

## Gesundheit

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

### Fasten – Heilfasten

Ein Weg zum Einklang von Körper und Geist.

201

Termin: Montag, 27.02.2012 - 20 Uhr  
Gebühr: 5 €  
Referentin: Dr. Barbara Schüßler-Fien



### Heilfasten als Energiequelle

Heilfasten mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und führt zu einem kräftigen Energie-Schub. Außerdem steigert es die geistige Leistungsfähigkeit und den Gute-Laune-Pegel. Spannungen und Blockaden auf allen Ebenen werden gelöst.

Heilfasten bringt uns dazu, innezuhalten und von der Hektik des Alltags Abstand zu nehmen. Der Kurs gibt Anregungen für eine gesunde Lebensweise, kombiniert mit Musik und Meditation.

Ziel der Gruppe ist es, 10 Tage gemeinsam zu fasten.

202

Termine: 1. Abend: Donnerstag, 01.03.2012  
2. Abend: Montag, 05.03.2012  
3. Abend: Donnerstag, 08.03.2012  
jeweils 18.30 bis 20 Uhr  
Gebühr: 15 €  
Leitung: Petra Sorg

### Energetische Hausapotheke

Infoabend mit Demonstration - Akupunktur mit (Ihren) Fingern

Meridianklopfen bietet effiziente Lösungen für die verschiedensten Probleme und Themenstellungen eines jeden Menschen und wirkt sowohl auf der körperliche, mentalen als auch auf der emotionalen Ebene.

Erfolge lassen sich verzeichnen bei Alltagsbeschwerden, Existenzängsten, Schuldgefühlen, falschen Verhaltensmustern, Ängsten jeder Art, Konzentrationsstörungen, Energiemangel, Ess-Störungen, Unzufriedenheit u.v.m.

Diese ganzheitliche Energie-Technik kann von „Jedermann“ erlernt und leicht in den Alltag integriert werden.

- 203** **Termin:** Mittwoch, 21.09.2011 - 20 bis 21.30 Uhr  
**Gebühr:** 5 €  
**Referentin:** Marlen Thiele  
Energietherapeutin & Persönlichkeitscouch

## Ein Kurs in Zusammenarbeit mit der

# verbraucherzentrale

### „Gewicht im Griff“

„Schlank im Schlaf“, „Bis zu 15 Kilo in vier Wochen...“ – alljährlich wird nach Weihnachten in Zeitschriften für Wunderdiäten gegen den Winterspeck geworben. Langfristigen Erfolg hat aber nur, wer die Ernährung schrittweise umgestellt und sich mehr bewegt. Diesem Konzept folgt der Abnehmkurs der Verbraucherzentrale Hessen „Gewicht im Griff – Abnehmen und Wohlfühlen“. Das eigene Essverhalten wird bewusst gemacht, der Umgang mit Heißhunger und Frustessen trainiert und der kritische Blick auf Schlankheitsmittel und Diäten geschärft.

Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen einen Kostenanteil.

Im Anschluss an den Kurs wird ein Bewegungsprogramm angeboten, das zusätzlich gebucht werden kann.

- 204** **Termin** Montag, 05.09.2011 – 10 Uhr  
Montag, 23.01.2012 – 10 Uhr  
**Dauer:** 10 Vormittage, je 1 ½ Stunden  
**Gebühr:** 130 € inkl. Ratgeber „Gewicht im Griff“  
**Leitung:** Petra Schuritz,  
Dipl.-Haushalts-Ernährungswissenschaftlerin

Anmeldung und nähere Informationen:  
Verbraucherzentrale Hessen – Beratungsstelle Fulda –  
Tel.: 0661-241026 oder [fulda@verbraucher.de](mailto:fulda@verbraucher.de)

## Vorträge: „Entflammen ohne zu verbrennen“

Woran erkenne ich ein Burnout? Ist mein Partner oder sind meine Mitarbeiter betroffen? Oder bin ich sogar selbst gefährdet?

Melche Möglichkeiten gibt es, einem Burnout zu begegnen? Reicht es, Entspannungsübungen zu machen? Muss ich eine Therapie beginnen oder sogar eine Klinik aufsuchen?

Burnout schleicht sich in erschreckender Weise zunehmend in alle Berufsgruppen und Gesellschaftsschichten. Aufklärung und Sensibilisierung über das Ausmaß der Krankheit und das Ergreifen von Maßnahmen sind in unserer modernen Zeit unabdingbar für die positive Weiterentwicklung unserer Gesellschaft.

