



Fit in den Frühling

Gesundheitsaktionswochen 2012

23. Februar - 5. April

Die Fastenzeit ist Zeit zum Besinnen und nach den „tollen Tagen“ Körper und Geist wieder in Form und Einklang zu bringen. Dabei wollen wir Sie mit den Gesundheitsaktionswochen „Fit in den Frühling“ unterstützen. Im Zentrum steht dabei der Gedanke, dass Sie mithilfe der Angebote ihren Konsum von **Zigaretten, Alkohol, Medikamente, Süßigkeiten, Fast Food, Fernsehen und Computer...** überdenken und sich vielleicht entscheiden, zumindest während der Fastenzeit, oder auch für länger, darauf zu verzichten oder zumindest zu reduzieren.

Aber auch lästig gewordenen Alltagsverhalten in Familie und Beruf können neu betrachtet werden. Wer merkt, dass das Leben **zu stressig** geworden ist, die **Entspannung fehlt**, und das **innere Gleichgewicht nicht mehr stimmt**, ist bei den Gesundheitsaktionswochen richtig. Erleben Sie in Kursen und Seminaren Methoden, mit denen Sie Ihre **Balance wieder herstellen** können.

Weil die Verwirklichung guter Vorsätze oft an einer wirksamen Unterstützung scheitert, können Sie die Angebote unseres Begleitprogramms in Anspruch nehmen.

Damit möchten wir Ihnen helfen durchzuhalten und Ihre Vorsätze erfolgreich umzusetzen!

Teilnahme

Mitmachen können alle Menschen, die sich selbst auf diese Weise für den Frühling in Form bringen wollen.

Teilweise ist eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen möglich!

Wer mitmachen will, kann sich einfach anmelden bei:

Landratsamt Waldshut
Wilfried Könnecker, Tel.:07751 86 43 44, Fax:07751 86 43 98
Email: wilfried.koennecker@landkreis-waldshut.de

Die Berücksichtigung der Anmeldungen erfolgt nach der Reihenfolge der Eingänge!

Fit in den Frühling

Gesundheitsaktionswochen 2012

23. Februar - 5. April

Die Angebote

Was ich schon lange machen will!

Vision, Ziel, Plan und los geht`s...

Workshop

Wer kennt das nicht? Ideen und Vorsätze, die uns immer wieder einmal in den Sinn kommen. Irgendwann werden wir an die Umsetzung gehen. Wenn Sie bis dahin nicht vergessen sind oder durch Alltägliches verdrängt werden. Schade um all die guten Ideen, die wir nie umsetzen!

Dieser Workshop versteht sich als praktische Starthilfe für große und kleine Vorhaben jeder Art.

Es wird um die Ausgestaltung der jeweiligen Vision, die konkrete Planung und Organisation gehen. Zudem werden einige Motivationshilfen aus dem Mentaltraining vorgestellt, wie sie auch im Sport verwendet werden.

Mitzubringen ist die eigene Idee und die Lust loszulegen.

Leitung: Dagmar Fritz, Arbeits- und Organisationspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach
Samstag, 10. März - 9:00 bis 13:00 Uhr, Landratsamt Waldshut, Raum 262, Kaiserstr. 110, Waldshut

Teilnehmerzahl: 6 - 12

Teilnehmergebühr 40 €

Anmeldung erforderlich!

Mal loslassen!

Progressive Muskelentspannung

Kursangebot

Stress am Arbeitsplatz, Verspannungen, Kopfschmerzen, innere Unruhe, hektischer Alltag?

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist die ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Wer körperlich entspannt ist, kann sich auch seelisch entspannen, wird ruhiger und gelassener. Die durchgeführten Übungen sind einfach zu erlernen und überall anwendbar.

Bitte bringen Sie Isomatte oder Decke, ein Kissen und warme Socken mit.

Leitung: Gabriela Strauß, Diplom-Entspannungspädagogin

Beginn: ab 5. März - Vier Kursabende jeweils montags 19.00 – 20.30 Uhr, Kadelburg, Hauptstr. 12

Höchsteilnehmerzahl: 10

Teilnehmergebühr 80 € (inkl. ausführliches Unterrichtsmaterial) Anmeldung erforderlich!

Genussvoller Start in den Frühling

Weg mit dem Winterspeck

Vortrag

Essen soll Spaß machen! Aber wie bekommt man den Winterspeck wieder weg? Dazu erhalten Sie Tipps, damit Sie Ihr Essen wieder genießen können, ohne anschließend ein schlechtes Gewissen zu haben. Es ist leichter als man denkt! Starten Sie genussvoll in den Frühling!

