

Veranstaltungen in Bad Nauheim

22. NOVEMBER 2019 GESUNDHEIT & SPORT 17:00 UHR

Taichi-Herbst/Winter-Semester-Kurse

„Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser.“

Die Kunst Körper und Geist in Einklang zu bringen – Taichi als der sanfte Weg zu einem besseren Körperbewusstsein.

Taichi-Herbst/Winter-Semester-Kurse ab 13.08.19 bis 26.01.20, bei schönem Wetter im großzügig angelegten Park der Residenz

Wer sich mit Taichi – als das „Große Letzte oder Höchste Prinzip“ übersetzt - beschäftigt, folgt den Prinzipien der taoistischen Philosophie, die im wesentlichen besagt, dass der Mensch als Teil der Natur, mit sich und der äußeren Natur in Harmonie leben sollte. Der Name „Ch'i-Kung“ (Qi Gong) bedeutet „Übung der Lebensenergie Ch'i“ und bezeichnet unzählige chinesische Übungen, die durch aufrechten Stand und Bewegungen der Gelenke den Energiefluss anregen, die Physis kräftigen und Körper und Geist harmonisieren. Kennzeichen dieser Übungen, zu denen auch Tai Chi Chuan gehört, sind langsame, entspannte Bewegungen, die bewusst ausgeführt, von Jung und Alt erlernt werden können. Neben dem konzentrierten Erlernen der Taichi-Form werden Ch'i-Kung (Qi-gong), taoistische Gesundheitsübungen und Meditation unterrichtet. Individuelle Korrekturen sowie Ch'i-Tests und Kampftechniken runden die Praxis ab. Schriftliche und visuelle Übungshilfen dienen als Grundlage für weiteres Üben zuhause. Die positive Wirkung von Taichi auf Geist und Organismus spüren wir täglich, denn Taichi hält gesund und leistungsfähig und gibt uns gleichzeitig die innere Ruhe und Gelassenheit, die wir im alltäglichen Leben benötigen. In der herrlich gelegenen Senioren-Residenz genießen wir die Entspannung mit gleichzeitiger Wachheit.

ORT

Seniorenresidenz im Park
Kurstraße 32
61231 Bad Nauheim

PREIS

Vorverkauf: 110,00 €

VERANSTALTER

Gisa Anders

ANSPRECHPARTNER

Gisa Anders
06032 - 3076163
gisa_anders@arcor.de

TERMINE

Datum	Veranstaltungsbeginn	Veranstaltungsende	Einlasszeit
22. November 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
29. November 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
6. Dezember 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
13. Dezember 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
20. Dezember 2019	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
17. Januar 2020	17:00 Uhr	18:00 Uhr	00:00 Uhr
15. Januar 2020	18:00 Uhr	19:00 Uhr	00:00 Uhr
22. Januar 2020	18:00 Uhr	19:00 Uhr	00:00 Uhr
22. November 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
29. November 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
6. Dezember 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
13. Dezember 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
20. Dezember 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
27. Dezember 2019	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
3. Januar 2020	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
10. Januar 2020	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
17. Januar 2020	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr
24. Januar 2020	19:00 Uhr	20:00 Uhr	00:00 Uhr

21. NOVEMBER 2019 VORTRÄGE 18:30 UHR

Hilfe für Helfer

Demenz verstehen - Hilfen für Erkrankte und Angehörige

Fit, Aktiv und Selbstbestimmt zu sein, ist der Wunsch beim Altwerden. Aber was passiert, wenn alles anders kommt. Wenn die Einschränkungen im Alter zur Last werden, wenn Demenz auf einmal in den Mittelpunkt des Lebens rückt. Die Welt von an Demenz erkrankten Menschen sowie deren Verhaltensweisen sind oft schwer zu verstehen. Der Vortrag informiert über Krankheitsbild, Verlauf und Behandlung. Weiter werden Problemlösungsansätze angezeigt, die beim Umgang mit demenziell Erkrankten wegweisend sind und es wird auf Entlastungsmöglichkeiten für die pflegenden Angehörigen hingewiesen.

Die Referentin Ingrid Schmidt-Schwabe ist die 1. Vorsitzende des Freiwilligenzentrums - aktiv für Bad Nauheim e.V.

ORT

Erika-Pitzer-Begegnungszentrum
Blücherstraße 23
61231 Bad Nauheim

PREIS

Abendkasse: 3,00 €
Vorverkauf: 3,00 €

VERANSTALTER

Freiwilligenzentrum - aktiv für
Bad Nauheim e.V.

ANSPRECHPARTNER

Freiwilligenzentrum - aktiv für
Bad Nauheim e.V.
06032/920359 oder
06032/509924
valeska.burger@fwz-
badnauheim.de

TERMINE

Datum	Veranstaltungsbeginn	Veranstaltungsende	Einlasszeit
21. November 2019	18:30 Uhr	21:00 Uhr	18:00 Uhr