**205**

**Termin:** Dienstag, 04.10.2011 – 19 Uhr  
Donnerstag, 12.01.2012 – 19 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Leitung:** Manuela Bildhäuser, Heilpraktikerin  
Karin Anna Bellinger

## Seminar: „Entflammen ohne zu verbrennen“

Was will ich eigentlich im Leben? Oder: Was will ich eigentlich noch in meinem Leben?

Antworten auf diese Frage sind nicht nur für die Burnout-Therapie, sondern auch für die Burnout-Prävention unverzichtbar. Die Kenntnis der eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen sowie der persönliche Sinn des Lebens und die Definition der eigenen Rollen und Ziele (gerade in der Lebensmitte) fördern die Fähigkeit, sich wieder zu erholen. So kann sich innere Unruhe in Gelassenheit wandeln.

Unsere Seminarinhalte basieren auf den Erkenntnissen zur Burnout-Prävention und Burnout-Bewältigung.

**Erwarten Sie ein spannendes und erkenntnisreiches  
Wochenend!**

**206**

**Termin** Samstag, 28.01.2012 – 9.30 - 17 Uhr  
Sonntag, 29.01.2012 – 9.30 - 16 Uhr

**Gebühr:** 120 €

**Leitung:** Manuela Bildhäuser, Heilpraktikerin  
Karin Anna Bellinger

► Infekte im Kindergarten und Grundschulalter siehe Seite 69

## Dem Stress die entspannte Schulter zeigen

Rücken- und Nackenschmerzen auf der Spur

Wenn Sie schon länger der Rücken oder der Nacken plagt, dann gehören Sie zu den 40 % der Bevölkerung, welche statistisch gesehen zurzeit unter Rücken- und Nackenschmerzen leiden. Berufsbedingte Fehlhaltungen, wie z.B. vornüber gebeugtes Sitzen am Computer, kann sich früher oder später durch Schmerz bemerkbar machen. Man geht davon aus, dass bereits kleinste Muskelverspannungen entlang der Wirbelsäule den gesamten Organismus beeinflussen können.

Hier greift der ganzheitliche Ansatz der Vitametik, eine besondere Form der manuellen Tiefenentspannung der Muskulatur, bei der dem Gehirn durch einen sanften Impuls ein Entspannungssignal gesendet wird, wodurch Spannungszonen aufgelöst und Stress reduziert werden und damit Schmerzen verringert oder aufgelöst werden können.

207

**Termin:** Donnerstag, 15.03.2012 – 19.30 Uhr  
**Gebühr:** 5 €  
**Referentin:** Merula Bodenheimer, Ärztin für Ganzheitsmedizin mit Schwerpunkt ganzheitliche Schmerztherapie, Bioresonanz-Therapie, Präventivmedizin

## Vorträge in Kooperation mit dem Herz-Jesu-Krankenhaus, Fulda



HERZ-JESU-KRANKENHAUS FULDA GGMGBH

eine Einrichtung der St. Vinzenz Krankenhaus gGmbH, Fulda

## Alzheimer-Demenz – und plötzlich wird die Welt zum Rätsel

208

**Termin:** Dienstag, 29.11.2011 – 16.00 Uhr  
**Leitung:** Prof. Dr. Behringer, Herz-Jesu-Krankenhaus  
**Ort:** Foyer des Herz-Jesu-Krankenhauses

## Cortison – Fluch oder Segen?

209

**Termin:** Dienstag, 28.02.2012 – 16.00 Uhr  
**Leitung:** Prof. Dr. Behringer, Herz-Jesu-Krankenhaus  
**Ort:** Foyer des Herz-Jesu-Krankenhauses

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

## Gymnastik

### Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

Inhalte der Kurse:

- Gezielte Übungen für Rücken, Bauch und Po
- Beckenboden-Training
- Übungen von Kopf bis Fuß
- Herz-Kreislauf-Training
- Konditionstraining

Einige Kurse richten sich besonders an ältere Menschen auch sie sollten etwas für ihre Fitness tun, um die Beweglichkeit zu erhalten und dadurch die Gefahr von Stürzen und Gelenkerkrankungen zu verringern.

