
Donnerstag 17.10. bis Sonntag 20.10.	
Achtsamkeit vertiefen: Intensive Aus- und Übungszeit	10
Freitag 18.10.	
Bilderbuchkino:	
Die kleine Ente mit den großen Füßen	11
Lesung: Glücklich und gesund – so will ich leben!	11
Workshop (2 Termine): Taiko – Japanische Trommelkunst	12
Samstag 19.10.	
Meditation zur Marktzeit	05
Gesundheitstag im RW21	13
Kräuterwanderung	14
Sonntag 20.10.	
Shinrin Yoku – Waldbaden	09
Ab Dienstag 22.10.	
8-Wochen Training: Stressbewältigung durch Achtsamkeit	14
Samstag 26.10.	
Malworkshop: SEIN und TUN	16
Entspannung für gestresste Augen	17
Samstag 02.11.	
Meditation zur Marktzeit	05
Mittwoch 06.11.	
Vortrag und praktische Übungen zum Thema Selbstliebe	17

Mittwoch 06.11.

Vortrag: Plastische und ästhetische Chirurgie:

Alles, was sie kann 18

Donnerstag 07.11.

AD(H)S – Umgang und Behandlung

bei hyperaktivem Verhalten 18

Freitag 08.11.

Besonderer Abend mit Gernot Candolini 20

Samstag 09.11.

Workshop: Gesund im Unternehmen –

Alle wollen, keiner kommt 20

Frauensalon: Zeit für mich mit

Kerzenlicht und Frauenglanz 22

Sonntag 10.11.

Shinrin Yoku – Waldbaden 09

Mittwoch 13.11.

Feinfühligler Umgang mit meinem Kind 22

Vortrag: Unterwegs – Älterwerden in dieser Zeit 23

Samstag 16.11.

Meditation zur Marktzeit 05

Sonntag 17.11.

Ausdrucksmalen mit Herz 24

Film und Gespräch „From business to being“ 24

Montag 18.11.

Vortrag: „Lasst Kinder träumen!“ 27

Freitag 22.11.

Wochenend-Workshop:

Gesundes Kommunizieren 27

Aromaöle und ihre Wirkungen 28

Samstag 23.11.

Macht der Worte: Achtsames Kommunizieren 28

Samstagspilgern: Gehen und sich gehen lassen 29

Dienstag 26.11.

Vortrag: Sport – das richtige Maß 30

Samstag 30.11.

Meditation zur Marktzeit 05

Allgemeines

Gesundheitsregion^{plus} 12

Angebote der Volkshochschulen 26

Entspannung in den regionalen Thermen 30

Aktiv im eigenen Tempo mit kurzen Anfahrtswegen .. 31



Angebote für Familien



Aktives Angebot

Samstag 05.10. | 9:15 – 9:45 Uhr



Meditation zur Marktzeit

Die Teilnehmenden üben gemeinsam und in Stille Sitz- und Gehmeditation in drei Perioden zwischen 15 und 30 Minuten Länge. Sie können in ihrer eigenen Tradition praktizieren, ohne Anleitung. Es gibt jedes Mal ausgewählte thematische Impulse. Am Ende ist Zeit und Gelegenheit zum Austausch über Meditationserfahrungen und -fragen.

Offene Gruppe für Praktizierende aller Arten stiller Meditation.

Weitere Termine: 19.10. | 02.11. | 16.11. | 30.11.

Evang. Gemeindehaus, Seminarraum nach Aushang
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Referentin: **Antje Ricken**
MBSR-Trainerin, Heilpraktikerin



Montag 07.10. | 18:00 – 21:00 Uhr



Schnupperkurs: Einführung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Regelmäßige Achtsamkeitspraxis fördert Lebensfreude, innere Ruhe, psychische und physische Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit, Stressresilienz und Selbstfürsorge. Im praxisorientierten Workshop erfahren die Teilnehmenden: Was ist Achtsamkeit? Wie kann man sie üben? Wirksamkeit von Achtsamkeitspraxis, bei Stress, Ängsten oder Depressionen.

EBW Seminarraum im Hof,
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Anmeldung: info@ebw-bayreuth.de

Kosten: 8 Euro

Referentin: **Antje Ricken**
MBSR-Trainerin, Heilpraktikerin

www.ebw-bayreuth.de

Dienstag 08.10. – Samstag 30.11.

Ausstellungen

Das Leben spüren –

Gesund im eigenen Tempo

Labyrinth von Gernot Candolini im RW21 Galerie, 1. OG

Der führende Labyrinth-Experte und -Faszinierer Gernot Candolini aus Innsbruck beschäftigt sich quasi sein ganzes Leben lang mit der Magie von Labyrinth. Seine Labyrinth-Leidenschaft versteht er tiefgehend und voller Herz zu transportieren. So verbindet er das uralte Symbol mit vielen mystischen Geschichten und theologischen Impulsen. Er begleitet und organisiert Ausstellungen und begeistert regelmäßig mit spirituellen und berührenden Labyrinth-Wochen in der Kathedrale von Chartres/Frankreich.

