



Gemeinsam für ein gesundes Leben

Gesundheitstag 2024

Dienstag, 22.10.2024

Vormittag: 10 - 12.30 Uhr
Nachmittag: 13 - 15.30 Uhr

Kinder- und Jugendhaus KAFF
Wilhelm-Walkhoff-Platz 7
01662 Meißen



EINLADUNG

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitarbeitende,

wir freuen uns, Sie zum diesjährigen Gesundheitstag in Meißen einzuladen, der am 22. Oktober 2024 unter dem Motto »Gemeinsam für ein gesundes Leben« stattfindet. Dieser besondere Tag bietet Ihnen die Gelegenheit, mehr über Ihre Gesundheit zu erfahren und neue Fitness- und Entspannungstechniken auszuprobieren.

Warum sollten Sie teilnehmen?

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind uns wichtig. Der Gesundheitstag ist eine hervorragende Möglichkeit, sich intensiv mit diesen Themen auseinanderzusetzen und praktische Tipps für den Alltag zu erhalten.

Ein gesundes Leben fördert nicht nur Ihr persönliches Wohlbefinden, sondern auch Ihre Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Beruf.

Was erwartet Sie?

- Informative Vorträge und Workshops: Tauschen Sie sich mit Expertinnen und Experten zu den Themen **Entspannung, Heileurythmie - Körpermeditation, Tai Chi, Pilates** und **Trommeln** direkt aus.
- Treffen Sie Akteure aus der Region: Gesundheitsangebote lassen sich umso besser im Alltag integrieren, je leichter sie zu erreichen sind.

Knüpfen Sie Kontakte!

- Gesunde Ernährung: Freuen Sie sich auf vielseitige und gesunde Verpflegung.
- Gute Beziehungen für ein gesundes Miteinander: Lernen Sie Kolleginnen und Kollegen aus dem Diakonischen Werk und aus anderen sozialen Einrichtungen kennen.



Zeit und Ort:

Um Ihre Teilnahme zu erleichtern, gibt es die Möglichkeit, den Gesundheitstag entweder am Vormittag (10 bis 12.30 Uhr) oder am Nachmittag (13 bis 15.30 Uhr) zu besuchen. Treffpunkt ist unser Kinder- und Jugendhaus KAFF in Meißen (Wilhelm-Walkhoff-Platz 7, 01662 Meißen).

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wie können Sie teilnehmen?

Jede Person kann an max. zwei Workshops teilnehmen. Die Plätze sind jeweils begrenzt. Kreuzen Sie bei der Anmeldung ganz einfach jene Kurse an, die Sie besuchen möchten. Ihre Anmeldung hilft uns, die Veranstaltung besser zu planen und auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

Bitte senden Sie die beiliegende Anmeldung zum Gesundheitstag bis zum 18. Oktober 2024 an uns zurück oder melden Sie sich per E-Mail an: veranstaltung@diakonie-meissen.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen bis dahin alles Gute und viel Gesundheit!

Herzliche Grüße

Frank Radke

Diakon Frank Radke
Geschäftsführer Diakonisches Werk
Meißen gGmbH





UNSERE ANGEBOTE



© Friederike Hartmann

HEIL eurythmische KUNST

11.00 - 11.30	WS 1.1
12.00 - 12.30	WS 1.2
14.00 - 14.30	WS 1.3
15.00 - 15.30	WS 1.4

Heileurythmie – Körpermeditation

Ein Geheimtipp unter den Bewegungskünsten ist die vor 100 Jahren von Rudolf Steiner entwickelte Heileurythmie. Der Begründer der Waldorfschulen ließ Kinder ihren Namen tanzen. Gesten und Bewegungen, u. a. für Buchstabenlaute, werden zu Körpermeditationen komponiert, in denen sich achtsame Bewegungen im Stehen, Gehen und Sitzen mit meditativem Wahrnehmen abwechseln.

kenntnisse oder Zubehör sind nicht erforderlich und das Gelernte lässt sich gut in den Alltag integrieren. Regelmäßiges Üben reguliert die Rhythmen des Körpers für mehr Tagesenergie und erholsamen Schlaf.