Montag: 15.08.2011 und 09.01.2012 jeweils um

8.00 Uhr (301)      9.00 Uhr (302)  
10.00 Uhr (303)    18.15 Uhr\* (304)  
19.15 Uhr\* (305)

Dienstag: 16.08.2011 und 10.01.2012 jeweils um

8.30 Uhr (306)      9.30 Uhr (307)  
17.30 Uhr (308)    19.00 Uhr\* (309)  
20.15 Uhr\* (310)

Mittwoch: 17.08.2011 und 11.02.2012 jeweils um

8.30 Uhr (311)      9.30 Uhr (312)

Donnerstag: 18.08.2011 und 12.01.2012 jeweils um

8.15 Uhr (313)      9.30 Uhr (314)  
17.30 Uhr (315)    19.45 Uhr (316)  
20.45 Uhr (317)

Freitag: 19.08.2011 und 13.01.2012

18.00 Uhr (318)

**Dauer:** 14/16 Vormittage/Abende, jeweils 1 Stunde

**Gebühr:** 2,50 € je Stunde

## Sport für Herren\*

- 319** Beginn: Freitag, 12.08.2011 – 19 bis 20.30 Uhr  
Freitag, 13.01.2012 – 19 bis 20.30 Uhr  
Dauer: 14/16 Abende, jeweils 1 ½ Stunden  
Gebühr: 52,50 € / 60,00 €

## Wirbelsäulengymnastik für Männer

Zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule.

In einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten lernen Sie funktionelle Übungen zur Muskelkräftigung - bei einfachen Entspannungsübungen können Sie vom Alltag abschalten. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten schützt Sie vor weiteren Verspannungen und Schmerzen.

- 320** Beginn: Dienstag, 16.08.2011 – 18.30 Uhr  
Dienstag, 10.01.2012 – 18.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende, jeweils 1 Stunde  
Gebühr: 45 €

Unsere Gymnastikkurse werden von folgenden - staatlich geprüften Gymnastikleiterinnen, Sportlehrerinnen sowie Bewegungstherapeutinnen durchgeführt:

Ursula Gehring	Karin Müller
Heide Schmitt	Rita Schöppner
Susanne Weinbörner	Karin Will
Irene Vogler	

**\* Dieser Kurs findet in der Turnhalle der Marienschule, Lindenstraße 27, Fulda, statt.**

- ! Für unsere Kurse ist die Anerkennung als Präventionsmaßnahmen beantragt. Bitte informieren sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



## Pilates für Anfänger

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Pilates basiert auf sechs Prinzipien:

Konzentration – Präzision – Kontrolle – Zentrierung – Atmung – Bewegungsfluss.

**321**

**Beginn:** Mittwoch, 17.08.2011 und 11.01.2012  
18.15 Uhr

**Dauer:** 12 Abende je 1 Stunde

**Gebühr:** 48 €

**Leitung:** Susanne Weinbörner

## Pilates für Fortgeschrittene

Für alle, die schon an einem Pilateskurs teilgenommen haben, bieten wir einen Aufbaukurs an.

**322**

**Beginn:** Mittwoch, 17.08.2011 und 11.01.2012  
19.30 Uhr

**Dauer:** 12 Abende je 1 Stunde

**Gebühr:** 48 €

**Leitung:** Susanne Weinbörner

## Aerobic

Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining zu fetziger Musik, bei dem leichte Schritt- und Armbombenkombinationen vermittelt werden.

In Verbindung mit Rückengymnastik sowie Bauch-Beine-Po-Übungen trainiert Aerobic Ausdauerleistungsfähigkeit, Flexibilität, Koordination und Konzentration.

**323**

**Beginn:** Mittwoch, 17.08.2011 und 11.01.2012  
20.30 bis 21.30 Uhr

**Dauer:** 12 Abende

**Gebühr:** 48 €

**Leitung:** Irene Vogler

Arbeit und Ruhe gehören zusammen  
wie die Wurzel und die Blüte.

Aus Afrika

## Gesundes Nordic-Walking

Nordic-Walking ist ein Ausdauersport, der bei richtiger Ausführung die Muskulatur kräftigt, Gelenke entlastet, das Herz-Kreislaufsystem stärkt und den Fettstoffwechsel beschleunigt. Durch die Bewegung an der frischen Luft in der schönen Fulda-Aue wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt. Menschen, die einen Weg suchen ohne große Anstrengung ihr Gewicht zu regulieren, finden hier ein optimales Training. Außerdem motiviert das Training in der Gruppe zur regelmäßigen Teilnahme.

Teilnehmer aller Altersgruppen sind herzlich willkommen. Stöcke können bei Bedarf geliehen werden. Bitte eigenes Material mitbringen, falls vorhanden.