**Besonderer Abend mit Gernot Candolini
am Freitag, 08.11.** Mehr dazu lesen Sie auf Seite 20.



Comicausstellung „islieb“ im RW21 freestyle, UG

Mit den krakeligen Comics übers Leben, die Liebe & den ganzen behämmerten Rest greift Eylou, der gerne Comics mit Strichfigürchen zeichnet, alltägliche und nicht alltägliche Lebenssituationen auf. Anfangs war es nur ein kleines Hobby, seit einigen Jahren wurde es zunehmend zur Passion. Die Comics sind unter den Namen islieb (eher liebe Comics), isfies (fiese Comics) und heyokyay (englische Comics) bekannt und werden im RW21, UG gezeigt.

Naa, wie
läuft dein
Leben?



Keine Ahnung, das
macht inzwischen
sein eigenes Ding.



Ich mache mir
immer eine kleine
Notiz, wenn eine
wichtige Aufgabe
ansteht, die ich
jetzt gerade nicht
erledigen kann.



RW21 | Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth

Öffnungszeiten:

Di – Fr 10:00 – 19:00 Uhr

Sa 10:00 – 15:00 Uhr

Eintritt frei

Do., ab 10.10. | 19:30 – 21:00 Uhr | 8 Termine

Aktiv-Workshop:



Belastungssituationen meistern

Stress erleben wir fast alle – entscheidend ist, wie gehen wir damit um? In diesem Workshop lernen Sie, gelassener zu werden und besser mit Stress und dem eigenen Perfektionismus umzugehen. Der Kurs beinhaltet eine Mischung aus Theorie und praktischen Übungen aus der chinesischen Bewegungslehre sowie aus Elementen der Progressiven Muskelentspannung.

Gemeindehaus, Kirchplatz 1 | Bindlach

Anmeldung bis 03.10.: HP-Kurse-Maisel@gmx.de

Kosten: 90 Euro

Referent: **Klaus Maisel**

Heilpraktiker

www.ebw-bayreuth.de



Sa., ab 12.10. | 14:00 – 18:00 Uhr | 2 Termine

Outdoortraining Seilaktionen



Kinder (ab 6 Jahren) und Väter bauen gemeinsam Seilbrücken und überwinden kleine Schluchten. Dazu lernen sie verschiedene Knoten und andere Attraktionen kennen. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe und Kleidung, die schmutzig werden darf, Brotzeit und Getränk.

Weiterer Termin: 19.10. | Kurs Nr. B037

Oberer Parkplatz Festspielhaus,
Siegesturm | Bayreuth

Bei sehr schlechtem Wetter (geänderte Inhalte):
Löhehaus, Bismarckstr. 3 | Bayreuth

Anmeldung: Tel. 0921/60 80 09 80

Kosten: 10 Euro/Erwachsener, 5 Euro/Kind

Referent: **Elmar Fertig-Dippold**

Erlebnispädagoge

www.fbs.bayreuth.org



Sa., ab 12.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | 2 Termine



Familien trommeln

Gemeinsames Trommeln mit Spaß und großer Wirkung! Kinder sind fasziniert von den Djembé Trommeln aus Westafrika. So let's go! Mit erstaunlicher Einfachheit erklingt und pulsiert die Musik auf den bereitgestellten Djembés. Geeignet für Kinder ab 5 Jahre, Eltern und Großeltern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, Getränk. Weiterer Termin: 19.10. | Kurs Nr. B031

Schlierseestr. 8 | Bayreuth

Anmeldung: Tel. 0921/60 80 09 80

Kosten: 10 Euro pro Person

Referentin: **Angelika Schneider**
Musikerin und Künstlerin



www.fbs.bayreuth.org

Sonntag | 13.10. | 9:30 Uhr | 3 Termine



Shinrin Yoku – Waldbaden

Shinrin Yoku stammt aus dem Japanischen und wird seit Jahren intensiv erforscht. Es zeigt sich, dass verschiedene Stressreaktionen reduziert werden können und das Wohlbefinden deutlich gestärkt wird. Shinrin Yoku kann von jedem ausgeübt werden und beinhaltet: sanfte Bewegung, vertiefter Atem, die Sinne öffnen, Zu-Sich-Kommen. Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Weitere Termine: 20.10. | 10.11.

Großer Parkplatz Eremitage,
Parkeingang rechts | Bayreuth

Anmeldung: monika.wilms@kalainmotion.de

Kosten: 9 Euro (inkl. kleiner Verkostung)

Referentin: **Monika Wilms**
Heilpraktikerin für Psychotherapie



www.kalainmotion.de

Montag | 14.10. | 19:30 Uhr

Vortrag: Mit Achtsamkeit aus dem schwarzen Loch

Achtsamkeitspraxis hilft Menschen mit wiederkehrenden Depressionen, anders mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen und das Rückfallrisiko zu vermindern. Die Referentin stellt das „Mindfulness-based Cognitive Therapy“-Programm vor. Ein Blick in die Forschung zum Thema und ganz praktische Übungsbeispiele zum Ausprobieren vermitteln den Teilnehmern einen Eindruck von den Möglichkeiten dieses Ansatzes.

