

2. Gesundheitstag

„Leben mit dem Flughafen Berlin Brandenburg (BER) in Schönefeld“



Wir laden herzlich ein.

25. Februar 2016
15:00–19:00 Uhr

... gleich die nächsten Termine vormerken:

14. April 2016
2. Juni 2016

... mit uns
bewegen Sie
was!

Fluglärm gleichgültig? Wie gehe ich damit um!

Die Menschen in den südlichen Umlandgemeinden von Berlin sind betroffen von den veränderten äußeren Bedingungen, die nach der Eröffnung des Großflughafens BER den Alltag belasten. Gemeinsam wollen wir nach Strategien suchen, wie wir Lebensqualität erhalten und dabei gesund bleiben können. Angeboten wird kein Patentrezept, sondern vielmehr die Möglichkeit miteinander zu reflektieren und zu entspannen. Sie bekommen einen ersten Eindruck vom Autogenen Training. Ziel ist, dass Jeder einen Impuls mitnimmt, aus dem der individuelle Umgang mit den veränderten Lebensbedingungen wachsen kann.

Zeit: 15:30–18:30Uhr

Dozentin: *Constanze Schwuchow*

Glücklich und gesund

Es wird eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode der Selbstheilung erklärt. Wie kann ich durch die Signale meines Körpers mich selbst verstehen lernen. Welche Bedürfnisse stehen dahinter? Durch Selbsteinfühlung kann ich Lösungen in konkreter Form bekommen, kann alte verdrängte Gefühle heilen lassen und mich einer neuen Lebenseinstellung öffnen. Diese Methode, die **EmotionalKörperTherapie** wurde von Susanna Lübcke (Ärztin) und Anne Söller (Physiotherapeutin) entwickelt

Zeit: 15:15–16:45 Uhr

Dozentin: *Beate Dieckmann*

Meditieren beruhigt den Geist

In Ruhe und Gelassenheit gelingt es leichter das Leben mit seinen Höhen und Tiefen, mit all seinen Veränderungen und Unannehmlichkeiten anzunehmen wie es ist. Sie lernen wie Sie mit Geräuschen, mit ablehnenden Gedanken und den zugehörigen Gefühlen von Sorge, Wut, o. ä. umgehen können. Es werden verschiedene Formen der Meditation vorgestellt: Damit erhalten Sie alltagstaugliche Methoden, um Stress zu bewältigen und Konflikte zu lösen.

Zeit: 17:00–18:30 Uhr

Dozentin: *Beate Dieckmann*

Ort: **Bürgerberatungszentrum,
12529 Schönefeld, Mittelstr. 11**

Eröffnung: **15:00 Uhr**
Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung: VHS TF, Tel. 03371 608 3142
E-Mail: vhs@teltow-flaeming.de
online: vhs.teltow-flaeming.de

