

**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.

<b>Samstag 05.10.</b>	
Meditation zur Marktzeit .....	05
<b>Montag 07.10.</b>	
Schnupperkurs, Einführung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit .....	05
<b>Dienstag 08.10. bis Samstag 30.11.</b>	
Ausstellungen im RW21:	
Labyrinth von Gernot Candolini .....	06
Comicausstellung „islieb“ .....	07
<b>Ab Donnerstag 10.10.</b>	
Aktiv-Workshop (8 Termine): Belastungssituationen meistern .....	08
<b>Samstag 12.10.</b>	
Outdoortraining Seilaktionen .....	08
Familien trommeln .....	09
<b>Sonntag 13.10.</b>	
Shinrin Yoku – Waldbaden .....	09
<b>Montag 14.10.</b>	
Vortrag: Mit Achtsamkeit aus dem schwarzen Loch ...	10
<b>Donnerstag 17.10. bis Sonntag 20.10.</b>	
Achtsamkeit vertiefen: Intensive Aus- und Übungszeit .....	10
<b>Freitag 18.10.</b>	
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
<b>Samstag 19.10.</b>	
Meditation zur Marktzeit .....	05
Gesundheitstag im RW21 .....	13
Kräuterwanderung .....	14
<b>Sonntag 20.10.</b>	
Shinrin Yoku – Waldbaden .....	09
<b>Ab Dienstag 22.10.</b>	
8-Wochen Training: Stressbewältigung durch Achtsamkeit .....	14
<b>Samstag 26.10.</b>	
Malworkshop: SEIN und TUN .....	16
Entspannung für gestresste Augen .....	17
<b>Samstag 02.11.</b>	
Meditation zur Marktzeit .....	05
<b>Mittwoch 06.11.</b>	
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<sup>plus</sup> ..... 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](mailto:info@ebw-bayreuth.de)

Kosten: 8 Euro

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

[www.ebw-bayreuth.de](http://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](mailto:HP-Kurse-Maisel@gmx.de)

Kosten: 90 Euro

Referent: **Klaus Maisel**

Heilpraktiker

[www.ebw-bayreuth.de](http://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](http://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](http://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](mailto:monika.wilms@kalainmotion.de)

Kosten: 9 Euro (inkl. kleiner Verkostung)

Referentin: **Monika Wilms**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



[www.kalainmotion.de](http://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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](http://www.vhs-bayreuth.de)

**GESUNDHEITSREGION<sup>PLUS</sup>**  
**LANDKREIS BAYREUTH**



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege 

Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> 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<sup>plus</sup> erfahren möchten, wenden Sie sich gerne an die Geschäftsstelle:

Christina Bodenschatz | Landratsamt Bayreuth  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Bayreuth  
Markgrafenallee 5 | 95448 Bayreuth  
[christina.bodenschatz@lra-bt.bayern.de](mailto: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](http://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](mailto:kurse@achtsame-heilkunst.de)

Kosten: 300 Euro

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

[www.achtsame-heilkunst.de](http://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](mailto:info@ebw-bayreuth.de)

Kosten: 17 Euro (inkl. Material)

Referentin: **Marion Kienbaum**  
Counselor grad. Kunst- und  
Gestaltungstherapie,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
[www.ebw-bayreuth.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:info@gedikom.de)

Referentin: **Annegret Schnick**  
Prokuristin Gedikom GmbH  
[www.gedikom.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.vhs-bayreuth.de)  
Tel: 0921 / 50 70 38 40  
[Volkshochschule@stadt.bayreuth.de](mailto:Volkshochschule@stadt.bayreuth.de)

Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth  
[www.landkreis.bayreuth.de/vhs](http://www.landkreis.bayreuth.de/vhs)  
Tel: Kreisgeschäftsstelle 0921 / 728-351 oder -352  
[vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de](mailto: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](http://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](mailto:info@lissy-de-fallois.de)

Kosten: 80 Euro

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



[www.lissy-de-fallois.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.lohengrin-therme.de)



### THERME OBERNSEES

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

[www.therme-obernsees.de](http://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](http://www.bayreuth-tourismus.de)

[www.tz-fichtelgebirge.de](http://www.tz-fichtelgebirge.de)

[www.fraenkische-schweiz.com](http://www.fraenkische-schweiz.com)

[www.frankenwald-tourismus.de](http://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](http://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](mailto:gesundheit@region-bayreuth.de)

[www.dieAgentur.de](http://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.