EBW Seminarraum im Hof,
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Referentin: **Antje Ricken**
MBSR-Trainerin, Heilpraktikerin
www.ebw-bayreuth.de



Do 17.10. | 17:30 Uhr bis So 20.10. | 14:00 Uhr

Achtsamkeit vertiefen – Intensive Aus- und Übungszeit



Das Retreat-Format mit zwei stillen Tagen erlaubt es, jenseits der Alltagshektik zur Ruhe zu kommen. Angeleitete und freie Phasen wechseln sich ab. Notwendige Grundlage für die Teilnahme: 8 Wochen MBSR oder MBCT-Kurs.

Forsthaus Oberwaiz,
Am Forstanger 4/5 | Eckersdorf

Anmeldung: kurse@achtsame-heilkunst.de

Kosten: 195 bis 240 Euro (je nach Zimmerwahl für Unterkunft) inkl. Biokost, 20 Kursstunden

Referentin: **Antje Ricken**
MBSR-Trainerin, Heilpraktikerin
www.achtsame-heilkunst.de

Freitag | 18.10. | 15:00 Uhr



Bilderbuchkino: Die kleine Ente mit den großen Füßen

Die kleine Ente stolpert ständig über ihre großen Füße. Doch es gibt etwas, was die kleine Ente besonders gut kann – und das geht nur mit ihren großen Füßen. Eine liebevoll erzählte Geschichte über Einzigartigkeit, die Kindern vermittelt, dass jeder seine eigenen Besonderheiten und Stärken hat.



RW21, Black Box UG,
Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Referentin: **Wiebke Eichmüller**

Freitag | 18.10. | 17:30 Uhr

Lesung: Glücklich und gesund – so will ich leben!

Sybille Klüser liest aus ihrem ersten Coaching-Buch für Erwachsene und Kinder. Es ist eine beglückende Geschichte für Menschen, die Veränderungen in Verbesserungen wandeln wollen. Als Coach lebt sie ihre Berufung, Menschen bei Verbesserungen ihres Lebens zu begleiten. Ihr Motto ist: Selbstbewusst gedeihen. Am Leseabend können Sie sich wohlfühlen und verzaubern lassen – feenleicht.

RW21, Black Box UG,
Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Referentin: **Sybille Klüser**
Diplom-Ingenieurin, Business-Coach,
Flamencotänzerin, Hypnotiseurin



www.wegvon-hinzu-coach.de

Fr., ab 18.10. | 18:00 – 20:30 Uhr | 2 Termine

Workshop: Taiko



Japanische Trommelkunst

Taiko ist der japanische Begriff für „große Trommel“ und bezeichnet nicht nur die Instrumente selbst, sondern auch die besondere Art von Musik, von Körpereinsatz und Performance, die beim Schlagen dieser Trommeln entstehen. Im Einführungskurs lernen Sie Schlagtechnik, Stand, Körperhaltung und Bewegung und werden Spaß am gemeinsamen Spielen verschiedener Rhythmen haben. Es sind weder musikalische noch sportliche Voraussetzungen nötig!
Weiterer Termin: 25.10. | Kurs Nr. U5605

Zamirhalle | Bayreuth

Anmeldung bis 10.10.: Tel. 0921/50 70 38 40

Kosten: 22 Euro

Referentin: **Iris Storch**

www.vhs-bayreuth.de

GESUNDHEITSREGION^{PLUS}
LANDKREIS BAYREUTH



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege 

Die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Bayreuth ist ein staatlich gefördertes Projekt, das die interdisziplinäre Zusammenarbeit von regionalen Akteuren im Gesundheitswesen und der kommunalen Politik anstrebt.

Unter Berücksichtigung der regionalen Besonderheiten und im Sinne der Bevölkerung sollen nachhaltige Lösungsansätze zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung und -fürsorge entwickelt werden. Der Landkreis hat hierzu eine Geschäftsstelle eingerichtet, die als zentrale Organisations- und Kooperationsstelle fungiert.

Wenn Sie mehr über die Gesundheitsregion^{plus} erfahren möchten, wenden Sie sich gerne an die Geschäftsstelle:

Christina Bodenschatz | Landratsamt Bayreuth
Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Bayreuth
Markgrafenallee 5 | 95448 Bayreuth
christina.bodenschatz@lra-bt.bayern.de
Tel: 0921/72 82 38



der Landkreis Bayreuth
Vielfalt & Visionen



RW21 Galerie, 1. OG

10:00 **Eröffnung Aktionstag Ausstellung:
Labyrinth von Gernot Candolini
sowie Comicausstellung „islieb“**
Oberbürgermeisterin Brigitte Merk-Erbe

RW21 vhs Entspannungsoase, DG

11:00 – 11:30 **Yoga**, Bettina Meinhardt
11:45 – 12:15 **Entspannung**, Bettina Meinhardt
13:00 – 13:30 **Yoga/Meditation**, Claudia Eichner