324

### Nordic-Walking

**Termin:** Mittwoch, 17.08.2011 – 17.30 Uhr  
**Dauer:** 6 Abende je 1 Stunde

325

### Nordic-Walking 50+

**Termin:** Mittwoch, 30.05.2012 – 17.30 Uhr  
**Dauer:** 8 Abende je 1 Stunde  
**Gebühr:** 60 € /80 €  
**Leitung:** Andrea Reiche-Martin, Physiotherapeutin,  
Präventions- und Gesundheitstrainerin,  
Dipl.-Pädagogin

## TRX – Suspension-Training

TRX-Suspension-Training ist eine neue effektive Ganz-Körper-Trainingsmethode.

In jeder Einheit trainieren Sie immer mit Ihrem eigenen Körper(gewicht) gegen die Schwerkraft und können innerhalb von Sekunden den Schwierigkeitsgrad der Übungen selbst bestimmen. Erste spür- und sichtbare Erfolge stellen sich meist bereits nach 3-4 Trainingseinheiten ein.

Dieses Training ist eine optimale lebenslange Gesundheitsvorsorge für Jedermann – jede Frau. Gewichtprobleme, mangelnde Beweglichkeit oder fehlende Ausdauer sowie nachlassende Kraft gehören der Vergangenheit an.

326

**Termine:** Montag, 05.09.2011 – 17 Uhr  
Montag, 23.01.2012 – 17 Uhr  
Montag, 16.04.2012 – 17 Uhr  
**Dauer:** 8 Abende je 1 Stunde  
**Gebühr:** 56 €  
**Leitung:** Gabriele Pöhlmann,  
Personal Trainer für TRX-Suspension

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

## TRX – Suspension-Training

Für alle Kursteilnehmer, die schon an einen TRX-Suspension-Training teilgenommen haben, bieten wir 14-tägig einen Aufbaukurs an um Erlerntes aufzufrischen.

**327**

**Beginn:** Freitag, 09.09.2011 – 17 Uhr  
Freitag, 20.01.2012 – 17 Uhr

**Dauer:** 6 Abende je 1 Stunde

**Gebühr:** 42 €

**Leitung:** Gabriele Pöhlmann,  
Personal Trainer für TRX-Suspension

## Sturzprävention (65 plus)

Das Risiko zu stürzen steigt mit zunehmendem Alter. Viele der Stürze begründen sich im Verlust von Funktionsfähigkeiten des Körpers, wie z.B. fehlende Muskelkraft und nachlassende Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Die wirkungsvollste Maßnahme um Stürzen vorzubeugen, ist ein regelmäßiges Training der Kraft- und Reaktionsfähigkeit, sowie des Gleichgewichts.

**328**

**Beginn:** Freitag, 19.08.2011, 13.01.2012  
und 20.04.2012 – 9.45 Uhr

**Dauer:** 10 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 100 €

**Leitung:** Birgit Parthesius-Lederle

## P A L E B I

Ihre Adresse für ganzheitlich orientierte  
Wellness- und Gesundheitsbehandlungen  
und Präventionskurse

### Behandlungen

- Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn/Breuss
- Fußzonenmassage
- Klassische Massage
- Aromaölmassage
- Hot-Stone-Massage
- BIO-Kräuterstempelmassage
- Schröpfkopfmassage

### Präventionskurse

- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenschule
- Pilates
- Nordic Walking
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Sturzprävention
- Seniorengymnastik

Gerne gebe ich Ihnen nähere Information

Birgit Parthesius Lederle – Gymnastik- und Rückenschullehrerin -  
Saalestraße 17, 36043 Fulda – Tel.: 0661/ 48314 oder 0157/ 74098277

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie bei Ihrer Erstbehandlung einen  
Nachlass von 5 Euro.

## Fit bis ins hohe Alter

Lassen Sie Ihre Kräfte nicht schwinden, werden Sie aktiv und erhalten Sie Ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich.

Kräftigungsübungen, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen, Haltungsaufbau, Mobilisation und Dehnung unter Einsatz verschiedener Geräte und Medien, gepaart mit einer großen Portion Spaß und Freude an der Bewegung sind die Inhalte dieses Kurses.

