



# Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden



## Schüßler-Salze und Antlitzdiagnostik

Der Arzt Dr. W. H. Schüßler erfand vor 130 Jahren eine Heilmethode, nach der die Gesundheit auf dem Gleichgewicht lebensnotwendiger Mineralstoffe beruht. An zwei Abenden lernen Sie die 12 Schüßler-Salze in ihrer Wirkung und Anwendung kennen, so dass Sie künftig die Schüßler-Salze selbst an sich anwenden können. Die Methode gehört zur alternativen Medizin.

**Kurs 520** Montags, 5., 12., 19. und 26. März 2012, 19:30 bis 21:00 Uhr  
Referentin: Annette Güthle • Ort: Paul-Gerhardt-Haus Besigheim  
Kosten: 32,00 €



## Kinesiologie: Raus aus dem Stress – Rein in die Balance!

### Ein Kurs für Frauen

Beruf, Haushalt, Familie... – wächst Ihnen der Alltag auch manchmal über den Kopf? Hat Sie der Stress voll im Griff? In diesem Kurs werden eigene Stressoren, Muster und Ressourcen erkannt. Energieblockaden werden mit Hilfe verschiedener Übungen aus der Kinesiologie gelöst. Ein sanfter Weg zu einem gelassenerem Lebens- und Berufsalltag mit mehr Ruhe und Ausgeglichenheit wird aufgezeigt. Bitte ein Sitzkissen mitbringen.

**Kurs 527** Samstag, 10. März 2011, 19:00 bis 21:00 Uhr  
Leitung: Johanna Klein, ausgebildete Begleitende Kinesiologin  
Ort: Paul-Gerhardt-Haus Besigheim • Kosten: 25,00 €



## Klangmeditation – Tiefenentspannung mit Planetenschalen

Entspannen – Abschalten – Loslassen. Die sanften und wohltuenden Schwingungen der tibetischen Klangschalen führen in eine tiefe Entspannung und wirken regenerierend für Körper, Geist und Seele. Eine selten erreichte Ruhe und Ausgeglichenheit stellt sich ein. Dadurch kann die Lebensenergie wieder frei fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

**Kurs 528** Donnerstags, 26. April, 3. und 10. Mai 2012,  
18:00 bis 19:00 Uhr (3 Mal) • Leitung: Marlies Schmider  
Ort: Paul-Gerhardt-Haus Besigheim • Kosten: 22,50 €



## **Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jakobson**

Die PMR ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die das Körperbewusstsein im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen gefördert wird. Dieser Weg zur Entspannung ist besonders auch für diejenigen geeignet, die mit dem Autogenen Training nicht zurechtkommen. Sie erlernen eine tief greifende Entspannungstechnik, die zur Regeneration des ganzen Körpers führt. Dadurch können die Selbstheilungskräfte angeregt und das Immunsystem gestärkt werden. – Bitte sprechen Sie vor der Teilnahme mit Ihrem Hausarzt, ob Kontraindikationen vorliegen. Bringen Sie bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine warme Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit!

**Kurs 576** Montags ab 16. April 2012, 18:00 bis 19:00 Uhr (8 Mal)

Leitung: Gabriele Marx, Entspannungspädagogin

Ort: Paul-Gerhardt-Haus Besigheim • Kosten: 86,00 €



## **Fit bleiben bis ins hohe Alter**

### **Für Senioren ab 65 Jahren**

Mit zunehmendem Alter bewegen sich die meisten Menschen immer weniger. Tägliche Verrichtungen fallen immer schwerer. In diesem Kurs, der medizinisch und wissenschaftlich begründet ist, erlernen sie durch einfache Übungen ihre Körperbalance und Beweglichkeit zu verbessern. Dadurch können Stürze vermieden werden (Sturzprophylaxe). Muskeln und Knochen werden aufgebaut, damit Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Menschen mit Demenz oder Menschen die eine Physiotherapie benötigen, können an diesem Kurs nicht teilnehmen. – Bringen Sie bitte ein Attest von Ihrem Hausarzt, in dem die Eignung für Bewegungsübungen bestätigt wird. Bringen Sie bitte eine Liegematte, bequeme Kleidung, eine Woldecke, ein Kopfkissen und etwas zu trinken mit.

**Kurs 577** Montags ab 16. April 2012, 19:30 bis 20:15 Uhr (8 Mal)

Leitung: Gabriele Marx, Entspannungspädagogin

Ort: Paul-Gerhardt-Haus Besigheim • Kosten: 69,00 €

### **Meine Anzeige**

**Sie sind interessiert an einem eigenen Inserat  
im nächsten FBA-Programmheft?**

Wir freuen uns auf Ihre Werbung.