RW21 Lernstudio, 2. OG

11:00 **Alles, was mich stark macht**
Kurz-Workshop mit Sigrid Engelbrecht
12:00 **Vortrag: Stress erkennen – Strategien
zur individuellen Stressbewältigung**
Sina Seppour & Melanie Nölkel
13:00 **Focusing – auf die Stimme des
Körpers hören**, Dorothea Geominy
14:00 **Konflikte im Beruf – Hör mir doch zu!**
Rollenspiel für ein gegenseitiges
Verständnis. Annegret Schnick
und Evelyn Scheer

RW21 vhs Seminarraum 2, DG

13:00 – 15:00 **Vortrag und Diskussion:
Ernährung und Bewegung bei Kindern**
(Sprachen: Deutsch, Französisch, Eng-
lisch, Rumänisch), Dr. phil. Rafatou
Tchagao und Valentina-Amalia Dumitru,
MIMI Gesundheitsmediatorinnen

RW21 Kinderbibliothek, EG

11:00 **Vorlesestunde**

Darüber hinaus wird ein Aktionsprogramm des Fair Trade Landkreises angeboten. Die Bayreuther Gruppe des MiMi Gesundheitsprojekts für Migranten beteiligt sich mit praxisnahen Übungen sowie einem mehrsprachigen Vortragsprogramm. Am Spiele- und Medientisch sowie am Büchertisch gibt es weitere Informationen und Anregungen.

RW21 | Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth

Samstag | 19.10. | 14:30 – 16:30 Uhr

Kräuterwanderung



Auch im Herbst blühen noch zahlreiche Kräuter und erfreuen uns mit ihrem würzigen Duft. Auf der Kräuterwanderung werden Sie die kleinen Pflanzen mit der großen Wirkung kennenlernen und bekommen Tipps für das Sammeln und Verwenden der Kräuter.

Kurs Nr. U4303

Wilhelminenaue, Eremitagestraße | Bayreuth

Anmeldung bis 10.10.: Tel. 0921/50 70 38 40

Kosten: 8,80 Euro

Referentin: **Silvia Gumbrecht**

www.vhs-bayreuth.de

Di., ab 22.10., 18:00 – 20:30 Uhr | 8 Termine

Stressbewältigung durch



Achtsamkeit: 8-Wochen Training

Der Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelte diesen Kurs als Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in den USA. Das sorgfältig strukturierte Training schult die Achtsamkeit in Stille und Bewegung, allein und in Kommunikationssituationen. Es hilft Teilnehmern, eine differenzierte Wahrnehmung von Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen zu entwickeln. Präsenz, Gelassenheit und Selbstfürsorge werden in Ruhe kultiviert, und dann in zunehmend herausfordernden Situationen geübt.

Praxis für Achtsamkeit – Antje Ricken
Karl-Kronberger Str. 4 | Eckersdorf

Anmeldung: kurse@achtsame-heilkunst.de

Kosten: 300 Euro

Referentin: **Antje Ricken**
BSR-Trainerin, Heilpraktikerin

www.achtsame-heilkunst.de





Malworkshop: SEIN und TUN



Im kreativen Malprozess liegt viel Heilsames. Auf natürliche Weise bewegt man sich dabei von außen nach innen und kommt schließlich bei sich selbst an. Beim Malen können Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Kleine Meditationsübungen führen zum kreativen Prozess. Die Teilnehmenden üben das Zulassen von Veränderungen, das Loslassen und das Annehmen dessen, was ist. So entstehen Bilder mit einer tiefen Wirkung für diejenigen, die sie gemalt haben. Material und Werkzeuge werden gestellt.

Seminarraum im Hof,
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Anmeldung bis 21.10.: info@ebw-bayreuth.de

Kosten: 17 Euro (inkl. Material)

Referentin: **Marion Kienbaum**
Counselor grad. Kunst- und
Gestaltungstherapie,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.ebw-bayreuth.de



Samstag | 26.10. | 9:30 – 16:30 Uhr



Entspannung für gestresste Augen

Gehören brennende und müde Augen, die trocken und gereizt sind, zu Ihrem Arbeitsalltag? Verursacht werden sie meist durch das angestrengte Sehen am Bildschirm. An diesem Abend erfahren Sie, warum viele berufliche Tätigkeiten die Augen so stark beanspruchen. Sie erhalten Infos zur Ernährung und hilfreiche Kräuter für die Sehkraft. Theorie und praktische Augenübungen. Kurs-Nr. U4307

RW21, Seminarraum 4 | Bayreuth

Anmeldung bis 17.10.: Tel. 0921/50 70 38 40

Kosten: 30,80 Euro

Referentin: **Monica Jakob**

Zertifizierte Augentrainerin

www.vhs-bayreuth.de

Mittwoch | 06.11. | 18:30 Uhr



Vortrag und praktische Übungen zum Thema Selbstliebe

Respekt gegenüber der Schöpfung und Natur, den Tieren und Mitmenschen und gleichzeitig im eigenen „Reich“ König/in sein. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie dies bewältigen können. Ziel ist es, klarer zu sich zu stehen und in Selbstliebe und Liebe zur „Um-Welt“ leben zu können.