Heileurythmie ist Bestandteil der Anthroposophischen Medizin und als »besondere Therapierichtung« gesetzlich anerkannt (§ 2 SGB V).

In der Gruppe stehen Übungen für Entspannung und Konzentration sowie zum Lösen von Verspannungen im Fokus. Spezielle Fertigkeiten, Vor-



**Kommen Sie in flachen
Schuhen, in Socken
oder einfach barfuß.**



Yang Li

Lehrerin für Qi Gong, Tai Chi und Kung Fu, chinesische Musiktherapeutin

Klang und Kraft – Klangtherapie, Musiktherapie, Drum Circle, Trommelworkshops, Reiki, Qi Gong, Tai Chi

Am besten lockere Sachen, flache Schuhe und bringen Sie sich ein warmes Getränk mit.



11.00 - 11.30	WS 2.1
12.00 - 12.30	WS 2.2
14.00 - 14.30	WS 2.3
15.00 - 15.30	WS 2.4

Tai Chi

Tai Chi ist eine äußerst sanfte chinesische Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Selbstverteidigung vereint. Das Tai Chi zeichnet sich vor allem durch zeitlupenartige Bewegungen mit konzentrierter Atmung aus. Eine geschlossene Einheit von Tai Chi - Übungen mit mehreren Stellungen nennt sich Form und kann bis zu 25 Minuten dauern.

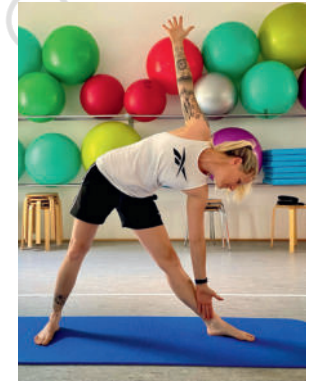
Besonders die häufige Verlagerung des Gewichts von einem Bein auf das andere und die ständige Bewegung mit den Armen sind die praktische Umsetzung der Philosophie der Harmonie: dem Wechsel zwischen Yin und Yang. Auf jedes Heben folgt ein Senken, auf jede Linksdrehung eine Ausrichtung nach rechts.

11.00 - 11.30	WS 3.1
12.00 - 12.30	WS 3.2
14.00 - 14.30	WS 3.3
15.00 - 15.30	WS 3.4

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der primären Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Wir konzentrieren uns auf die Körpermitte - unser Powerhouse - und mit der richtigen Atmung sorgen wir für bessere Stabilität und Haltung.



Ulrike Feller

Sporttherapeutin



Mit freundlicher Unterstützung



©Khaligo/stock@adobe.com

Heinz Matthias Roberg

Leiter Stadtteiltreff
»Kreuzpunkt« des
Lebensfahrten e. V.
in der Lutherkirche
Meißen



Kosmetik und Körperpflege in der Moritz Apotheke

Die Moritz Apotheke ist eine servicestarke, moderne Apotheke im Herzen von Meißen-Cölln. Seit 30 Jahren stehen wir für das besondere Einkaufserlebnis rund um Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit mit einem großen Sortiment an Arzneimitteln, Kosmetik- und Gesundheitsprodukten. Die Wünsche unserer Kunden stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Wir geben ausführlichen Rat und bieten immer ein breites Produktangebot zu guten Preisen.

11.00 - 11.30	WS 4.1
12.00 - 12.30	WS 4.2
14.00 - 14.30	WS 4.3
15.00 - 15.30	WS 4.4

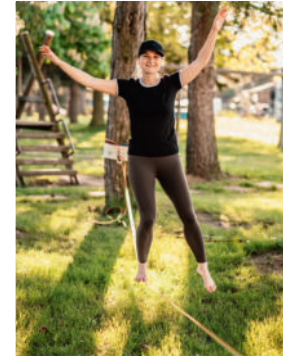
Trommeln

Der Trommel-Workshop vermittelt den Teilnehmenden eine Idee von und erste Erfahrungen in einer archaischen Ekstasetechnik.

Wie kann eine jahrtausendealte Entspannungsmethode in den Alltag gut integriert werden?



©Oliver Morof



© alexanderuhrin/
stock@adobe.com



©Christsumo/stock@adobe.com

Weitere Angebote

- Bewegungsangebot (ab 13 Uhr):
Fröbelturm, Fühlpfad, Slackline und Schwungtuch
- Raum der Stille
- Informationsstände:
u. a. VRK, Moritz Apotheke Meißen
- Verpflegung mit leckeren Suppen, gesunden Snacks und selbstgemachten Smoothies



Vormittag

10.00-10.15	Begrüßung	
10.15-10.45	Impulsvortrag: » Erfahren, Erleben, Spüren! « Wie Sie mit kognitiver emotionaler Entspannung der Alltagsroutine entfliehen und Ihr Wohlbefinden steigern können.	Ulrike Feller
10.45-11.00	Pause Präsentation der Stände	
11.00-11.30	Workshops 1	HEILEURHYTHMIE - KÖRPERMEDITATION mit Friederike Hartmann TAI CHI mit Yang Li PILATES mit Ulrike Feller TROMMELN mit Heinz Matthias Roberg
11.30-12.00	Gesundes Essen Präsentation der Stände	:
12.00-12.30	Workshops 2	HEILEURHYTHMIE - KÖRPERMEDITATION mit Friederike Hartmann TAI CHI mit Yang Li PILATES mit Ulrike Feller TROMMELN mit Heinz Matthias Roberg
12.30	Verabschiedung	

Vormittag

Nachmittag

13.00-13.15	Begrüßung	
13.15-13.45	Impulsvortrag: » Erfahren, Erleben, Spüren! « Wie Sie mit kognitiver emotionaler Entspannung der Alltagsroutine entfliehen und Ihr Wohlbefinden steigern können.	Ulrike Feller
13.45-14.00	Pause Präsentation der Stände	
14.00-14.30	Workshops 3	HEILEURHYTHMIE - KÖRPERMEDITATION mit Friederike Hartmann TAI CHI mit Yang Li PILATES mit Ulrike Feller TROMMELN mit Heinz Matthias Roberg
14.30-15.00	Gesundes Essen Präsentation der Stände	:
15.00-15.30	Workshops 4	HEILEURHYTHMIE - KÖRPERMEDITATION mit Friederike Hartmann TAI CHI mit Yang Li PILATES mit Ulrike Feller TROMMELN mit Heinz Matthias Roberg
15.30	Verabschiedung	

Nachmittag



ANMELDUNG

Anmeldung per Post bitte bis zum **18. Oktober 2024**

mit dieser Karte an:

Diakonisches Werk Meißen gGmbH

Geschäftsstelle

Naundorfer Straße 9, 01558 Großenhain

oder über Ihre Bereichsleitung

oder per E-Mail: veranstaltung@diakonie-meissen.de

Vor- und Zuname			
Bereich/Einrichtung			
Kontakt für Rücksprachen			
Ich nehme an folgenden zwei Workshops teil:	Heileurhythmie - Körpermeditation	<input type="radio"/>	<input type="text" value="WS"/>
	Tai Chi	<input type="radio"/>	<input type="text" value="WS"/>
	Pilates	<input type="radio"/>	<input type="text" value="WS"/>
	Trommeln	<input type="radio"/>	<input type="text" value="WS"/>
Ich nehme nicht teil.		<input type="radio"/>	



Auf der Veranstaltung werden Film- und Tonaufnahmen sowie Fotos gemacht, mit deren auch späteren Verwendung Sie sich durch den Besuch der Veranstaltung einverstanden erklären.

Tragen Sie hier bitte die Workshop-Nummer ein!

Naundorfer Straße 9
01558 Großenhain
T 03522 326-0
F 03522 326-23
info@diakonie-meissen.de
www.diakonie-meissen.de



Diakonie 
Meißen

HEIL *eurythmische* KUNST

KREUZPUNKT 
DER STADTEIL-TREFF



STIFTUNG

Leben und Arbeit
Initiative zur Förderung christlicher Werte und demokratischer Fähigkeiten

Aktion  **Gesundheit**
Meißen e.V.

vrk+
Verständnis im Raum der Kirchen

 **MORITZ**
APOTHEKE

Lebensfahrten 

BKK Diakonie 
Krankenkasse für soziale Berufe