

AKTIONSWOCHEN

WAS MICH STARK MACHT

**PHYSISCHE UND PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**

#wasmichstarkmacht

November / Dezember 2020



GESUNDHEITS

REGION

BAYREUTH

AKTIONSWOCHEN

WAS MICH STARK MACHT

PHYSISCHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

#wasmichstarkmacht

03. November – 20. Dezember 2020

Dieses Jahr ist geprägt durch eine Reihe von Veränderungen. Mit Beginn der Covid-19-Pandemie hat sich das gesellschaftliche und persönliche Leben schlagartig für viele verändert. Jede*r hat damit so ganz eigene Erfahrungen gemacht. Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, psychisch und physisch gesund zu bleiben und seine Widerstandskräfte zu stärken. Mit den Aktionswochen Gesundheit „Was mich stark macht“ zeigen wir auf, welche unterschiedlichen Strategien die Menschen dazu entwickeln und fragen nach: „Was macht dich stark?“ Wir bieten Veranstaltungen zur Förderung der geistigen und körperlichen Gesundheit an und motivieren zum Mitmachen. Unter dem Hashtag #wasmichstarkmacht auf Facebook und Instagram bitten wir Bürger*innen ihre ganz persönlichen stark machenden Momente zu posten.

Wir haben Veranstaltungen mit kleinen Teilnehmerzahlen geplant und bieten einige Formate als Online-Kurse an. Je nach Entwicklung der Covid-19 Situation kann es sein, dass wir situativ anpassen müssen. Fragen Sie im Zweifelsfall bei den angegebenen Veranstaltern nach.

Programmdetails finden Sie auch unter:

www.gesundheitsregion-bayreuth.de



GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH

Dienstag 03.11. – Samstag 21.11.

Ausstellungen im RW21: „Was mich stark macht!“ 05
Kinder stark machen 06

Dienstag 03.11.

Gesunde Selbstverwirklichung 27

Donnerstag 05.11.

AOK – Telefon Hotline 19

Samstag 07.11.

Macht der Worte: Achtsames Kommunizieren 07

Starke Familien: Raus in die Natur 08

Basiswissen Morgenroutine 29

Sonntag 08.11.

Gesprächs- und Informationskreis 50plus 09

Dienstag 10.11.

Gesunde Selbstverwirklichung 27

Ab Montag 09.11. – Donnerstag 17.12.

Von Frauen für Frauen: Sportförderprojekt „BIG“ 12

Mittwoch 11.11.

Vortrag: Spielend lernen 12

Online: Genussregion Oberfranken:
Mehr als ein immaterielles Kulturerbe 12

..... 12

Donnerstag 12.11.

Vortrag: Starke Psyche 14

Morgenroutine – Meditation am Morgen 29

Donnerstag 12.11. – 10.12.

Malspiel für Kinder 13

Samstag 14.11.

Workshop: Faszientraining und Blackroll 14

Vortrag: Starker Körper, sonniger Geist 15

Achtsames Wandern 16

Trauerbewältigung:

Ein Oasen-Nachmittag für Menschen in Trauer 16

Samstag 14.11. und Samstag 28.11.

Malspiel am Samstag inklusiv 17

Montag 16.11.

Vortrag-Gespräche-Bilder: Worte wie Herbergen 17

Dienstag 17.11.

Gesunde Selbstverwirklichung 27

Mittwoch 18.11.

Pilgern von Pegnitz nach Betzenstein
am Buß- und Betttag 20

Donnerstag 19.11.

Vortrag: Gewalt-los-werden – Lebenssituation
von Männern stärken! 11

Gespräch: Umgang mit Unsicherheit 20

Ausstellung

„Was mich stark macht!“

Wir fragen Persönlichkeiten aus der Region Bayreuth nach ihren ganz besonderen starkmachenden Momenten und ihren Strategien um in schwierigen Situationen, im Alltag und im Leben stark zu bleiben. Was hält sie gesund? Woher nehmen sie ihre Kraft? In der Ausstellung stellen wir Menschen aus unserer Region und deren Strategien zum gesund und glücklich sein vor. Wir zeigen sie mit ihren starkmachenden Momenten und Aktivitäten verbunden mit einem Kurzinterview.

Wollen auch Sie uns zeigen was Sie stark macht? Dann beteiligen Sie sich mit ihrem Social-Media-Beitrag auf Facebook oder Instagram und posten Sie unter dem Hashtag #wasmichstarkmacht Ihre persönlichen Momente zur Gesunderhaltung.