Seminarraum im Hof,
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Eintritt für EBW Mitglieder frei

Kosten: 4 Euro bzw. ermäßigt 3 Euro

Referentin: **Silke Müller-Jatzwauk**

www.ebw-bayreuth.de



Mittwoch | 06.11. | 18:00 Uhr

Plastische und ästhetische Chirurgie:

Alles, was sie kann

Plastische und ästhetische Chirurgie umfasst viel mehr als Schönheitsoperationen. Sie hilft Menschen nach Unfällen oder schweren Krankheiten. Sie stellt Funktionen des Körpers wieder her. Und sie sorgt auch dafür, dass Menschen sich in und mit ihrem Körper wohlfühlen können.

Foyer des Klinikums Bayreuth,
Preuschwitzer Straße 101 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Referent: **Privatdozent Dr. med. Jürgen Dolderer**
Chefarzt, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Facharzt für Chirurgie, Handchirurgie,
Klinikum Bayreuth GmbH

Donnerstag | 07.11. | 19:30 Uhr

AD(H)S – Umgang und Behandlung

bei hyperaktivem Verhalten

Bei AD(H)S (= Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) besteht ein Mangel an Aufmerksamkeit und Konzentration. Der länger dauernde Mangel wirkt sich oft auf die Leistungsbereitschaft und -ergebnisse aus. Im Vortrag, der für betroffene Eltern, Lehrer und Erzieher geeignet ist, werden Diagnose und Behandlungskonzepte zum/zur AD(H)S vorgestellt und hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit der Störung erläutert. Kurs-Nr. A009

Storchenhaus, Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Referent: **Dr. med. Uwe-Jens Gerhard**
Chefarzt, Kinder- und Jugendpsychiatrie
www.ebw-bayreuth.de





Freitag | 08.11. | 19:30 Uhr

Vortrag: Das Labyrinth im Mythos und Geschichte

Der führende Labyrinth-Experte Gernot Candolini zeigt in seinem Diavortrag Labyrinth aus aller Welt und erzählt die Hintergrundinformation zu diesem einzigartigen Symbol. Der Vortrag wird eingerahmt von:

17:00 Uhr Führung durch die Labyrinth-Ausstellung
(Treffpunkt RW21 Galerie, 1.OG)

21:30 Uhr Begehung des Labyrinths an der Friedens-
kirche (Friedenstr. 1) mit Kerzenlicht

Seminarraum im Hof,
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Eintritt für EBW Mitglieder frei

Kosten: 4 Euro bzw. ermäßigt 3 Euro

Referent: **Gernot Candolini**
Labyrinthbauer, Landart, Autor,
Seminarleiter, Gründer, Lehrer und
Schulleiter der Montessorischule Innsbruck
www.ebw-bayreuth.de



Samstag | 09.11. | 10:00 – 15:00 Uhr

Workshop: Gesund im Unternehmen Alle wollen, keiner kommt



Erleben Sie mit allen Sinnen, wie betriebliche Angebote für alle Bereiche erfolgreich und individuell eingesetzt werden. Für Verpflegung ist gesorgt.

Gedikom GmbH, Brandenburger Str. 4 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Anmeldung: info@gedikom.de

Referentin: **Annegret Schnick**
Prokuristin Gedikom GmbH
www.gedikom.de



WIR BRINGEN DIE RICHTIGEN ZUSAMMEN

Gedikom GmbH ist ein leistungsstarker medizinischer Dienstleister, der über ein hochmodernes medizinisches Servicecenter Patienten und/oder Versicherten durch individuelle Betreuung und fundiertes medizinisches Know-how den Zugang zu einer optimalen Versorgung ermöglicht. Wir bieten ein hohes Qualitätsniveau im personellen und technischen Bereich für optimale Leistungen und Lösungen. Damit Sie uns vertrauen können – an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr.



Als Arbeitgeber legt Gedikom großen Wert auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und ermöglicht bspw. langfristige und verlässliche Dienstpläne sowie flexible Arbeitszeitmodelle. Unsere Qualität und Sicherheit als Arbeitgeber erreichen wir nur, weil bei uns die Mitarbeiter im Fokus stehen.

Sie wollen Teil unseres Teams werden?

Informieren Sie sich unter www.gedikom.de/jobs. Gerne bieten wir Ihnen eine wertschaffende (Neben-)Beschäftigung im medizinischen Bereich.

Gedikom Gesundheitsdienstleistung Kommunikation GmbH
Brandenburger Straße 4 | Bayreuth

Samstag | 09.11. | 15:00 – 18:00 Uhr

Frauensalon: Zeit für mich



mit Kerzenlicht und Frauenglanz

Im herbstlichen Ambiente treffen wir uns zum entspannten Kennenlernen und Erleben eines persönlichen und kreativen Frauennachmittags. Wir entdecken und lernen die Kunst des Kerzenziehens und werden dabei von einer Erzählerin und einer Querflötenspielerin märchenhaft zum Thema „Kerzenlicht und Frauenglanz“ begleitet.

KuKuK Alter Kindergarten,
Am Kirchenring 43 | Bad Berneck

Anmeldung bis 07.11.: 0176/20 00 07 26

oder 0160/944 86 502

Kosten: 10 Euro

Referentinnen:

Sonja Regenhold, Dekanatsfrauenbeauftragte

Gabriele Wenz, Biologin, Wildnispädagogin

Melanie und Anna Esdorf, Gäste

www.ebw-bayreuth.de

Mittwoch | 13.11. | 19:30 Uhr

Feinfühligler Umgang mit meinem Kind

Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Was sind die emotionalen Grundbedürfnisse? Warum sind Grenzen für die Entwicklung wichtig? Diese und weitere Themen werden an dem Abend besprochen. Kurs-Nr. C051

Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Anmeldung: Tel. 0921/60 80 09 82 0

Kosten: 8 Euro

Referentin: **Tina Barthelme**,

Diplom-Sozialpädagogin

www.fbs.bayreuth.org



Vortrag: Unterwegs – Älter werden in dieser Zeit

Älterwerden heißt leben. Das ist eine spannende Sache. Und für die meisten von uns geht sie länger als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. So ergibt sich Gelegenheit, unterwegs zu sein, sich einzumischen, Mitverantwortung und Selbstverantwortung zu übernehmen und zu sagen, wohin die Reise geht. Franz Müntefering schreibt unbeschwert, aber nachdenklich über das alltägliche Leben im Älterwerden, über Mobilität und Begegnung, über Gesundheit und Sterben, über Solidarität zwischen Menschen, über Europa und unsere Demokratie und, mit besonderer Dringlichkeit, über die Frage, wie wir den künftigen Generationen die Welt hinterlassen. Sein Vortrag und sein Buch sind getragen von der Zuversicht, dass Dinge gestaltbar sind, abhängig von der Bereitschaft zum Engagement und vom Mut zum Handeln – in der Politik, in der Gesellschaft und persönlich.

Kurs-Nr. A010



Evang. Gemeindehaus,
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Vorverkauf: 6 Euro
(Evang. Familien-Bildungsstätte,
Theaterkasse, Kircheneck)
Abendkasse: 8 Euro

Referent: **Franz Müntefering**
Autor, ehemaliger Minister, Vizekanzler, SPD-Chef
www.fbs.bayreuth.org

Sonntag | 17.11. | 10:00 – 13:00 Uhr

Ausdrucksmalen mit Herz



Es ist eine magische Welt, in der alles sein darf. Das Träumen ist erlaubt. Die Gefühle bekommen Raum und können sich in Farben und Formen ausdrücken. Die Gruppe begibt sich auf eine Malreise, die gemeinsam mit Bewegungselementen aus dem Tanzen beginnt. Gemalt wird mit leuchtenden Gouache-Farben auf großformatigen Papieren. Kurs-Nr. U5310

Museumswerkstatt des Kunstmuseums | Bayreuth

Anmeldung bis 07.11.: Tel. 0921/50 70 38 40

Kosten: 13,20 Euro

Referentin: **Marion Kienbaum**

www.vhs-bayreuth.de



Sonntag | 17.11. | 19:30 Uhr

„From business to being“:

Film und Gespräch

Der Film erzählt die Geschichte dreier Führungskräfte, die sich auf die Suche nach Wegen aus dem „Hamsterrad des Getriebenseins“ gemacht haben. Ihre Motivation ist der Wunsch nach mehr Begeisterung, Sinnhaftigkeit und Authentizität bei ihrer Arbeit. Die Filmemacher treffen auf Experten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Meditationspraxis, die eine Brücke zwischen „Business“ und „Being“ schlagen.



CINEPLEX, Hindenburgstr. 2 | Bayreuth

Kosten: Eintritt fürs Kino

Referentin:

Dr. med. Ulrike Rottenberger

prakt. Ärztin, MBSR-Trainerin

Moderatorin: **Jutta Geyhalter**

Evangelisches Bildungswerk

www.business2being.com





ANGEBOTE DER VOLKSHOCHSCHULEN

Die Volkshochschulen in Stadt und Landkreis Bayreuth bieten flächendeckend ein breites Programm an präventiven Kursen zur Gesundheitsbildung an.

Neben zahlreichen Bewegungs- und Fitnessangeboten sowie Vorträgen wird gerade im Programmbereich Entspannung und Körpererfahrung eine Vielzahl unterschiedlichster Möglichkeiten zum achtsamen Umgang und zur Unterstützung der eigenen Gesundheit angeboten.

