

Gesundheitsbotschafter - Programm 2024

Anmeldung bei der Gemeindeverwaltung: 09944-3417-0

Die Teilnahme ist kostenlos.

APRIL

Wandern

Wald Atmen und gesund Wandern mit QiGong

Samstag, 27.4.2024

Start jeweils um 9:00 Uhr, Dauer ca. 2,5 Stunden

Heilsame Wanderungen mit heimatkundlichen Ziele, Ausgangspunkt Chamerau.

Kursleitung: Rudi Simeth, Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Pilgerweg-Begleiter und QiGong Lehrer i.A.

MAI

Entspannung

Stressfrei – Bewegte Entspannung für Frauen

Freitag, 03.05.2024 von 18.30-20.00 Uhr

Oft scheuen wir uns, Meditationsmethoden näher kennen zu lernen, weil wir davon ausgehen, nicht so lange „stillsitzen“ zu können.

Bei dieser Entspannungsmethode werden einfache Bewegungen, vor allem in den Gelenken, wie Kiefer, Arme, Becken... mit Bewegungspausen kombiniert.

Dies ist eine praktische und effektive Möglichkeit, in Zeiten von (Alltags-) Hetze, Stress und Unruhe, wieder zur Ruhe zu finden. Durch diese Technik kommt das Autonome Nervensystem mehr und mehr zur Ruhe und eine tiefe Entspannung wird möglich. Wenn du Freude an Bewegung hast und trotzdem viel Entspannung kennenlernen möchtest, ist dieser Abend genau richtig.

Kursort: Gesundheitsraum (Eingang Turnhalle) Max. 15 Teilnehmerinnen

Kursleitung: Sandra Diepold: Erzieherin, systemische Beraterin/Familientherapeutin

Mitzubringen: Decke und Getränk

Entspannung

Soundhealing mit Jin Shin Jyutsu „Die weibliche Kraft in dir“

Samstag, 11.05.2024 von 17:00-18:30 Uhr

Lass dich inspirieren. Erkenne und erfahre deine wahre Frauenpower.

Was Frau sein wirklich bedeutet und wieviel Kraft und Magie in dir und durch dich wirkt, ist dir wahrscheinlich gar nicht bewusst. Aber das wird sich ändern. Denn wir rücken einiges wieder zurecht in unserer Wahrnehmung des Frau-Seins und der Selbstfürsorge.

In einer Klangreise (Soundhealing) darfst du entspannen - mit Jin Shin Jyutsu Körper, Geist und Seele selbst in Einklang und Neuausrichtung bringen.

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte, aus Japan stammende Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiepunkte im Körper Ausgleich und Ruhe bringen kann.

Kursleitung: Jeanett Amberger, Physiotherapeutin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Kursraum: Gesundheitsraum (Eingang Turnhalle) Max. 15 Teilnehmerinnen

Mitzubringen: Kissen, Decke und etwas zu Trinken.

Workshop

Selbstverteidigung für Mädchen (ab 14) und Frauen „Schnupper-Kurs“

Dienstag, 14.05.24 von 18:00-ca 20:00

Als Mädchen oder Frau ist man unangenehmen oder sogar gefährlichen Situationen körperlich und auch mental oft unterlegen. Körperliche und auch psychische Gewalt nimmt leider immer mehr zu. Umso wichtiger ist es, zu wissen, wie man sich verteidigen aber auch schützen kann. Ziel des Abends ist es, zu verstehen wie du selbstbewusst Grenzen ziehen und aufrechterhalten und dich, wenn nötig mit den gelernten Techniken verteidigen kannst.

Ertl Jürgen, Kampfsporttrainer und Prüfer TCK (mit Co-Trainer)

Kursort: Turnhalle Chamerau

Mitzubringen: Sportkleidung und Getränk

Wandern

Bürgermeister-Wanderung

Donnerstag, 23.05.2024 um 13:30 Uhr

Von Chamerau entlang des Regens nach Miltach mit Einkehr Café Waffel und wieder zurück mit unserem Bürgermeister Stefan Baumgartner.

Wer den Rückweg nicht zu Fuß antreten möchte, leistet sich eine Fahrt mit dem Zug.

Treffpunkt am Bahnhof Chamerau

JUNI

Workshop/Vortrag

Der Beckenboden und du –

Das Zusammenspiel von Stress und Spannung, das Zusammenspiel von An- und Entspannung

Dienstag, der 04.06.2024 von 18:30-20:30 Uhr

Ein aktiver Vortrag über die Mitte unseres Körpers mit Aha- und Aah Erlebnis in Form von Information, Wahrnehmungseinheit und Aktivierungsübung.

Dieser Workshop ist für alle Frauen geeignet, denn ein gesunder Beckenboden betrifft uns nicht nur nach einer Schwangerschaft oder nach den Wechseljahren.

