



Februar 2007

Seminar mit Marianne Krug:

„Fitness für Faule – gegen Stress und vorzeitiges Altern“

„Ja, ich weiß ja, dass Bewegung wichtig ist, aber wann soll ich das denn alles noch schaffen?“
Kennen Sie so einen Seufzer? Haben Ihre guten Vorsätze zu Jahresbeginn auch schon wieder eingemottet? Dieses Seminar richtet sich entgegen des Titels nicht nur an Faule, sondern vielmehr an Fleißige bis Überfleißige. An die, die wegen des übervollen Terminplans nicht drei Mal in der Woche eine Stunde ins Fitness-Center gehen können, oder nicht täglich 1 Stunde joggen können.

Seminarinhalte:

alltagstaugliche Stressbewältigungskonzepte,
praktische Übungen des sogenannten „Kajütentrainings“: alltagstaugliche, medizinisch geprüfte Fitness in drei mal zehn Minuten in der Woche (!!!!!!!), auf kleinstem Raum durchführbar,
Erlernen des Pulsfühlers in Bewegung (für die, die keinen Pulsmesser kaufen möchten),
Einschätzen einer eigenen „mäßigen Anstrengung“ anhand eines Pulstests.

Zeit: Fastnachtsdienstag, 20.2., 15.00-18.30 Uhr

Ort: Verein Gesundheit & Lebenskunst e. V., Geschwister-Scholl-Str. 5,
65239 Hochheim, bei Bedarf Mitfahrgelegenheit

Kosten: 60 Euro

Mitbringen: lockere Kleidung

Anmeldung: Arztpraxis Marianne Krug, Tel 069-28 42 49,

Email info@ihre-privataerztin.de

März 2007:

Helmut Meier, Frankfurt:

„Familienstellen als Lösung bei seelischen Konflikten, psychosomatischen Krankheiten und Beziehungsstörungen“

Wer kennt sie nicht – die Verstrickungen im täglichen Leben? Festgefahrene Konflikte in der Familie, lähmende Angst, Energie bindende Beziehungsstörungen lassen nicht zu, dass wir unser volles Potenzial zur Verfügung haben. Solche und andere Verstrickungen und ihre Auswirkungen sind allseits geläufig. Können Sie sich vorstellen, dass es neben erkennbaren Bindungen ein großes Arsenal an für uns nicht erkennbaren Verstrickungen gibt, die stark krankmachende (kränkende) Auswirkung auf uns haben? Viele davon lassen sich durch verschiedene Verfahren der Psychotherapie sichtbar, zugänglich und behandelbar machen. Dies ist möglich, soweit unsere tiefen Schichten des Unterbewußtseins dies zu lassen. Eben diese tiefen Schichten werden einfacher durch bildhafte Darstellungen erreicht.

Eine Form der bildlichen Darstellung ist das schachfigurenartige Aufstellen von größeren Zusammenhängen. Der nachhaltigste Zusammenhang ist unsere Herkunftsfamilie.

Helmut Meier ist ein erfahrener Psychotherapeut, der uns durch Vortrag und praktische Anwendungsbeispiele dieses Verfahren beleuchten wird.

Zeit: Donnerstag 22.3.2007, 19.30 Uhr (!!!!!)

Ort: Rudolf-Steiner-Haus, Hügelstr.67, 60433 Frankfurt

Kosten: freiwilliger Solidarbeitrag

Anmeldung: nicht erforderlich



Tipps: Schlafstörungen: Was tagsüber ein Hindernis ist, kann Ihnen nachts, wenn Sie schlafen wollen, wertvolle Dienste leisten: Ihre begrenzte Aufnahmefähigkeit. Normalerweise können wir uns nur mit einer Sache bewusst und konzentriert beschäftigen. Wenn Ihre Gedanken doch wieder zu der Sorge zurückkehren, dann schieben Sie sie einfach beiseite: Konzentrieren Sie sich bewusst auf ein anderes, positives Thema. Beispielsweise: „Wie möchte ich eigentlich dieses Jahr meinen Geburtstag feiern?“ Oder: „Was könnte ich Oskar zum Einzug schenken?“ – Entscheiden Sie sich für ein positives Thema. Bleiben Sie dabei. Wenn die Sorge sich wieder dazwischendrängen will, sagen Sie sich: „Das ist jetzt nicht dran, jetzt denke ich über meinen Geburtstag nach.“

Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Walk-und-Talk:** Jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: www.akana-frankfurt.de, kostenlos,
- ☉ **Gesprächskreis HSP (Hochsensible Persönlichkeiten)** Leitung Hedi Friedrich: Jeden zweiten Freitag im Monat (z.B. 9.02.07), 19.00 Uhr, Kindertagesstätte KT 15, Weinstraße 34, U5 Sigmund-Freud-Str. kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich, Info: dipl-psych-hedi-friedrich@web.de, Tel.5482603
- ☉ **11. Frankfurter Kolloquium Umwelt & Gesundheit (Kooperation von BUND, DUGI, IGUMED):** „Individuelle Empfänglichkeit gegenüber gesundheitlich relevanten Umwelteinflüssen; Ursachen & Wirkungen“, Sa, 17. März 2007, 9.00 Uhr bis 18.45 Uhr, Spenerhaus, Dominikanergasse 5, 60311 Ffm, 25,00 € bei Anmeldung bis 10. März sonst 35,00 €, BUND Sachsen-Anhalt e.V., K. Köwitsch, 0391- 73 62 80 63, info@bund-sachsen-anhalt.de
- ☉ **Lachworkshop:** „Lachen macht Freu(n)de“ mit Chrio Arnold, Sa, 3.2.07, 15.02 bis 18.02 Uhr, Gemeindesaal der Gethsemane - Gemeinde, Marschner Str. 5, 60318 Ffm, U5 Haltestelle Glauburgstr., 5,55 €, Anmeldung nicht erforderlich, Info: www.lachyoga4u.de
- ☉ **LACHYOGA 4U:** Jeden Dienstag, 18.30 Uhr Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, Info: www.lachyoga4u.de
- ☉ **Neues Lachclubtreffen in Steinbach/Ts mit Brigitte Kottwitz:** 26.2.07, 2.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 18:30 – 20:00 Uhr, Bürgerhaus Steinbach, Untergasse 36, Steinbach, Kursgebühr: 44,00 € für alle 6 Termine, Info und Anmeldung VHS Hochtaunus, Tel:06171-58480, wilke@vhs-hochtaunus.de
- ☉ **Frankfurter Gesundheitssalon mit Brigitte Hettenkofer:** „Nutzen Sie Ihren Körper als weisen Coach!“ Immer freitags, 2.2., 2.3., 13. 4., 11. 5. und 15. 6. 2007, jeweils 19:00 - 21:30 Uhr; Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, Ffm, 33€/ Abend, bei Buchung von insgesamt drei Abenden 30€/ Abend. Info und Anmeldung : B. Hettenkofer, Tel. 069/58033766, brigitte.hettenkofer@arcor.de
- ☉ **Vorschau auf den Herbst: Marianne Krug:** Kurzurlaub zum Entspannen und Lernen in Bad Salzhausen : Thema Wechseljahre, 29.9.07-2.10.07, Info: Ev. Regionalverband, Tel 069-21651232, www.katharina-staritz.haus.de, Anmeldung in Arztpraxis Krug

Auch, wenn der Winter in diesem Jahr keinen bekannten Gesetzen folgen mag, wünsche ich Ihnen das Erleben von Gesetzmäßigkeit und alljährlichem unaufhaltsamen Neubeginn.
Ihre Marianne Krug