

## HIGHLIGHTS

### Babymassage – Berührung von Anfang an

Lisa-Marie Walter

Eine Babymassage intensiviert die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby, hilft Körpersignale zu erkennen und das Selbstbewusstsein im Umgang mit Ihrem Kind zu stärken. Sie kann bei Koliken und Blähungen Erleichterung für das Baby schaffen, die gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Babys stärken.

Wesentliche Bestandteile dieses Kurses sind grundlegende Massagetechniken, Lieder, Entspannung sowie der respektvolle Umgang mit dem Säugling. Außerdem bietet der Kurs Raum für alle Fragen und einen offenen Austausch mit anderen Eltern.

„Es ist gut, wir sind da, wir halten dich. Willkommen auf dieser Welt“ (Frédéric Leboyer).



© Dimitri Naumov | Shutterstock

Evangelische Kirche, Gemeinderaum | 5 – 7 Teilnehmende: 80 Euro

**304001** | Fr, ab 08.11., 10:00 – 11:30 Uhr, 5 Termine, 10 UE

**304004** | Fr, ab 14.02., 10:00 – 11:30 Uhr, 5 Termine, 10 UE



© Henry William Fu | Shutterstock

### Aus Frust wird Lust: gemeinsam wieder in Bewegung kommen

Sabine Bergstädt

Möchten Sie wieder ein Gefühl für sich und Ihren Körper entwickeln, sich spüren und Freude und Begeisterung an Bewegung und Aktivität entdecken? Dann sind Sie hier genau richtig!

Unterschiedliche Übungseinheiten wie Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Meditation und einige andere Überraschungen motivieren und unterstützen Sie, Ihren inneren „Verhinderer“ zu überwinden und in die Bewegung zu kommen.

Wir nehmen uns die Zeit, bei jedem einzelnen genau hinzuschauen: was hält Sie ab und was benötigen Sie für den Anfang, um wieder in Bewegung zu kommen? Zum Abschluss werden wir mit einem gemeinsamen Spaziergang das Ganze ausklingen lassen.

**302904** | Sa, 12.10., 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE

Dundenheim, Lindenfeldhalle | 8 – 12 Teilnehmende: 29 Euro

### Auf den Spuren des Jakobswegs – Filmvortrag

Günther Rentschler

Im Nordwesten Spaniens liegt die weltbekannte Pilgerstätte Santiago de Compostela. Alljährlich legen tausende Pilger unter Strapazen den etwa 800 Kilometer weiten „Jakobsweg“ zu dieser heiligen Stätte zurück

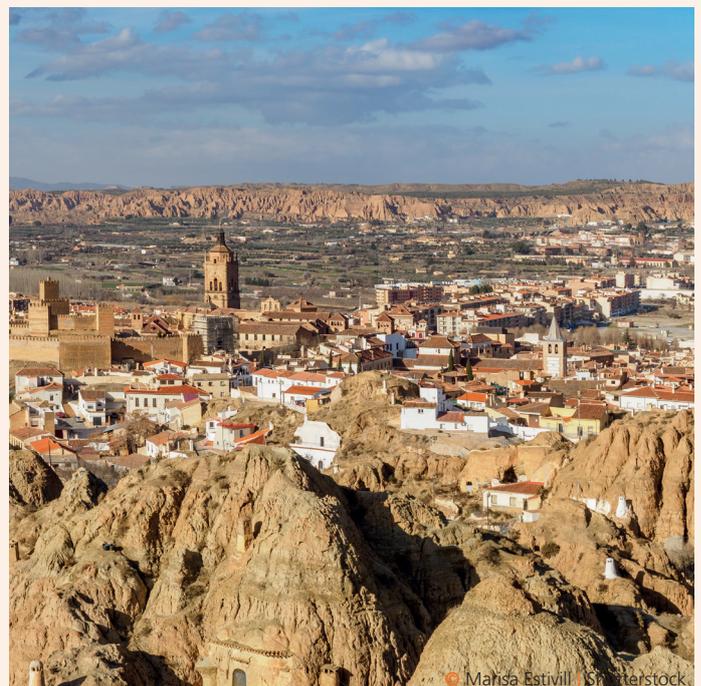
In Santiago de Compostela fallen die zahlreichen Kirchen auf, die ebenfalls Zeugnisse dieser heiligen Stadt sind. Mit dem Wohnwagengespann bereiste der Natur- und Landschaftsfilmer Günther Rentschler diese Route, im weiteren Verlauf u.a. die Alhambra, die monumentale Kathedrale in Granada sowie die Stadt Guadix, wo heute noch viele Menschen in Höhlenwohnungen leben.

Von der Heimreise präsentiert Günther Rentschler zum Abschluss der Tour noch einen Abstecher in die herrliche Bergwelt der Pyrenäen.

#### Vortrag

Mi, 23.10., 18:30 Uhr | Rathaus Altenheim, Bürgersaal

Karten an der Abendkasse: 5 Euro



© Manja Estivill | Shutterstock