Kursleitung: Cathleen Glöckner-Künzel, Physiotherapeutin und Beckenbodentrainerin

Kursraum: Gesundheitsraum (Eingang Turnhalle) Max 15 Teilnehmerinnen

Mitzubringen: Handtuch und Getränk

KINDER

Der Zuckerfalle auf der Spur – für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Freitag, 07.06.2024 von 16:00-18:00 Uhr

Spielerisch deckt Frau Treimer, selbst Mama von zwei Kindern die Zuckerfallen gemeinsam mit den Kindern auf. Was steckt in der Lieblings-Nascherei oder im heiß geliebten Schokoaufstrich eigentlich alles so drin? Und gibt es eine genauso leckere, aber gesündere Alternative?

Sie erklärt kindgerecht, welche Folgen eine zu zuckerhaltige Ernährung mit sich bringen kann und experimentiert mit den Kids, wie aus den süßen Fallen, gesunde Energie-Booster werden können.

Kursleitung: Treimer Christina, Diätassistentin

Kursort: Auf der Yoga-Alm, Kollnitz 2, 93466 Chamerau

Teilnehmerzahl: Max. 12 Kinder (ohne Eltern)

Workshop

Frauenkräuter-Wohlfühltag „Gesundheit vor der Haustüre“

29.06.2024 13:00 bis 16:30 Uhr

Kräuterpädagogin Martina lädt dich in ihren Kräutergarten und dem nahegelegenen Wald ein und führt in das Wissen und Wirken der heimischen Frauenkräuter ein. Gemeinsam werden Kräuter bestimmt, gesammelt und im Anschluss zu vielen Leckereien und kleinen „Gesundheitspakete“ für zu Hause verarbeitet. Für eine Stärkung vor Ort ist gesorgt.

Mit Kirschbauer Martina, Kräuterpädagogin.

Kursort: Waldstraße 19 – Chamerau Max. 10 Teilnehmerinnen

AUGUST

KINDER

Kräuter-Memory - suchen, spielen und kochen - Kinder von 6- 10 Jahren

Samstag, 31.08.2024 von 14.00-17.00 Uhr

Welche Kräuter gehören zu welchem Gericht? Pfefferminze in den Kartoffelsalat? Lavendel auf die Pizza? Warum sind eigentlich Kräuter in unserem Essen und kann das auch schmecken? An diesem Nachmittag suchen wir verschiedene Kräuter im Garten. Spielerisch wirst du herausfinden zu welchen Gerichten sie gehören und welchen Nutzen sie für unseren Körper haben. Danach kochen wir gemeinsam verschiedene, leckere Gerichte.

Mit Kirschbauer Martina, Kräuterpädagogin.

Kursort: Waldstraße 19 – Chamerau Max. 10 Kinder (ohne Eltern)

SEPTEMBER

Wandern

Wald Atmen und gesund Wandern mit QiGong

Achtsame Naturerlebnis- Wald- und Panoramawanderung

Samstag, 14.9.2024 um 9:00 Uhr

Panoramawanderung über Gilling zur Fatimakapelle unterhalb Gillisberg. Über den aussichtsreichen Panoramaweg nach Chamerau zurück.

Ca. 5 km, Dauer ca. 2,5 Stunden mit anschließender Einkehrmöglichkeit im Biergarten beim Bäckerwirt.

Kursleitung: Rudi Simeth, Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Pilgerweg-Begleiter und QiGong Lehrer i.A.

Treffpunkt Parkplatz Bürgerhaus/Rathaus nahe Kindergarten Max. 25 Teilnehmer/innen

KINDER

Fit-Kids von 6-10 Jahren - Fit, im Gleichgewicht und entspannt

Dienstag, 17.09.2024 von 16:00-17:00 Uhr / 4 x

Ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm um die Motorik, Ausdauer, Körperwahrnehmung und Entspannung zu fördern.

Mit Katrin Bachl, Yogalehrerin, Trainerin für Bewegung und Entspannung und Ayurvedacoach

Kursort: Gesundheitsraum (Eingang Turnhalle) Max. 10 Kinder

Mitzubringen: Getränk und bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe oder Stoppersocken.

Entspannung

Soundhealing und Jin Shin Jyutsu „Die weibliche Kraft in dir“

Samstag, 21.09.2024 von 17:00-18:30 Uhr

Lass dich inspirieren. Erkenne und erfahre deine wahre Frauenpower.

Was Frau sein wirklich bedeutet und wieviel Kraft und Magie in dir und durch dich wirkt, ist dir wahrscheinlich gar nicht bewusst. Aber das wird sich ändern. Denn wir rücken einiges wieder zurecht in unserer Wahrnehmung des Frau-Seins und der Selbstfürsorge.

In einer Klangreise (Soundhealing) darfst du entspannen - mit Jin Shin Jyutsu Körper, Geist und Seele selbst in Einklang und Neuausrichtung bringen.

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte, aus Japan stammende Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiepunkte im Körper Ausgleich und Ruhe bringen kann.