Kursbeispiele Herbstsemester 2019/2020:

- * Entspannungskurse im Alltag, Klangschalenentspannung (Bayreuth, Eckersdorf, Mehlmeisel)
- * Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Weidenberg)
- * Autogenes Training (Bayreuth, Pegnitz, Pottenstein, Schnabelwaid)
- * Aromaöle und ihre Wirkung (Bayreuth)
- * Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) (Bischofsgrün, Gesees, Pottenstein, Weidenberg)
- * QiGong/TaiChi (Aufseß, Bayreuth Bindlach, Hummeltal, Pegnitz, Pottenstein, Schnabelwaid)
- * Schneeschuhwanderungen (Bad Berneck, Bayreuth, Gesees, Mehlmeisel)
- * Yoga (Stadt und Landkreis Bayreuth)
- * Zeit für mich (Hummeltal)
- * Starker Auftritt (Bayreuth)
- * Mein schönstes Weihnachtsgeschenk an mich und die Welt – Entdecken Sie Ihren Genius (Bayreuth)

Die Kurse und Vorträge werden in der Regel – sollten Sie schon begonnen haben – zeitnah fortgesetzt und weitergeführt.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Volkshochschule Bayreuth Stadt
www.vhs-bayreuth.de
Tel: 0921 / 50 70 38 40
Volkshochschule@stadt.bayreuth.de

Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth
www.landkreis.bayreuth.de/vhs
Tel: Kreisgeschäftsstelle 0921 / 728-351 oder -352
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de

Montag | 18.11. | 19:30 Uhr

„Lasst Kinder träumen!“

Die Mühen konzentrieren sich darauf, Kinder kognitiv und rational zu schulen. Doch es wird Zeit für eine Rückbesinnung: Kindlich natürliche Entwicklungsstrategien, die Kreativität, sozialen Umgang und unkonventionelle Denkansätze erfordern und fördern. Kurs-Nr. A011

Evangelisches Gemeindehaus,
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Vorverkauf: 6 Euro
(Evang. Familien-Bildungsstätte,
Theaterkasse, Kircheneck)
Abendkasse: 8 Euro

Referent: **Dr. Jan-Uwe Rogge**
Autor, Erziehungsberater



www.fbs.bayreuth.org

Freitag und Samstag | 22.11. und 23.11.



Wochenend-Workshop

Gesundes Kommunizieren

Wir alle erleben herausfordernde Situationen und suchen nach konstruktiven Lösungen. Mit der Gewaltfreien Kommunikation (Dr. Marshall B. Rosenberg) lernen Sie in vier Schritten Ihre Bedürfnisse kennen und Ihre Ziele zu vertreten, ohne dabei die Bedürfnisse anderer zu missachten.

Workshopzeiten am Freitag: 16:00 bis 21:00 Uhr,
am Samstag: 10:00 bis 18:00 Uhr

Evang.-Luth. Pfarramt, Kirchweg 12 | Gesees

Anmeldung bis 15.11.: info@lissy-de-fallois.de

Kosten: 80 Euro

Referentin: **Lissy de Fallois**
Tanzanleiterin, Trainerin für
Gesundes Kommunizieren



www.lissy-de-fallois.de

Freitag | 22.11. | 19:00 – 21:00 Uhr

Aromaöle und ihre Wirkung



Aromatherapie zählt zur Phytotherapie, ist gut verträglich und belegt. Über Inhalation gelangt das ätherische Öl über die Nase direkt ins limbische System und entfaltet seine Wirkung innerhalb kürzester Zeit. Sie erfahren, was Sie bei Aromaölen und ihrer Anwendung beachten müssen und erleben die ätherischen Öle mit allen Sinnen. Kurs-Nr.: U4306

RW21, Seminarraum 1,
Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth

Anmeldung bis 14.11.: Tel. 0921/50 70 38 40

Kosten: 8,80 Euro

Referentin: **Monica Jakob**

www.vhs-bayreuth.de

Samstag | 23.11. | 10:00 – 15:00 Uhr

Macht der Worte:



Achtsame Kommunikation

Wie kann ich Denkfallen, z.B. perfektionistisches Denken, Katastrophendenken, Gedankenlesen erkennen und durch eine positive Denkart ersetzen? Erweitern Sie bewusst Ihren positiven „Wort-Schatz“. Die Thematik des Kurses ist sowohl für den Alltag als auch für den Beruf interessant. Kurs-Nr.: U2102

RW21, Seminarraum 1,
Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth

Anmeldung bis 14.11.: Tel. 0921/50 70 38 40

Kosten: 22 Euro

Referentin: **Sibylle Huth**

www.vhs-bayreuth.de



Samstagspilgern

Gehen und sich gehen lassen

Mit diesem Angebot eröffnen wir die Möglichkeit, spontan und unkompliziert einen Tag Auszeit zu nehmen: Nach eigener An- und Rückfahrt (auch mit Öffentlichen Verkehrsmitteln möglich) pilgern Sie ca. 24 Kilometer in Oberfranken. Sie bekommen Andachten am Morgen und nach der Ankunft geistliche Impulse. Darüber hinaus erhalten Sie unterwegs Gedankenanstöße und kommen mit erfahrenen Pilgern ins Gespräch. Dies bewirkt eine Entschleunigung aus dem rasanten Alltag.