Referentin: Irmtraud Weinmann, Diätassistentin und Ernährungsberaterin

Mittwoch, 29. Februar, 18.00-19.30 Uhr, Landratsamt Waldshut, Raum 267, Kaiserstraße 110, Waldshut

Kostenfreies Angebot ohne Anmeldung! Mit freundlicher Unterstützung der

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

Yoga in der Fastenzeit Erweckende Übungen für Leib und Gemüt

Wochenendkurs

Durch effektvolle, leichte Körperübungen, gezielte Atemübungen, Entspannungsübungen und Meditation erleben Sie eine Stärkung des Willens, eine Steigerung der Konzentration und eine Harmonisierung ihres Gemütszustandes. Sie erlangen eine größere innere Ausgeglichenheit durch Yoga in Theorie und Praxis.

Leitung: Günter Oberschmid, Yoga-Lehrer, Yogi-Raj und Waltraud Eckert, Zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin

Samstag, 3. März., 9:30 – 18:00 Uhr und Sonntag, 4. März 9:00 – 16:00 Uhr

Seminarhaus Heidewuhr, Rickenbach / Bergalingen. Es besteht die Möglichkeit zur Übernachtung!

Teilnehmerzahl: 6 - 15

Kursgebühr: 100 € inkl. Verpflegung (vegetarisch nach den Richtlinien der ayurvedischen Ernährung)
Übernachtung: zuzügl. EZ 25 €, DZ 20 € p.P. (Übernachtungskosten werden direkt vor Ort bezahlt)

Anmeldung erforderlich!

Die innere Ruhe finden Tai Chi

Kursangebot

Tai Chi ist eine Jahrhunderte alte chinesische Disziplin für Gesundheit, Entspannung und Meditation. Es betont die Aspekte von Entspannung und innerer Ruhe. Tai Chi kann von jedem gelernt werden, unabhängig von Alter, Geschlecht oder athletischer Eignung.

Tai Chi wird als eine heilende Übung betrachtet, da es viele Beschwerden lindert, wie Bluthochdruck, Herzkrankheit, Verdauungsprobleme usw. Es fördert den Herzkreislauf, das Gleichgewicht und hilft, sich zu entspannen und das Nervensystem zu stärken.

Leitung: Lo Yong, Tai-Chi und Wushu-Lehrerin

Beginn: 1. März - Fünf Kursabende jeweils donnerstags 17.15 – 18.15 Uhr

Chinesisches Kampfkunstszenrum Waldshut, Frühmessweg 8

Teilnehmerzahl: 8 - 16

Kursgebühr: 80 € **Anmeldung erforderlich!** Bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen!

Die Kraft des Lachens Lachyoga gegen Stress

Workshop

Lachyoga ist eine wunderbar einfache Methode, dem Stress zu begegnen. Mit einfachen Übungen tauchen wir ein in die heitere Gelassenheit und spüren die wohltuende Wirkung auf unseren gesamten Organismus. Die Techniken sind sehr alltagstauglich und der Erinnerungswert ist hoch. Der Wechsel von Spannung (Lachübungen) und Entspannung (Atem- und Dehnübungen) erhöhen den Abbau von Stresshormonen und sorgen ebenso für die Ausschüttung von Glückshormonen.

Stressprävention die Spaß macht.

Haben Sie Lust, eine etwas andere Art der Entspannung kennenzulernen?

Leitung: Dorothy Luneman-Reis, Lörrach, Entspannungspädagogin und Lachyogalehrerin

Donnerstag, 29.03.2012 18:00 bis 21:00, Landratsamt Waldshut, Raum 262, Kaiserstr. 110, Waldshut

Teilnehmerzahl: mindestens 10

Teilnehmergebühr 25 € **Anmeldung erforderlich!** Bitte Decke oder Isomatte mitbringen!

Anmeldeschluss 17. Februar 2012

Anmeldungen bei:

Landratsamt Waldshut, Wilfried Könecker
Kaiserstr. 110, 79761 Waldshut-Tiengen
Tel. 07751 86 43 44 Fax 07751 86 43 98
E-Mail
wilfried.koennecker@landkreis-waldshut.de

Überweisungen an Landratsamt Waldshut:

Sparkasse Hochrhein
BLZ 684 522 90, Kto.: 604
Volksbank Hochrhein
BLZ 684 922 00, Kto. 10 400 06
Verwendungszweck: Fit **(Wichtig!)**