329

**Beginn:** Mittwoch, 18.01.2012 und 18.04.2012

**Dauer:** 10 Nachmittage um 16 Uhr, 1 Stunde

**Gebühr:** 100 €

**Leitung:** Birgit Parthesius-Lederle

**Folgende Kurse von Birgit Parthesius-Lederle  
finden in unserem Haus statt:**

## Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik (55 plus)

Bewegung ist die beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Durch gesundheitsorientierte, ganzheitliche Gymnastik wird Beschwerden vorgebeugt und vorhandene leichte Beschwerden gelindert. Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Haltungsschulung bilden die Säule dieses Kurses. Abgerundet wird das Angebot durch Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

**Beginn:** Freitag, 19.08.2011, 13.01.2012,  
20.04.2012 – 7.30 Uhr

**Dauer:** 10 Vormittage, je 1 Stunde

## Rücken- Fit

### Wirbelsäulengymnastik II

Unter dem Aspekt des Muskelaufbau- und -ausdauertrainings werden variantenreiche Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung durchgeführt, die zu einer gesunden Körperhaltung führen. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**Beginn:** Montag, 15.08.2011, 09.01.2012,  
16.04.2012 – 19.45 Uhr

Freitag, 19.08.2011, 13.01.2012,  
20.04.2012 – 8.30 Uhr

**Dauer:** 10 Vormittage, je 1 Stunde

Anmeldung und Information direkt bei  
Frau Parthesius-Lederle, 0661/48314

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

## Entspannung

GLAUBEN UND LEBEN

### Yoga zum Wohlfühlen

Yoga ist ein gezieltes Gesundheits-Übungssystem, das in allen Lebensstufen praktiziert werden kann.

Einsteiger, Anfänger und Fortgeschrittene können an den angebotenen Kurszeiten teilnehmen.

GESUNDHEIT

**330** Beginn: Montag, 15.08.2011  
09.01.2012 und 26.03.2012  
17 Uhr und 18.30 Uhr und 20 Uhr

**331** Beginn: Donnerstag, 18.08.2011  
12.01.2012 und 22.03.2012  
17 Uhr und 18.30 Uhr und 20 Uhr

BEWEGUNG

Dauer: 10 Nachmittage/Abende je 90 Minuten  
Gebühr: 7,50 € pro Kurstag  
Leitung: Sabine Atkinson  
Yogalehrerin BDY/EYU

Für unsere Kurse ist die Anerkennung als Präventionsmaßnahmen beantragt.  
Bitte informieren sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

ENTSPANNUNG

### Yoga-Intensiv

Ein 5-tägiges Kursangebot mit täglichen Yoga-Einheiten

Probieren Sie aus, wie Sie sich nach einer Woche mit täglicher Yoga-Praxis fühlen! Wer sich darauf einlässt, übt sich im Loslassen, tankt neue Energie und erfährt mehr Ausgleich, stärkt seinen Körper, sorgt für seelisches Gleichgewicht und für einen ruhigen Geist.

Ob Sie es als Einstieg nutzen oder an Ihren Kenntnissen anknüpfen möchten „Yoga-Intensiv“ bietet die Chance, Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen und sich in heilsamer Weise zu erleben.

KREATIVES

**332** Beginn: Montag, 02.07. bis 06.07.2012 – 18 Uhr  
Dauer: 5 Abende, jeweils 90 Minuten  
Gebühr: 37,50 €  
Leitung: Sabine Atkinson  
Yogalehrerin BDY/EYU

ERNÄHRUNG

► Malen und Yoga im Kloster Frauenberg siehe Seite 51

## Progressive Muskelentspannung – nach Edmund Jacobson

Erlernen Sie hier eines der besten Entspannungsverfahren. Durch gezieltes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird eine intensive ganzheitliche Entspannung erreicht. Der Kurs wendet sich an Einsteiger und an alle, die sich nur schwer entspannen können.

333

**Beginn:** Mittwoch, 26.10.2011 – 18 Uhr  
Mittwoch, 18.01.2012 – 18 Uhr  
**Dauer:** 8 Abende, jeweils 1 1/2 Stunden  
**Gebühr:** 64 €  
**Leitung:** Manfred Sauer, Dipl.-Sozialpädagoge  
Gesundheitspädagoge SKA



## Autogenes Training

Tiefe, wohltuende Entspannung erleben, innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag und Beruf finden - das sind die Ziele dieses Kurses. Sie erlernen die sechs Grundübungen des AT sowie ergänzende Vorsatzbildung.

334

**Beginn:** Mittwoch, auf Anfrage - 20 Uhr  
**Dauer:** 8 Abende, je 1 1/2 Stunden  
**Gebühr:** 64 €  
**Leitung:** Manfred Sauer, Dipl.-Sozialpädagoge,  
Gesundheitspädagoge SKA

Für unsere Kurse ist die Anerkennung als  
Präventionsmaßnahmen beantragt.  
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Schweigen ist die Sprache der Ewigkeit.  
Lärm geht vorüber.

Gertrud von Le Fort

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG