



© SchwörerHaus KG

Veranstaltungsreihe „Gesundheit & mehr“ zur Gesundheitsförderung & Prävention im



PORT Gesundheitszentrum
Schwäbische Alb
Hohenstein

veranstaltet durch die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz



Kommunale
Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen

LANDKREIS
REUTLINGEN



Oktober 2019

**Mi 02.10.: Achtsamkeit – bemerken was ist.
Achtsamkeit und Aromaöl**
Sandra Karael

Vortrag

**Di 15.10.: Achtsamkeitstraining – Kurs I
(6 Termine)**
weitere Termine: 29.10., 12.11., 26.11., 03.12. 10.12.
Sandra Karael

Kurs

**Mi 16.10.: Atmen – das
Lebenselexier
Wie atme ich richtig?**
Aleksandar Matković

Vortrag

**Di 22.10.: Gesunde Woche
Hautkrebs und Allergien**
Prof. Dr. Martin Röcken

Vortrag

**Do 24.10.: Gesunde Woche
Erstversorgung bei Hautverletzungen**
Nicole Bortot

Vortrag

Di 29.10.: Achtsamkeitstraining – Kurs I
Sandra Karael

Kurs

November 2019

**Mi 06.11.: „Ich bin da!“
Vorstellung der Lotsin des PORT Gesundheitszentrums**
Elisabeth Reyhing

Vortrag

Di 12.11.: Achtsamkeitstraining – Kurs I
Sandra Karael

Kurs

Di 19.11.: Jonglier-Workshop
Dr. Gernot Bohnenberger

Kurs

Mi 20.11.: Notfälle im Kindesalter
Dr. Wilfried Henes

Vortrag

Di 26.11.: Achtsamkeitstraining – Kurs I
Sandra Karael

Kurs

Do 28.11.: Atemtraining
Aleksandar Matković

Kurs

Dezember 2019

Di 03.12.: Achtsamkeitstraining – Kurs I
Sandra Karael

Kurs

**Mi 04.12.: Ich bin süß ... oder vielleicht zu süß?
- Themenabend Diabetes -**
Angelika Mayer

Vortrag

Di 10.12.: Achtsamkeitstraining – Kurs I
Sandra Karael

Kurs

**Mi 18.12.: Begegnung mit Tansania
- Bilder, Gesang und Tanz -**
Friedemann Salzer und Freunde aus Tansania

Vortrag

Do 19.12.: Atemtraining
Aleksandar Matković

Kurs

Vorträge und Themenabende - Eintritt frei -
Mittwochs bei anschließendem Zusammensein

Kurse/Trainings - Anmeldung erforderlich -
Dienstags oder Donnerstags

Beginn jeweils um 19:00 Uhr



Januar 2020

Mi 08.01.: Therapeutisches Waschen und Häusliche Pflege
Wie betreue ich meine Angehörigen gut?
Wie pflege ich zuhause?
Gerda Zölle, Sarah Arnold, Petra Pasquazzo

Vortrag

Di 14.01.: Achtsamkeitstraining – Kurs II
(6 Termine)
weitere Termine: 28.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03.
Sandra Karael

Kurs

Mi 22.01.: Spielfilm zum Thema Demenz
mit deutschen Schauspielern
Dr. Gernot Bohnenberger, Heike Korsig

Vortrag

Di 28.01.: Achtsamkeitstraining – Kurs II
Sandra Karael

Kurs

Do 30.01.: Atemtraining
Aleksandar Matković

Kurs

Februar 2020

Mi 05.02.: Heilen mit TEE –
Was die Großmutter noch wusste!
Dr. Gernot Bohnenberger, Annemarie Fröhlich, Lucia Bahlo

Vortrag

Di 11.02.:
Achtsamkeitstraining – Kurs II
Sandra Karael

Kurs

Mi 19.02.: Schmerz? Was nun?
Myofasziale Triggerpunkte
Daniela Melchert

Vortrag

Di 25.02.:
Achtsamkeitstraining – Kurs II
Sandra Karael

Kurs

Do 27.02.: Atemtraining
Aleksandar Matković

Kurs

März 2020

Mi 04.03.: Schluss mit Schäfchen zählen
- endlich wieder gut schlafen!
Klaus Meyer

Vortrag

Di 10.03.: Achtsamkeitstraining – Kurs II
Sandra Karael

Kurs

Mi 18.03.: Wonach wird beurteilt, ob ein
Mensch pflegebedürftig ist?
Voraussetzungen für die
Feststellung von Pflegebedürftigkeit
Petra Pasquazzo

Vortrag

Di 24.03.: Achtsamkeitstraining – Kurs II
Sandra Karael

Kurs

Do 26.03.: Atemtraining
Aleksandar Matković

Kurs