RW21 | Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth
 Stadtbibliothek, 1. Stock zu den Öffnungszeiten

Veranstalter:
Gesundheitsregion Bayreuth
 in Kooperation mit
**Stadtbibliothek/Volkshochschule, Radio Mainwelle
 und Nordbayerischer Kurier**

Donnerstag 19.11.
 Vortrag: Depression und Naturheilverfahren 22
 Morgenroutine – Dankbarkeit lernen und fühlen 29

Freitag 20.11.
 Klangschalenabend 22

Sonntag 22.11.
 Gesprächs- und Informationskreis 50plus 09

Sonntag 22.11. – Samstag 28.11.
 Ausstellung und Veranstaltungen:
 KunstRaumKosmos 23

Dienstag 24.11.
 Gespräch: Lerncoaching – Lernstrategien 2.0 24
 Gesunde Selbstverwirklichung 27

Donnerstag 26.11.
 Morgenroutine – Visualisierung und leichter Sport ... 31

Freitag 27.11. und Samstag 28.11.
 Workshop: A Journey to Yourself 24

Samstag 28.11.
 Workshop:
 Selbstbewusst auftreten – souverän wirken 25

Donnerstag 03.12.
 Vortrag: Wie schützen wir unsere Kinder vor
 sexualisierter Gewalt? 11

Samstag 05.12.
 Workshop: Alles, was mich stark macht 25
 Achtsames Wandern 26

Sonntag 06.12.
 Gesprächs- und Informationskreis 50plus 09

Sonntag 20.12.
 Gesprächs- und Informationskreis 50plus 09

Allgemeines
 AOK Online-Angebote #stayfitathome 18
 Angebote der Volkshochschulen 28
 Freizeittipps 30
 Freizeittipps 31



Angebote für Familien



Aktives Angebot



Online-Angebot



Ausstellung: „Was mich stark macht!“

Kinder stark machen

Starke Kinder – gesunde Kinder – Mitmachinitiative

Ob Elternhaus, Sportverein, Schule oder Kindergarten – Erwachsene, die Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen, können Kinder in ihrer Entwicklung stärken und unterstützen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet für diese wichtige Aufgabe umfangreiche Unterstützung, Informationen und Mitwirkungsmöglichkeiten: Um einem späteren Suchtverhalten vorzubeugen, muss Prävention frühzeitig und umfassend ansetzen. Hierfür ist es notwendig, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Heranwachsenden zu stärken und ihre Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit zu fördern. Kinder und Jugendliche, die ihre Stärken kennen und denen wir Vertrauen und Anerkennung schenken, wachsen zu selbstbewussten Persönlichkeiten heran – eine wichtige Grundlage, um später auch gegen Gruppendruck „Nein“ zu Suchtmitteln sagen zu können.

Um auch jetzt viele Familien in Bewegung zu bringen, hat die BZgA das Programm als Mitmachangebot für zuhause produziert. Das spielpädagogische Team lädt Kinder und Eltern in mehreren Folgen zum Mittanzen und Mitturnen ein und verwandelt das Wohn- oder Kinderzimmer in eine Spielarena. Gemeinsam spielen macht Kinder stark und vertreibt die Langeweile! Zu finden unter www.youtube.de „Kinder Stark machen Mitmachprogramm“

www.kinderstarkmachen.de

Macht der Worte – von einengenden Denk- und Sprachgewohnheiten zu achtsamer Kommunikation

Der Kurs will zum Nachdenken über eigene Denkweisen, Worte und Kommunikation anhand verschiedener Modelle von renommierten Wissenschaftlern sowie Trainern anregen. Wie kann ich Denkfallen, z.B. perfektionistisches Denken, Katastrophendenken, Gedankenlesen, erkennen und durch eine positive Denkart ersetzen? Erweitern Sie bewusst Ihren positiven Wortschatz. Die Thematik des Kurses ist sowohl für den Alltag als auch für den Beruf interessant.

RW21 | Seminarraum 2 | Kurs Nr. W2102

Anmeldung: www.vhs-bayreuth.de

Kosten: 22 Euro

Kursleiterin: **Sibylle Huth**

Veranstalter: **VHS Bayreuth**



STARKmachende Angebote in Stadt und Landkreis Bayreuth.

Auf der Internetseite des Gesundheitsamts des Landratsamtes Bayreuth findet sich der Online-Katalog „STARKmachende Angebote“. Diese Angebote sollen allen interessierten Personen einen Überblick über vorhandene Präventions- und Gesundheitsförderungs-Projekte lokaler Anbieter in Stadt und Landkreis Bayreuth verschaffen. Die Angebote werden regelmäßig auf ihre Aktualität hin überprüft und erweitert.

www.landkreis-bayreuth.de/starkmachende-angebote

Starke Familien: Raus in die Natur und an die frische Luft

Spaß und Bewegung bei jedem Wetter

Ziel ist es, den Kindern Freude und Spaß an der Bewegung und den Eltern das Wissen über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes zu vermitteln. Eltern bekommen Ideen, wie sie ohne viel Vorbereitung die motorische Entwicklung der Kinder und die Lust, mit allen Sinnen die Natur zu entdecken, fördern können. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt. Weiterhin erhalten Sie Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Freien.

Bitte Kleidung und Schuhe der Witterung angepasst anziehen (feste und geschlossene Schuhe). Im Wald ist es immer kühler als außerhalb, deshalb auch bei warmen Temperaturen eine Jacke in den Rucksack packen. Außerdem ein Getränk und eine Brotzeit mitnehmen.

