

## Gesundheit aktiv gestalten

... für Lebensqualität  
und Leistungsbereitschaft

### Sonntag mit Qigong

#### LERNEN – ÜBEN – VERTIEFEN

**INHALT:** „Der fliegende Kranich“ verbindet meditative Elemente, intensive Bewegung und Achtsamkeit

**BITTE MITBRINGEN:** Kleines Pausenvesper, Kleidung für Halle und draußen

**ORT:** Mainz, Auf der Zitadelle, Gebäude E (Zufahrt über Eisgrubstraße)

**TERMINE:** 18.09.2011 / 06.05.2012 / 01.07.2012 / 26.08.2012 / 21.10.2012

**ZEIT:** 9.30 bis ca. 14.00 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 40 Euro\* / 45 Euro  
(Paket drei Termine: 115\* / 130 Euro)

**VERANSTALTER:** Weißer Kranich, Freunde des Qigong, Taijiquan, Wushu e.V.

**ANMELDUNG / INFOS:** Ramona Heister

### Qigong – das Leben pflegen, Wochenendseminar

#### ENTSPANNT LERNEN – LERNEN ZU ENTSPANNEN

**INHALT:** 18 Bewegungen Taiji Qigong – eine dynamische Übungsreihe, die über die Bewegung zur Ruhe kommen lässt

**ORT:** Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus  
63768 Hösbach (bei Aschaffenburg)

**TERMINE:** 05. + 06.11.2011 / 24. + 25.03.2012 / 23. + 24.06.2012 /  
29. + 30.09.2012 / 08. + 09.12.2012

**ZEIT:** Samstag, 10.00 Uhr bis Sonntag, ca. 13.00 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 150 Euro / Wochenende inkl. Übernachtung / VP

**VERANSTALTER:** Bildungshaus Schmerlenbach

**ANMELDUNG:** Direkt im Bildungshaus, Telefon 0 60 21 / 6 30 20  
Info@schmerlenbach.de · www.schmerlenbach.de

**INFOS:** Ramona Heister

Alle Preise pro Person inkl. MwSt.

\* Mitglieder Weißer Kranich

Für eine individuelle Gestaltung von Seminaren sprechen Sie mich bitte an.  
Ramona Heister · Gesundheitsförderung – Gesundheitskommunikation  
Fon 0 61 23 / 70 23 91 · Fax 0 61 23 / 70 23 92 · Ramona.Heister@aktivgestalten.de

# Taiji Qian Long Fächer

## ÜBEN – VERTIEFEN

**ORT:** Mainz Neustadt, Goetheschule, Eingang Colmarstrasse

**TERMINE:** 19.08.2011 / 23.09.2011 / 21.10.2011 / 02.12.2011

**ZEIT:** 18.45 bis ca. 21.15 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 25 Euro, für alle vier Termine: 75 Euro

**VERANSTALTER:** Weißer Kranich, Freunde des Qigong, Taijiquan, Wushu e.V.

**ANMELDUNG / INFOS:** Ramona Heister

## Wahrnehmungs- und Hörtraining sowie Qigong bei Tinnitus und Hyperakusis

### INFORMATION – GRUPPENGESPRÄCH – QIGONG

**INHALT:** Erweiterung der Möglichkeiten im Umgang mit dem Ohrgeräusch – Informationsverarbeitung und Wahrnehmung von Ohrgeräuschen ist erlern- und beeinflussbar

**ORT:** Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus  
63768 Hösbach (bei Aschaffenburg)

**TERMINE:** 16.09.2011 / 16.03.2012 / 16.11.2012

**ZEIT:** 9.30 bis ca. 17.30 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 110 Euro / Seminartag inkl. Verpflegung (Mittag- und Kaffeepause)

**VERANSTALTER:** Bildungshaus Schmerlenbach

**ANMELDUNG:** Direkt im Bildungshaus, Telefon 0 60 21 / 6 30 20  
Info@schmerlenbach.de · www.schmerlenbach.de

**INFO / KURSLEITUNG:** Ramona Heister und Petra Speth, Audiotherapeutin  
Telefon 0 60 21 / 4590561 · www.Hoertraining-speth.de

## Stress lass nach – Umgang mit Überlastungskrisen und Burn-out Prozessen

**TAGUNG – WORKSHOP** „Balance Akt Wohlbefinden – Gesundheitsorientierung in der Pädagogik und Erwachsenenbildung“

**INHALT:** Nach anstrengenden Zeiten auch wieder zur Ruhe kommen – Wege zur Erholung, Entspannung und Regeneration

**ORT:** KVJS Tagungszentrum Gültstein, Schlossstraße 31,  
71083 Herrenberg-Gültstein

**DATUM:** 29. bis 30.10.2011

**ZEIT:** 29.10., 18.00 Uhr bis 30.10., 12.00 Uhr

Workshop am 30.10.2011 von 14.00 bis 17.00 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 120 Euro / Tageskarte 80 Euro

**VERANSTALTER:** DGTA Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse  
Fachgruppe Pädagogik / Erwachsenenbildung

**REFERENTINNEN:** Ramona Heister und Iris Fassbender, www.ta-coach.de

**ANMELDUNG / INFOS:** www.dgta.de/paedagogik/anmeldung

Mehr Infos und Hinweise zu weiteren Veranstaltungen: [www.aktivgestalten.de](http://www.aktivgestalten.de)

Änderungen vorbehalten