

Zusätzliche Informationsangebote durch:

- Adipositas-Selbsthilfegruppe Merzig
- Adipositas-Netzwerk Saar e.V.
- KISS-Saarbrücken
- Kontakt + Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
- SEKIS Trier Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.

Fachliteratur am Büchertisch mit freundlicher Unterstützung
der Buchhandlung Rote Zora



Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem
SOS Kinderdorf Mehrgenerationenhaus Merzig,
SEKIS Trier und dem landesübergreifenden
Projekt zum Thema „Adipositas“.

Die Teilnahme an den Seminaren und
Vorträgen ist kostenlos

Perspektiven der Gesundheit

Sa, 17. und So, 18. März 2018
9.30 Uhr bis 17 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

Frauenbeauftragte Bernadette Schroeteler
Kontakt: b.schroeteler@merzig-wadern.de // Tel.: 06861 80320
oder
Christa Laug: c.laug@merzig-wadern.de // Tel.: 06861 80321

Das Mehrgenerationenhaus Merzig verfügt über einen
behindertengerechten Zugang und einen Lift.
Parkmöglichkeiten sind in direkter Umgebung des
Mehrgenerationenhauses vorhanden.

In den Pausen besteht die Möglichkeit, einen
pflanzenbasierten Imbiss aus eigener Produktion von
Yasemin Bier/ Heilpraktikerin, einzunehmen.

Eine Veranstaltung
der Gleichstellungsstelle des
Landkreises Merzig-Wadern
im Mehrgenerationenhaus Merzig
Am Seffersbach 5

Seminarplan

Welche Erwartungen werden heute an Frauen gestellt und wie sind die Auswirkungen auf die Gesundheit?

Die Medien und die dadurch geformte Gesellschaft geben nicht immer die richtigen Antworten zum Thema Frauengesundheit, vielmehr stehen hier Leistung und Konsum im Vordergrund. Dies hat sowohl Einfluss auf den körperlichen wie auch emotionalen Zustand. Fühlt sich eine Frau authentisch und wohl in ihrer Haut, ist ein wichtiger Baustein der Gesundheit gesetzt. Ohne ihn kommt vieles ins Wanken!

Schwerpunkt der diesjährigen Frauengesundheitstage ist das Thema „Achtsamkeit und Ernährung“. Permanentes Multitasking, Stress und Zeitmangel führen häufig zum Essen „nebenbei“ oder „to go“. Es ist gar nicht so einfach, sich auf eine achtsame Ernährung einzulassen. Um Ernährungsgewohnheiten zu ändern, müssen diese einmal wieder bewusst wahrgenommen werden.

Unterschiedliche Referentinnen werden sich aus ihrer Sicht diesen Themen widmen.

Samstag, 17.03.2018

Ab 9.30 Uhr>>

Eröffnung der Gesundheitstage

10.00—12.00 Uhr >>

Tina Walther-Schubbe, Dipl.-Psychologin/ Psychotherapeutin

Thema: Psychosomatik — wie kommt der Stress ins Organ?

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Stress, Ärger, Wut, Groll und Krankheit? Und wenn ja, wie kommt denn der Stress in das Organ? Dieser Frage wollen wir nachgehen und einen kurzen Blick darauf werfen, wie negative Denkmuster durch positive ersetzt werden können.

12.00 Uhr>>

Mittagspause „Der Mensch ist, was er isst“ (Ludwig Feuerbach)

Mittagessen, Snacks & Getränke frisch zubereitet von Yasemin Bier, Heilpraktikerin

13.00 Uhr>>

Monika Schreier, Heilpraktikerin

Thema: „Wenn Körper und Gefühle Achterbahn fahren“ - die Macht der Hormone.

Die Botenstoffe des Körpers, auch Hormone genannt, bestimmen unser Leben. Wir haben wunderbare Regelmechanismen, diese Vielfalt zu balancieren. Aber manchmal geraten wir auch ins Ungleichgewicht. Freuen Sie sich auf eine kleine Einführung darüber, welche Möglichkeiten es zur Regulierung gibt und wie Sie diese anwenden.

15.00 Uhr>>

Tina Walther-Schubbe, Dipl.-Psychologin/ Psychotherapeutin

Thema: Sich vom Leben tragen lassen — mehr Vertrauen entwickeln.

Wer kennt das nicht: Man möchte sich verändern, schlechte Gewohnheiten ablegen, sich etwas Neues vornehmen, öfter „nein“ sagen? Doch irgendwie sind die bisherigen Strategien und Lösungswege nicht hilfreich gewesen. Wir werden üben, mit liebevollem Blick auf uns zu schauen und in Übungen und Reflexion herausfinden, was uns dabei dient, das Vertrauen wachsen zu lassen.

Sonntag 18.03.2018

9.30 Uhr>>

Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin

Thema: Mit Achtsamkeit essen — eine Entdeckungsreise.

Essen ist für uns in unseren Regionen so gut wie allgegenwärtig und kann für unsere physische und mental-emotionale Gesundheit zu einer anhaltenden Herausforderung für die meisten von uns werden. Durch Achtsamkeit lernen wir, wieder auf uns selbst zu vertrauen und auf die Intelligenz unseres Körpers und seine Bedürfnisse zu achten.

11.30 Uhr>>

Yasemin Bier, Heilpraktikerin

Thema: Ernährung als Grundlage zur Gesundheit.

Eine selbstbestimmte und richtige Ernährung und das „sich um sich selbst kümmern“ liegt in unserer Hand und ist eine wichtige Grundlage für unsere Gesundheit.

Die Lebensmittel- und Pharmaindustrie steuert unser Essen und unser Essverhalten mit und möchte uns in dem Glauben lassen, dass es für alle Leiden eine entsprechende Pille und eine Lösung gibt. Ganz gleich ob Allergien, Migräne, Schmerzen, die Werbung impft uns ein, dass wir ohne die Wunderpillen und Medikamente nicht gesund bleiben können.

12.00 Uhr>> Mittagspause

Mittagessen, Snacks & Getränke frisch zubereitet von Yasemin Bier, Heilpraktikerin

13.00 Uhr>>

Susanne Hilt, Heilpraktikerin und Silke Dürr, Yoga-Lehrerin

Thema: Eine Reise durch die Jahreszeiten der Frau.

Der Workshop führt durch die verschiedenen Etappen des Frau-Seins, von der Pubertät, über die Schwangerschaft und des Wechsels hin zur weisen Frau. All diese Phasen können positiv durch das Kennenlernen unterschiedlicher Kräuter positiv beeinflusst werden. Vorgestellt werden unterschiedliche Pflanzen mit ihren Signaturen und Wirkweisen. Beobachten, riechen und schmecken im Zyklus der 5 Elemente nach der traditionell chinesischen Medizin/TCM.

Das Seminar wird ergänzt durch Yin-Yoga um zur inneren Ruhe zu gelangen. Yin-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga und kann das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele (wieder)herstellen. Die einzelnen Positionen sind den 5 Elementen der TCM zugeordnet. Nach einer Yin-Yoga Praxis, für die keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind, entsteht eine tiefe innere Ruhe und Achtsamkeit. *Bitte denken Sie daran, bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitzubringen.*