Für Familien mit 2 bis 3-jährigen Kindern

Parkplatz Trimm-Dich-Pfad,
Landwirtschaftliche Lehranstalten des Bezirks
Oberfranken | Adolf-Wächter-Str. 35 | Bayreuth

Anmeldung bis 04.11.: www.weiterbildung.bayern.de
Teilnahme kostenfrei

Übungsleiterin: **Martina Dötsch**
Zertifizierte Natur- und Wanderführerin
Übungsleiterin C für Kinder und Jugendliche

Veranstalter: **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bayreuth**, www.aelf-by.bayern.de
Weitere Infos: Silke Braunmiller 0921/59 10

Gesprächs- und Informationskreis 50 plus

Im Gesprächskreis 50plus erhalten die Teilnehmenden Informationen über aktuelle Themen wie Nachbarschaftshilfe, Umweltschutz und Gesundheitsförderung. Regelmäßig werden u.a. empfehlenswerte Bücher vorgestellt und besprochen. Bei Interesse werden die Treffpunkte zu bestimmten Themen in passende, öffentliche Einrichtungen verlegt. Weitere Termine: 22.11. | 06.12. | 20.12.

Familientreff „Schatzkiste“ Mehrgenerationenhaus
Menzelplatz 8 | Kurs Nr. C058

Anmeldung: www.fbs.bayreuth.org/programm/anmeldung
Teilnahme kostenfrei

Kursleiterin: **Katharina Lich**, Bibliothekarin
Veranstalter: **Familienbildungsstätte Bayreuth plus Mehrgenerationenhaus**, www.fbs.bayreuth.org



Sportförderprojekt von Frauen

für Frauen „BIG“



Fitnessgymnastik für Frauen

Montags | 09.11. – 14.12.

6 Termine | jeweils 9:00 – 10:00 Uhr

Kursleiterin: **Alexandra Wolf**



Pilates

Dienstags | 10.11. – 15.12.

6 Termine | jeweils 9:00 – 10:00 Uhr

Kursleiterin: **Inge Butler**

Orientalischer Tanz

Dienstags | 10.11. – 15.12.

6 Termine | jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Kursleiterin: **Olga Judt**

Bauch-Beine-Po Workout

Mittwochs | 11.11. – 16.12.

6 Termine | jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Kursleiterin: **Alexandra Wolf**

Hata Yoga für Frauen

Mittwochs | 11.11. – 16.12.

6 Termine | jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

Kursleiterin: **Alexandra Wolf**

RückenFit

Donnerstags | 12.11. – 17.12.

6 Termine | jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

Kursleiterin: **Julia Fankel**

Rhythmische Dehngymnastik

Donnerstags | 12.11. – 17.12.

6 Termine | jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Kursleiterin: **Olesya Depperschmidt**

Kommunales Jugendzentrum

Hindenburgstraße 47 | Bayreuth

Projektkoordinatorin: Alexandra Wolf

Mo – Fr | 9:00 – 12:00 Uhr | 0921/25 11 21

alexandra.wolf@stadt.bayreuth.de

Veranstalter: **Stadt Bayreuth**

Infos und Anmeldung: www.familien-in-bayreuth.de

Kosten pro Kurs: 6 Euro



Wie schützen wir unsere Kinder vor sexualisierter Gewalt?

Der Onlinevortrag „Wie schützen wir unsere Kinder vor sexualisierter Gewalt“ gibt Ihnen wichtige Informationen zum Thema sexualisierte Gewalt und soll Ihnen Hilfestellung geben, was im Verdachtsfall zu tun ist. Wir werden der Frage nachgehen, wie Sie Ihr Kind bestmöglichst schützen und stark machen können.

Donnerstag, 03.12., 19:00 – 20:30 Uhr

Onlinevortrag mit individuellem Onlinezugang über edudip (Link wird bis 3 Stunden vor Start gemailt)

Anmeldung über: info@avalon-bayreuth.de
Teilnahme kostenfrei

Gewalt-los-werden – Lebenssituation von Männern stärken!



Männer und Jungen sind in der Vergangenheit seltener als Betroffene von sexualisierter Gewalt in Erscheinung getreten, obwohl sie ein Viertel der Gesamtzahl der Betroffenen ausmachen. Für Männer existiert ein weitaus weniger flächendeckendes Hilfesystem als für Frauen. Dies zeigte eine „Studie zur Bedarfsermittlung zum Hilfesystem für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder in Bayern“. Im Onlinevortrag wollen wir über Männer und Jungen als Betroffene von sexualisierter Gewalt informieren und Hintergründe, wie beispielsweise Rollenbilder hinterfragen.

Donnerstag, 19.11., 19:30 – 21:00 Uhr

Onlinevortrag mit individuellem Onlinezugang über edudip (Link wird bis 3 Stunden vor Start gemailt)

Anmeldung über: info@avalon-bayreuth.de
Teilnahme kostenfrei



Spielend lernen

„Oh Mama, ich muss bis morgen alle Hauptstädte passend zu unseren Bundesländern lernen. Das kann ich mir niemals merken!“ Sowas hat fast jedes Elternteil sicher schon von seinem Kind gehört. Um die Lerninhalte aus dem Grund- und Mittelstufenbereich besser bewältigen zu können, werden an diesem Abend spezielle Techniken und Verfahren vorgestellt, die den Kindern spielerisch helfen.

Storchenhaus
Ludwigstr. 29 | Bayreuth | Kurs Nr. C047

Anmeldung: www.fbs.bayreuth.org/programm/anmeldung
Kosten: 8 Euro

Kursleiterin: **Sabine Schreiber**
Dipl. Sozialpädagogin, Lerntherapeutin, system. Therapeutin
Veranstalter: **Familienbildungsstätte Bayreuth plus Mehrgenerationenhaus**, www.fbs.bayreuth.org



Genussregion Oberfranken

In Corona-Zeiten rückt regionales in den Blick: egal ob beim Einkauf oder beim Urlaub, der Fokus auf die Heimatregion verstärkt sich. Oberfranken ist – gemessen an der Einwohnerzahl – die Region mit der weltweit höchsten Dichte an Brauereien, Metzgereien und Bäckereien. Dies wird über den Verein der Genussregion Oberfranken gebündelt. Mit diesem Vortrag entdecken Sie die große Bandbreite und Vielfalt an Genuss-Seiten in Oberfranken und lernen vermutlich das Ein oder Andere neu kennen.

Videokonferenz über Zoom (Link wird bis 3 Stunden vor Start gemailt)

Anmeldung: info@ebw-oberfranken-mitte.de
Teilnahme kostenfrei

Referent: **Norbert Heimbeck**
Geschäftsführer Genussregion Oberfranken,
Slow-Food Mitglied
Veranstalter: **EBW mit Genussregion Oberfranken**
www.ebw-oberfranken-mitte.de



Malspiel für Kinder

zwischen 5 und 10 Jahren

Um das Malspiel in seiner ganzen Vielfalt und Tiefe erleben zu können, wird das Malen im Malort als Kurs über einen längeren Zeitraum angeboten. Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die auch Farbe abbekommen dürfen und viel Lust auf Malen!

Ludwigstr. 32 | Bayreuth | Kurs Nr. H082

Anmeldung: www.fbs.bayreuth.org/programm/anmeldung
Kosten: 25 Euro (inkl. Material)

Kursleiterin: **Cornelia Schwarz**
Ergo- und Kunsttherapeutin
Veranstalter: **Familienbildungsstätte Bayreuth plus Mehrgenerationenhaus**
www.fbs.bayreuth.org



Vortrag „Starke Psyche“

Den Stürmen des Lebens trotzen und auch seelisch gesund durch die Corona-Krise gehen – es klingt wie ein Märchen. Unmöglich ist es nicht. Wer resilient ist, kann mit belastenden Lebensumständen besser umgehen. Für eine starke Psyche kann man aktiv etwas tun. Der Leitende Ärztliche Direktor der Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken, erklärt, was die Psyche auch und gerade in diesen Zeiten stärkt.

Bezirkskrankenhaus | Nordring 2 | Alte Wäscherei | Bayreuth

Anmeldung bis 11.11. an:
ulrike.sommerer@gebo-med.de
 Teilnahme kostenfrei



Referent: **Prof. Dr. Thomas Kallert**
 Leitender Ärztlicher Direktor
 Veranstalter: **Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken (GeBO)**, www.gebo-med.de

Samstag | 14.11. | 09:00 – 12:00 Uhr



Workshop:

Faszientraining und Blackroll

Unsere Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ umgibt. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Faszien für die Leistungsfähigkeit der Muskeln eine große Bedeutung haben. Faszien lassen sich leicht trainieren, pflegen und geschmeidig halten durch gezielte Übungen und Selbstmassage mit einer speziellen Schaumstoffrolle (Blackroll). Dieser Workshop eignet sich sowohl für Menschen mit Rückenschmerzen, als auch für Sportler und Lehrende. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung und Handtuch.

RW21 | Entspannungsoase | Bayreuth
 Kurs Nr. W4239

Anmeldung bis 05.11.: www.vhs-bayreuth.de
 Kosten: 13,20 Euro

Kursleiterin: **Bettina Meinhardt**
 Veranstalter: **VHS Bayreuth**

Vortrag „Starker Körper, sonniger Geist“

Herausforderungen lauern jetzt in der Erkältungs- und Virenzeit an jeder Ecke. Und auch die Laune kann an grauen Tagen schnell in den Keller gehen. Erfahren Sie bei unserer Veranstaltung mit der Autorin und Aromaexpertin Gisela Leinberger (Mein duftes Jahr – mit 12 ätherischen Ölen durch die Jahreszeiten), wie Sie Ihrer Seele und Ihrem Körper Stärke und Widerstandskraft verleihen können. Ob Sie Standfestigkeit, ein intaktes Immunsystem oder gute Laune brauchen: es gibt sie, die natürlichen Helfer, die die Raumluft desinfizieren, die Atemwege freihalten und dem Stress ein Schnippen schlagen. Sie haben die Gelegenheit, an dem Löwen der Aromatherapie und der goldene Sonne im duftenden Universum zu schnuppern, lernen die wichtigsten ätherischen Öle für die kalte Jahreszeit kennen und erfahren, wie Sie diese sicher und effektiv anwenden.

RW21 | Black Box UG | Bayreuth

Anmeldung: stadtbibliothek@stadt.bayreuth.de oder
 Tel. 0921 507038-30
 Teilnahme kostenfrei

Referentin: **Gisela Leinberger**
 Duftkommunikation, Autorin „Mein duftes Jahr“
 Veranstalter: **RW21 Stadtbibliothek**
www.rw21.bayreuth.de

LESETIPP

Gisela Leinberger
Mein duftes Jahr – mit zwölf ätherischen Ölen durch die Jahreszeiten

Freya-Verlag, 1. Auflage 2020,
 ISBN 978-3-99025-409-7





Achtsames Wandern

Bei dieser entspannten und achtsamen Waldwanderung legen wir den Fokus auf unser bewusst langsames Gehen. Es fließen verschiedene Achtsamkeitsübungen ein, die aus dem japanischen „Shinrin Yoku“, dem Waldbaden, stammen. Die Wanderung umfasst eine Strecke von ca. 6 km. Wir wandern im südwestlichen Landkreis von Bayreuth bei jedem Wetter. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Bitte Regenkleidung, Sitzunterlage, warme Kleidung, feste Schuhe und etwas Verpflegung mitbringen.

Parkplatz Teufelsloch im Heinersreuther Forst | Kurs Nr. W4243

Anmeldung bis 05.11.: www.vhs-bayreuth.de

Kosten: 11 Euro

Kursleiterin: **Silke Schreiber-Cords**

Veranstalter: **VHS Bayreuth**

Samstag | 14.11. | 15:00 – 18:00 Uhr

Trauerbewältigung: Ein Oasen- Nachmittag für Menschen in Trauer

Der Tod eines geliebten Menschen bringt alles in uns ins Wanken. Er greift in nahezu alle Lebensbereiche und es kostet viel Kraft, den Weg durch die eigene Trauer hindurch zu gehen. Dieser Nachmittag lädt ein, einfach da zu sein mit dem, was gerade ist. Zeit zum Erinnern und für die Trauer, für Gespräche und Entspannung, um achtsam mit sich selbst zu sein und Stärkung für den eigenen Weg zu erfahren.

Vortragssaal des Hospizvereins | Preuschwitzer Str. 101 Bayreuth

Anmeldung bis 02.11.:

kontakt@hospizverein-bayreuth.de

Kosten: 12 Euro

Referentin: **Andrea Eichenmüller**

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Trauerbegleiterin

Veranstalter: **EBW und Hospizverein Bayreuth**

www.ebw-oberfranken-mitte.de

www.hospizverein-bayreuth.de



Malspiel am Samstag inklusiv

Das Malspiel macht Lust auf Kreativität. Nach einer kurzen Einführung malen wir frei auf großen Papierbögen. Ein bis zwei Malplätze können speziell für Rollstuhlfahrer eingerichtet werden – bitte bei der Anmeldung angeben.

Ludwigstr. 32 | Bayreuth | Kurs-Nr. M035 und M036

Anmeldung: www.fbs.bayreuth.org/programm/anmeldung

Kosten: 5 Euro (inkl. Material)

Leiterin: **Cornelia Schwarz**

Veranstalter: **Familienbildungsstätte Bayreuth plus Mehrgenerationenhaus**, www.fbs.bayreuth.org

Montag | 16.11. | 19:00 Uhr

Vortrag – Gespräch – Bilder: Worte wie Herbergen

„Es gibt Worte, die sind wie eine Herberge“, so hat es der Theologe Gerhard Ebeling einmal formuliert. Im Evangelischen Bildungswerk wurde dieses Zitat im Frühjahr zum Leitmotiv: Worte können bergen und Kraft geben, gerade in unsicheren Zeiten. Die Studienleiterinnen Dr. Angela Hager und Jutta Geyrhalter bringen Worte und Texte mit, die ihnen in ihrem Leben zur Herberge geworden sind. Dazu stellen sie – auch anhand von Fotos – die Menschen vor, die diese Worte formuliert haben, unter ihnen die Theologin Dorothee Sölle, der Kabarettist Hanns Dieter Hüsch und der Schweizer Lyriker und Pfarrer Kurt Marti.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung und dicke Socken oder Hausschuhe.

Evang. Gemeindehaus, Kleiner Saal

Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Anmeldung: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Eintritt frei – Spenden willkommen

Referentin: **Jutta Geyrhalter** | Dipl.-Religions-

pädagogin und **Dr. Angela Hager** | Pfarrerin

Veranstalter: **EBW**

www.ebw-oberfranken-mitte.de



GESUND DURCH DIE CORONA-ZEIT

AOK Telefon Hotline



Donnerstag, 05.11.2020

**09:00 – 12:00 Uhr und
12:30 – 15:00 Uhr**

Ängste und Einsamkeit sind nicht die einzigen Gefühle, denen Menschen in Zeiten von Corona ausgesetzt werden. Fragen zur psychischen Gesundheit und zum besseren Umgang mit psychischen Herausforderungen insbesondere während der Pandemie berät Dipl.-Psych. Diana Stark.

Telefonnummer:

0921 288-375

#stayfitathome

Kennst du schon unsere Online-Angebote?
www.aok.de/bayern/cyberpraevention

Aktiv für die eigene Gesundheit

Stärken Sie Ihre Gesundheit –
wir unterstützen Sie dabei.

www.aok.de/bayern/kursangebote



Pilgern auf dem fränkischen Jakobsweg

am Buß- und Betttag

von Pegnitz nach Betzenstein

Wir haben erfahren, wie es ist, zuhause zu bleiben, soziale Distanz zu halten, Masken zu tragen. Wie wichtig ist es, gerade in solchen Krisenzeiten (wieder) zu entdecken, auf was wir bauen können. Wir laden dazu ein, den Weg wirklich unter die Füße zu nehmen und neu zu erleben, welche Kraftquelle unser Glaube ist. Der Aufbruch lohnt sich!