Telefon 0 71 43/80 50 32 und

E-Mail: [leitung@familienbildung-besigheim.de](mailto:leitung@familienbildung-besigheim.de)



## Fasten für Gesunde

Fastenwoche – das ist eine Einladung zu einem ganzheitlichen Fasten mit Körper, Geist und Seele. Eine Starthilfe zum Verzicht, zur Einkehr und Umkehr. Ein Weg, um sich selbst und seine Bedürfnisse wieder zu entdecken. An der Fastenwoche für Gesunde können alle teilnehmen, die keine schweren körperlichen Beschwerden haben. – Im Zweifelsfall, vor allem nach OPs, bei Herzbeschwerden und Einnahme von Medikamenten, sollten Sie sich vorher von Ihrem Arzt beraten lassen. Begrenzte Teilnehmerzahl. Pro Kurs 8 Treffen (2 mal 1 und 6 mal 2 Stunden).

**Kurs 530** Informationsabend: Donnerstag, 16. Februar 2012, 19:00 Uhr

Ort: Pfarrscheuer in Löchgau, Hinter der ev. Kirche • Kosten: 5 €

Kurs: 9. bis 15. März 2012; 17:00 bis 19:00 Uhr,

Samstag, 14:00 bis 16:00 Uhr, Sonntag 10:00 bis 12:00 Uhr

Information, Anmeldung und Leitung:

Klaudia Schroeder, Fastenleiterin dfa, Telefon 0 71 43/43 48

Ort: Martin-Luther-Haus, Löchgau, Seminarraum

Fastenbrechen: Freitag, 16. März 2012 im Amselweg 8, Löchgau,

9:00 bis 10:00 Uhr • Kosten Kurs: 60,00 €



## Fasten für Gesunde – Ayurveda – ein neuer Weg zum Entgiften

Ayurveda setzt einen Prozess in Gang, der die Körperenergien ausgleicht, den Stoffwechsel anregt, Gifte abbaut, das Immunsystem stärkt und gleichzeitig für seelische als auch geistige Ausgeglichenheit sorgt. Es gibt jeden Tag eine ayurvedische Mahlzeit (wann, wird im Kurs besprochen); 7 Treffen (6 mal 2 Stunden und 1 mal 1 Stunde).

**Kurs 531** Informationsabend: Donnerstag, 16. Februar 2012, 19:00 Uhr

Ort: Pfarrscheuer in Löchgau, Hinter der ev. Kirche • Kosten: 5 €

Kurs: 17. bis 22. März 2012, 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Martin-Luther-Haus, Löchgau, Seminarraum

Information, Anmeldung und Leitung:

Klaudia Schroeder, Fastenleiterin dfa, Telefon 0 71 43/43 48

Fastenbrechen: Freitag 23. März 2012 im Amselweg 8, Löchgau,

9:00 bis 10:00 Uhr • Kosten: 70,00 €





## Rückenschule

Gezielte Bewegungen zur Entlastung der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparats werden in diesem Kurs gezeigt. So können Sie Spannungen und Gewohnheiten loswerden, die Probleme oder Schmerzen bereiten. Bitte Matte/Decke mitbringen!

Mittwochs – Ein Neueinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin jederzeit möglich.

Information, Anmeldung und Leitung:

Gudrun Weitzdörfer, Sportlehrerin, Telefon 0 71 41/25 17 75

Ort: Albertus-Magnus-Haus Löchgau • Kosten: 5,00 € pro Treffen



## Feldenkrais

Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs. Fragen Sie die Kursleiterin nach dem bestmöglichen Termin, um neu einzusteigen. Die Feldenkrais-Methode wurde vom Physiker Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelt. Er ging davon aus, dass alle Menschen, egal welchen Alters, die Fähigkeit besitzen, Neues zu erlernen. Über das Hilfsmittel Bewegung bietet die Feldenkrais-Methode eine Möglichkeit, einen ganzheitlichen Lernprozess einzuleiten und durch neue Bewegungsmuster ein verbessertes Allgemeinbefinden zu erlangen.

Mittwochs, ab 11. Januar 2012, 18:00 bis 19:15 Uhr (10 Mal)

Information, Anmeldung und Leitung: Ursula Maschke, Feldenkraislehrerin, Telefon 0 71 47/67 82

Ort: Gymnastikraum im Kindergarten Bühl

Kosten: 80,00 € für 10 Mal, direkt an Frau Maschke zu bezahlen



## Gymnastik

Weiterführung der bestehenden Kurse. Einstieg jederzeit möglich. Am besten gleich anfangen!

Mittwochs, 9:00 bis 10:00 Uhr oder 18:30 bis 19:30 Uhr

Information, Anmeldung und Leitung: Christel Spahr, Telefon 0 71 43/3 49 58

Ort: Paul-Gerhardt-Haus Besigheim • Kosten: 29,00 € für 10 Mal