Kursleitung: Jeanett Amberger, Physiotherapeutin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Kursraum: Gesundheitsraum (Eingang Turnhalle) Max. 15 Teilnehmerinnen

Mitzubringen: Kissen, Decke und etwas zu Trinken

Workshop für Teenies

Vom Mädchen zur Frau – Wohlfühlnachmittag für Mädchen ab 13 Jahre

Samstag, 28.09.2024 von 16:00-18:00 Uhr

Mit altersgerechtem Yoga, Bewegungs- Entspannungsmethoden zu einem entspannten Zyklus für mehr Bewusstsein zu dieser besonderen Lebensphase.

Tipps für den Umgang mit leichten Beschwerden und Pflegerituale z.B. für eine reine und klare Haut.

Kursleitung: Katrin Bachl, Yogalehrerin, Naturkosmetikerin, Ayurveda Lifestyle Coach

Mitzubringen: Decke, Kissen, Getränk, bequeme Kleidung

Kursort: Gesundheitsraum (Eingang Turnhalle) Max. 10 Teilnehmerinnen

OKTOBER

Vortrag

Gibt es die EINE oder Wahre Ernährung? Klarheit im Ernährungs-Dschungel.

Donnerstag, 10.10.2024 von 18.30-20.30 Uhr

In dem Meer an Ernährungsratschlägen und Diäten weiß man überhaupt nicht mehr was stimmt und wie man sich ernähren soll! Von LowFat über Trennkost, Glutenfrei bis hin zu LowCarb und vegan. Was soll jetzt für mich gesund sein? Wer kennt sich da noch aus? In diesem Vortrag werden Fragen beantwortet, die sich viele täglich stellen! Ebenfalls werden Tricks der Lebensmittelindustrie geschildert, wie wir Kunden trotz Gesundheitsbewusstsein immer wieder die krankmachenden Produkte kaufen.

Kursleitung: Treimer Christina, Diätassistentin

Kursort: Bürgerhaus (Bestuhlung und Flipp Chart)

Entspannung

Stressfrei – Bewegte Entspannung für Frauen

Freitag, 18.10.2024 von 18.30-20.00 Uhr

Oft scheuen wir uns, Meditationsmethoden näher kennen zu lernen, weil wir davon ausgehen, nicht so lange „stillsitzen“ zu können.

Bei dieser Entspannungsmethode werden einfache Bewegungen, vor allem in den Gelenken, wie Kiefer, Arme, Becken... mit Bewegungspausen kombiniert.

Dies ist eine praktische und effektive Möglichkeit, in Zeiten von (Alltags-) Hetze, Stress und Unruhe, wieder zur Ruhe zu finden. Durch diese Technik kommt das Autonome Nervensystem mehr und mehr zur Ruhe und eine tiefe Entspannung wird möglich. Wenn du Freude an Bewegung hast und trotzdem viel Entspannung kennenlernen möchtest, ist dieser Abend genau richtig.

Kursort: Gesundheitsraum (Eingang Turnhalle) Max. 15 Teilnehmerinnen (Stühle)

Kursleitung: Sandra Diepold: Erzieherin, systemische Beraterin/Familientherapeutin

Mitzubringen: Decke

NOVEMBER

Vortrag

Intuitives Essen – Du bist, was du isst und was du verdauen kannst.

Freitag, 08.11.2024 um 18:00-20:00 Uhr

An diesem Abend erfährst du, warum dein Kopf und dein Bauch nicht immer dasselbe wollen. Ist es Hunger oder ein Gefühl? In diesem Vortrag kannst du herausfinden, warum du zu bestimmtem Genusmittel immer wieder greifst, obwohl du vielleicht ganz genau weißt, dass es dir nicht guttut oder sogar „ungesund“ ist. Du bekommst Tipps, wie du mit emotionalem Essen besser umgehen kannst und wir finden heraus, wie es überhaupt dazu kommt, in dieser Schleife gefangen zu sein.

Es werden Tools an die Hand gegeben, die dabei unterstützen können, die Sprache des Körpers wieder besser lesen zu lernen.

Lerne dir selbst wieder zuzuhören, um für dich eine intuitive und nicht impulsive Ernährung zu leben. Und natürlich geht es trotzdem um ganz viel Genuss und Leckereien, denn natürlich soll Essen Spaß machen.

Wie ist es möglich, in unserer Leistungsorientierten Welt, auf seinen Bauch zu hören?

Wie findet man Klarheit, im Ernährungs-Dschungel?

Wir beleuchten ganzheitlich die Beziehung zur Ernährung und zu Nahrungs- und Genusmitteln, denn Essen ist nicht nur satt werden, sondern auch ein gesunder Umgang mit uns selbst.

Kursleitung: Katrin Bachl, Yogalehrerin, Ayurveda Lifestyle Coach & Gesundheitsbotschafter
Bürgerhaus (Bestuhlung)