Eigenständige Anfahrt zum Ausgangspunkt (Anfahrt nach Creußen und Rückfahrt ab Pegnitz mit der Bahn).

Der Weg ist 24 km lang. Treffpunkt ist um 8:45 Uhr an der Jakobuskirche in Creußen.

Eintritt frei – Spenden willkommen

Anfahrt auf eigene Kosten

Referent: **Michael Thein**
Pfarrer i. R., Pilgerbegleiter,
Geistlicher Begleiter



Weitere Informationen erhalten Sie beim Pilgerbegleiter unter der Tel. 0171/78 922 77 oder unter: www.jakobus-oberfranken.de/samstagspilgern2019



Vortrag: Sport – das richtige Maß

Sport ist gesund. Aber nur dann, wenn man ihn richtig betreibt. Auch Freizeitsportler sollten sportmedizinisch betreut und begleitet werden. Sie sollten Ihre individuelle Leistungsfähigkeit kennen und einem Trainingsplan folgen. Denn so erreichen Sie Ihr Ziel.

Foyer des Klinikums Bayreuth,
Preuschwitzer Straße 101 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Referent: **Prof. Dr. Christian Stumpf**

Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Interistische Intensivmedizin der Klinikum Bayreuth GmbH

ENTSPANNUNG UND AUSZEIT IN DEN REGIONALEN THERMEN

LOHENGRIN THERME

Die Lohengrin Therme am Stadtrand von Bayreuth ist eine gute Anlaufstelle, um die Seele baumeln zu lassen.

www.lohengrin-therme.de



THERME OBERNSEES

In der Therme Obernsees lässt es sich im Thermalwasser oder im Saunabereich herrlich entspannen.

www.therme-obernsees.de



AKTIV IM EIGENEN TEMPO MIT KURZEN ANFAHRTSWEGEN

Die Kulturstadt Bayreuth liegt inmitten der wunderschönen Naturräume Fichtelgebirge, Fränkische Schweiz und Frankenwald.

Nutzen Sie die herrliche Natur für Wanderungen, zum Radfahren, Schwimmen, Entspannen u. v. m. Auf den Internetseiten finden Sie jede Menge Anregungen für Ihre Interessen.

www.bayreuth-tourismus.de

www.tz-fichtelgebirge.de

www.fraenkische-schweiz.com

www.frankenwald-tourismus.de



Unter dem Dach der Gesundheitsregion Bayreuth werden mit Netzwerkpartnern der Region einmal im Jahr Ausstellungen, Veranstaltungen sowie ein Gesundheitstag mit wechselnden Schwerpunkten in den Räumlichkeiten des RW21 Stadtbibliothek VHS und anderen Veranstaltungsorten organisiert.

Das Internetportal www.gesundheitsregion-bayreuth.de informiert über aktuelle Gesundheitsthemen sowie Gesundheitstermine. In der Datenbank finden sich Gesundheitsdienstleister aus Stadt und Landkreis Bayreuth. Die Karriereplattform informiert über Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie Stellenangebote. Die Plattform richtet sich an Einheimische und Gäste. Gäste finden vielfältig kombinierte medizinische, kulturelle und touristische Angebote in Bayreuth, der Fränkischen Schweiz sowie im Fichtelgebirge.

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!

RW21 Stadtbibliothek Volkshochschule
Richard-Wagner-Str. 21 | 95444 Bayreuth

VERANSTALTER:



**GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH**

Markgrafenallee 5
95448 Bayreuth
Tel.: 0921 25-1001
gesundheit@region-bayreuth.de

www.dieAgentur.de

VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT

Buchhandlung Kircheneck | Cineplex Thomas Filmtheater Bayreuth
Evangelisches Bildungswerk Bayreuth-Bad Berneck
Evangelische Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus
Fair Trade Landkreis | Gedikom GmbH | Initiative „Gemeinsam gegen Depression“ Bayreuth | Klinikum Bayreuth GmbH | Kunst und Kultur im Alten Kindergarten (KuKuK) e.V. | Kur- und Tourist Information Bischofsgrün | MiMi Gesundheitsprojekts für Migranten
RW21 Stadtbibliothek/Volkshochschule Stadt Bayreuth
VHS Landkreis Bayreuth

V.i.d.S.P.: Eva Rundholz

BILDNACHWEIS:

Titel und S. 5 : Gernot Candolini, S. 7 Islieb.com,
S. 11 Arsedition, S. 15 Oberfranken Offensiv,
S. 16. Marion Kienbaum, S. 19 Fotolia_50521768,
S. 21 Gedikom, S.23 Verlag J.H.W. Dietz,
S. 24 Made Vision GmbH, S. 25 Lucie Rundholz,
S. 29 Neubürg, S. 30 Lohengrin Therme, Therme
Obersees, S. 31 Franken Tourismus Bad Berneck,
Region Bayreuth, Martin Bursch, Neubürg e.V.



metropolregion nürnberg
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.