Treffpunkt: Bartholomäuskirche Pegnitz
Bitte mitbringen: Brotzeit und Sitzunterlage

Anmeldung über: 09241 992772 oder 09241 6086
Kosten: 12 Euro

Referent: **Markus Rausch**
Dekan im Dekanat Pegnitz
Veranstalter: **Familien-Bildungsstätte „Villa Kunterbunt“**
www.dekanat-pegnitz.de/familienbildungsstaette

Donnerstag | 19.11. | 18:30 Uhr



Video-Konferenz: In der Schwebel – Umgang mit Unsicherheit

Corona prägt in diesem Jahr unsere Gesellschaft weltweit. Viele verunsichert das. Das Thema Unsicherheit beschäftigte Menschen natürlich schon immer. So auch Immanuel Kant, dessen Ideen dazu bei dieser Video-Konferenz im Mittelpunkt stehen werden. Wir hören seine Impulse und kommen gemeinsam darüber online ins Gespräch.

Videokonferenz mit Zoom
(Link wird bis 3 Stunden vor Start gemailt)

Eintritt für EBW-Mitglieder frei
Anmeldung bis 02.11.: info@ebw-bayreuth.de
Kosten: 4 Euro (ermäßigt: 3 Euro)

Referentin: **Prof. Dr. Alice Pinheiro Walla**
Juniorprofessorin für politische Philosophie
Veranstalter: **EBW**, www.ebw-oberfranken-mitte.de



Vortrag: Depression und Naturheilverfahren

Niemand nimmt gerne Medikamente. Die Angst vor unerwünschten Nebenwirkungen geht einher mit der Sorge vor einer Veränderung der Persönlichkeit. Doch können alternativ-medizinische Ansätze überhaupt eine Wirkung erzielen, die über den „Placebo-Effekt“ hinausgeht? In dem Vortrag wird es um Naturheilverfahren und ihre Relevanz für die Behandlungen von depressiven Erkrankungen gehen. Dabei meint Naturheilmittel nicht nur Pflanzen-Medizin, sondern auch „natürliche“ Methoden wie Struktur, Ordnung, Anpassung, Bewegung.

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

Anmeldung über: info@ebw-oberfranken-mitte.de
Eintritt frei – Spenden willkommen

Referent: **Dr. med. Berthold Müller**, FA für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin
Veranstalter: **EBW in Kooperation mit der Initiative „Gemeinsam gegen Depression“**
www.ebw-oberfranken-mitte.de

Freitag | 20.11. | 18:00 – 20:00 Uhr

Klangschalenabend

„Das Auge ist der Spiegel der Seele, aber das Ohr ist das Tor zur Seele.“ (Ind. Sprichwort) Entspannen, abschalten, ruhig werden. Lassen Sie sich von angenehmen Klängen verwöhnen und tauchen Sie ein in Entspannung und Erholung. Die Selbstheilungskräfte werden dabei aktiviert, Stress und Verspannungen können sich lösen.

Evang. Gemeindehaus | Pegnitz | Kurs-Nr. G-08

Anmeldung über:
villa.kunterbunt@pegnitz-evangelisch.de
Kosten: 7,50 Euro

Referent: **Reinhard Frederking**
Entspannungspädagoge, Ernährungsberater,
Veranstalter: **Evang. Familienbildungsst. Pegnitz „Villa Kunterbunt“**, www.dekanat-pegnitz.de/familienbildungsstaette



Ausstellung und Veranstaltungen: KunstRaumKosmos Ordenskirche Texte – Klänge – Bilder

Die neueste Komposition des Bayreuther Kirchenmusiklers Michael Lippert - in einer Besetzung für großen Chor, Solisten und Orchester unter dem Motto „KunstRaumKosmos“ statt. Dabei werden die großen Themenfelder der MESSE DES KOSMOS, also Schöpfung, Mystik und Spiritualität, sowie die Transformation des Christentums in der Moderne aus den unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet und kreativ entfaltet. Jeder der Ausstellungstage ist einem der sieben Schöpfungstage zugeordnet.

16:30 Uhr – 19:30 Uhr:
Lichtklingelinstallation „KunstRaumKosmos Ordenskirche“ geöffnet

18:00 Uhr:
Kurzlesung mit Meditation

19:30 Uhr:
Performance, skulpturale Lesung oder Konzertandacht

Ordenskirche/St. Georgen | Bayreuth

Anmeldung über: kantorei.st.georgen@music-L.de
Eintritt frei – Spenden willkommen

Tel.: 0921 1500025
Weitere Infos: www.music-L.de

Konzeption: **Michael Lippert**
Kirchenmusiker

Veranstalter: **Kantorei Bayreuth St. Georgen und die Evang.-Luth. Kirchengemeinde Bayreuth St. Georgen**
ebw-oberfranken-mitte.de



Lerncoaching: Lernstrategien 2.0

Mithilfe spezifischer Techniken, Strukturierungshilfen und Herangehensweisen soll aufgezeigt werden, wie man große Mengen Lernstoff für Prüfungen gut aufbereiten kann und dieses Wissen auch langfristig abspeichert. Über ein gezieltes Training bestimmter Gehirnareale können wir die Leistungsfähigkeit deutlich verbessern bzw. erhalten.

Storchenhaus im EG
Ludwigstr. 29 | Bayreuth | Kurs-Nr. CO48

Anmeldung: www.fbs.bayreuth.org/programm/anmeldung

Kosten: 8 Euro

Kursleiterin: **Sabine Schreiber**

Dipl. Sozialpädagogin, Lerntherapeutin,
systemische Therapeutin

Veranstalter: **Familienbildungsstätte Bayreuth plus
Mehrgenerationenhaus**, www.fbs.bayreuth.org

Freitag | 27.11. | 18:00 – ca. 21:00 Uhr

Samstag | 28.11. | 09:30 – ca. 16:00 Uhr

Workshop: A Journey to Yourself

In dem Workshop werden klassische Tools aus dem Yoga und Coaching verbunden. Er ist eine Einladung zu einer intensiven Reise zu sich selbst, mit dem Ziel wieder stärker in die eigene Mitte und die eigene Kraft zu kommen. Zielgruppe: Frauen

Döhlauer Schneck'nhäusla
Döhlau 36, 95466 Weidenberg

Anmeldung über: mail@yogacraft.de

Kosten: 175 Euro

Kursleiterin: **Andrea Berauer-Knörner**
Yogalehrerin & Coach / „YOGACRAFT“
www.yogacraft.de



Selbstbewusst auftreten – souverän wirken

Wer sich seiner nonverbalen Signale bewusst ist, kann sie gezielt einsetzen. Wer es versteht, Sympathie zu wecken, ist klar im Vorteil. Nach diesem Seminar können Sie Ihre Wirkung auf andere Menschen besser einschätzen. Reden kann man nur durch Reden lernen. Dieser einfachen Erkenntnis folgen wir und trainieren die gewonnenen Erkenntnisse mit praktischen Übungen und griffigen Beispielen. So schaffen Sie sich ein großes Plus an Selbstsicherheit und gehen der nächsten rhetorischen Herausforderung souverän entgegen.

RW21 | Seminarraum 1 | Bayreuth | Kurs Nr. W2100

Anmeldung bis 19.11. über: www.vhs-bayreuth.de

Kosten: 30,80 Euro + 2 Euro für das Skript

Kursleiterin: **Ulrike Horn**

Veranstalter: **VHS Bayreuth**

Alles was mich stark macht

Welche Stärken habe ich? Welche meiner persönlichen Stärken helfen mir im Leben? Was trägt dazu bei, persönliche Krisen zu meistern? Entdecken Sie Ihre verborgenen Stärken und Ressourcen! Finden Sie heraus, was alles dazu beitragen kann, Ihre Persönlichkeit stark und unverwechselbar zu machen. Im Kurs erhalten Sie Impulse und effektive Werkzeuge, die dabei helfen, Ihren starken Seiten auf die Spur zu kommen und womit sich Ihre persönlichen Stärken noch weiter fördern lassen.

RW21 | Seminarraum 1 | Bayreuth | Kurs Nr. W2107

Anmeldung bis 05.12. über: www.vhs-bayreuth.de

Kosten: 30,80 Euro

Kursleiterin: **Sigrid Engelbrecht**

Veranstalter: **VHS Bayreuth**



Achtsames Wandern

Bei dieser entspannten und achtsamen Waldwanderung legen wir den Fokus auf unser bewusst langsames Gehen. Es fließen verschiedene Achtsamkeitsübungen ein, die aus dem japanischen „Shinrin Yoku“, dem Waldbaden, stammen. Wir kommen zur Ruhe und zu uns selbst. Körper, Geist und Seele werden angeregt. Die Wanderung umfasst eine Strecke von ca. 6 km. Wir wandern im südwestlichen Landkreis von Bayreuth bei jedem Wetter – auch bei Regen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Bitte mitbringen: Regenkleidung, Sitzunterlage, warme Kleidung, feste Schuhe und etwas Verpflegung.

Ort wird noch bekanntgegeben | Kurs Nr. W4243A

Anmeldung bis 26.11. über:

www.vhs-bayreuth.de

Kosten: 11 Euro

Kursleiterin: **Silke Schreiber-Cordts**



GESUNDHEITSPROJEKT MIMI

Die Mediatoren des Gesundheitsprojektes „Mit Migrantinnen für Migranten“ (MiMi) haben die vom Bayerischen Gesundheitsministerium veröffentlichten Hygienetipps in ihrer jeweiligen Landessprache aufgenommen.

Die dazugehörigen Podcasts sind auf den **Internetseiten der Stadt Bayreuth** bei den Informationsseiten von MiMi zu finden.

Weiterhin können die Informationen in weiteren Sprachen als *pdf heruntergeladen werden:
www.mimi-bestellportal.de/corona-information/



Healing Rebels & RW21

Bei Nadine und Mo von den **Healing Rebels** geht es um gesunde und authentische Selbstverwirklichung. Sowohl auf beruflicher als auch privater Ebene.

Dabei geht es viel um das richtige Mindset.

Wie komme ich raus aus dem Gedankenkarussell?

Wie kann ich mich wieder leichter fühlen?

Wie hängen Körper, Seele und Geist zusammen?

In ihren Programmen geben sie viel Input für neue Denkansätze und Übungen für mehr Entspannung und mentale Stärke. Während der Gesundheitswochen stellen sie verschiedene Themen und Übungen vor, um vor allem aus den alten Mustern auszubrechen. Dabei geht es meist eher darum eingefahrene Routinen zu durchbrechen und insgesamt wieder flexibler zu werden.

Ihr Credo „**Get back your ease**“, komm wieder in die Leichtigkeit, gilt auch für ihre Arbeitsweise. Sehr authentisch und humorvoll und leicht, selbst bei emotionaleren Themen, geht es auch in ihren Videos und Beiträgen zu.

Das Programm findet im Aktionszeitraum vom **03.11. – 24.11.** immer am Dienstag **ab 15:00 Uhr** statt.

www.Healing-Rebels.com



ANGEBOTE DER VOLKSHOCHSCHULEN

Die Volkshochschulen in Stadt und Landkreis Bayreuth bieten flächendeckend ein breites Programm an präventiven Kursen zur Gesundheitsbildung an. Der Einsatz von qualifizierten, erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern ermöglicht die sensible Anpassung der Übungen an die spezifischen Bedürfnisse der Kursbesucher. 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 2020/2021:

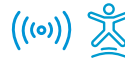
- Achtsame Momente im Alltag (Hollfeld)
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Weidenberg)
- Autogenes Training (Pegnitz, Pottenstein, Weidenberg)
- Entspannungskurse im Alltag, Klangschaalenentspannung (Bayreuth, Bindlach, Eckersdorf, Mehlmeisel, Pegnitz, Waischenfeld)
- Fantasiereisen/Traumreisen – Die Kraft der inneren Bilder (Pegnitz)
- Freude am Herbst (Pegnitz)
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (Bischofsgrün, Mehlmeisel, Pottenstein)
- Qi Gong/Tai Chi (Aufseß, Bayreuth, Bindlach, Hummeltal, Pegnitz, Pottenstein)
- Schneeschuhwanderungen (Bad Berneck, Bayreuth)
- Waldbaden (Bindlach, Bayreuth)
- Yoga (Stadt und Landkreis Bayreuth)
- Zeit für mich (Hummeltal)

Die Kurse und Vorträge werden in der Regel – sollten Sie schon begonnen haben – zeitnah fortgesetzt und weitergeführt. Aufgrund der Corona-Pandemie stehen einige Termine noch nicht fest.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Volkshochschulen 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



Morgenroutine

Chris Strobl & RW21

Veränderungskoach Chris Strobl zeigt uns vier wertvolle Beispiele für einen positiven Start in den Tag.

Als Coach bringt Chris Menschen in die Veränderung oder hilft ihnen nach Rückschlägen ins Leben zurück. In seinem Programm erklärt er uns den lebensverändernden Effekt einer positiven Morgenroutine und stellt uns mögliche Elemente und Übungen vor.

Dabei ist es ihm besonders wichtig, dass es sich um kein festes Konzept handelt, sondern dass jeder Mensch die einzelnen Säulen nach seinen individuellen Bedürfnissen zusammenstellen kann. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele aufzutanken, um den Tag entspannter zu erleben und bessere Entscheidungen zu treffen, die mit unserem Inneren in Einklang sind.

Das Programm ist jeweils ab 7:00 Uhr auf dem Youtube Kanal „Chris Strobl – Mutmacher mit Herz“ verfügbar.

Samstag, 07.11.

Basiswissen Morgenroutine – wozu ist sie gut, wie fange ich an und wie kann sie aussehen?

Donnerstag, 12.11.

Morgenroutine – Meditation am Morgen

Donnerstag, 19.11.

Morgenroutine – Dankbarkeit lernen und fühlen

Donnerstag, 26.11.

Morgenroutine – Visualisierung und leichter Sport

Mehr Infos über Chris unter: www.strobl.info



JS Fotografie

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 Obersees

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

www.therme-obersees.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 Veranstaltungstätten 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!

VERANSTALTER:



**GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH**

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

VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT

Amt für Kinder, Jugend, Familie und Integration der Stadt Bayreuth, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, AVALON Notruf- und Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt e.V., Chris Strobl, Evangelisches Bildungswerk Oberfranken Mitte, Evang. Familienbildungsstätte + Mehrgenerationenhaus Bayreuth, Evang. Familienbildungsstätte Pegnitz „Villa Kunterbunt“, Gesundheitsamt Bayreuth, Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken (GeBO), Gesundheitsprojekt Migranten für Migranten (MiMi) – Interkulturelle Gesundheit in Bayern, Gesundheitsregion Bayreuth, Gesundheitsregion + des Landkreises Bayreuth, Healing Rebels, RW21 Stadtbibliothek/VHS, Yogacraft

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

BILDNACHWEIS:

Titel : © pixabay
S. 5 Nina Titus, S. 6 @BZgA, S. 9 AELF
S. 13 Bayreuther Land @ Fotostudio Köhler,
S. 21 Neubürg © Eva Rundholz, S. 27 Healing Rebels
S. 29 Chris Strobl © JS Fotografie,
S. 30 Lohengrin Therme, Therme Obernsees,
S. 31 Franken Tourismus Bad Berneck,
Region Bayreuth, Martin Bursch, Neubürg e.V.



KURIER



 **metropolregion nürnberg**
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.