



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Aktuelle Angebote im Heilhaus

Januar 2026

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten einen guten Start in ein glückliches, friedliches und gesundes Jahr 2026. Unser neues Kursprogramm für das gesamte Jahr finden Sie online über den QR-Code



Kursstart neuer Sport- und Bewegungsangebote

Faszienyoga, Yoga für Männer, Chakren-Yoga, Qigong in der Natur, Taiji, Progressive Muskelentspannung, Yoga für Menschen mit Tinnitus, Yoga zur Erdung von Körper und Geist, Die Feldenkrais Methode, Qigong in der Natur, Bioenergetik, Yoga auf dem Stuhl
Nähere Infos im Kursprogramm unter der Rubrik: Bewegung / Körperarbeit

Offener Mittagstisch* (ab 07.01.) Mi. – Fr., 12:30 – 14:00 Uhr

Trauercafé jeden Mittwoch, 15:30 Uhr

Spaß an Bewegung kostenloses Angebot zum Kennenlernen von Bewegungs- & Entspannungsformen

- 4.1.26 Qigong – Innere Balance finden
 - 11.1.26 Tanzen und Singen, das der Seele guttut
 - 18.1.26 Lachyoga
 - 25.1.26 Yoga – Spüre deine Kraft
 - 1.2.26 Taiji – Entspannung in Bewegung
- sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr

Treffpunkt Bewegung im Stadtteil

Sich gemeinsam bewegen, mit qualifizierter Anleitung, ab 60 Jahren, dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr

PEKiP®* Für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Neue Kurse ab 13.01., dienstags

Babys im Alter von 2 – 5 Monaten, 11:00 – 12:30 Uhr

Babys im Alter von 6 – 8 Monaten, 09:00 – 10:30 Uhr

FenKid®* Ein behaglicher Raum für Kinder und Eltern.

Neue Kurse ab 15.01., donnerstags

Babys im Alter von 3 – 9 Monaten, 11:00 – 12:15 Uhr

Babys im Alter von 9 – 18 Monaten, 09:30 – 10:45 Uhr

Geburts Haus im Heilhaus

- Geburtsvorbereitung und -begleitung
- Schwangerschafts- / Rückbildungsyoga
- Rückbildung für verwaiste Mütter
- FenKid® und Pekip®

www.geburts Haus-im-heilhaus.org

Mädchen-Treff und interkulturelles Familiencafé

Kreativer Treff für 6- bis 10-Jährige. Parallel treffen sich die Familien zum interkulturellen Familiencafé, montags, 16:00 – 17:30 Uhr, nicht in den Ferien.

Kleine Nachhilfeschule im Heilhaus

In den Hauptfächern Deutsch, Mathe, Englisch für die Klassen 5 – 10, vor allem der Valentin-Traudt-Schule. Nicht in den Ferien. Infos unter Tel. 0561 / 98326-138

Friedensmeditation und Friedensritual

Friedensmeditation, mittwochs, 8:00 Uhr (Raum der Mitte), Friedensritual, sonntags, 18:00 Uhr (am Mandala)

Heiltage – ein nährender, heilender Raum*

Durch individuelle Prozessbegleitung unterstützen wir den persönlichen Heilungsweg. Auf diese Weise beginnt ein Selbstheilungsprozess, der von Vertrauen in die schöpferische Kraft des Lebens geführt ist. Team von Heiler*innen in der spirituellen Ausrichtung von Ursa Paul.
08.01. – 11.01.26, Do., 16:00 Uhr – So., 14:00 Uhr

Heilmeditation

Eintreten in den heilenden Raum im Haus der Mitte und sich der Welt zur Verfügung stellen. Wir meditieren für Heilung und Frieden in uns selbst, für die Gemeinschaft der Menschen und für die Welt.
Mit Ursa Paul, Mi., 14.01.26, 8:00 Uhr

Seelenentwicklung für Menschen, die suchen*

Immer wieder spüren wir die Sehnsucht, uns selbst in unserem Wesen zu erkennen. „Seelenentwicklung“ nimmt diesen Ruf der Seele ernst. Über unsere Chakren, unsere feinen Wahrnehmungsorgane, verbinden wir uns mit unseren heilenden und spirituellen Kraftzentren und durchwandern die unterschiedlichen Bewusstseinsdimensionen unseres Daseins. Wir erfahren die psychologischen und spirituellen Räume des inneren Weges, die Stadien der Seelenentwicklung und die Möglichkeiten der Transformation unserer Schatten. Jahresgruppe mit drei verbindlichen Wochenenden, Start: 16.01. – 18.01.2026, Fr., 10:00 – So., 12:30 Uhr

Beratungscafé – Gesundheitsgespräche am Kaffeetisch. Thema: Patientenverfügung – ein guter Vorsatz fürs neue Jahr.

Wer vertritt meine Wünsche im Ernstfall? Infos und Austausch zur Patientenverfügung und zur Suche nach einer Vertrauensperson, die den eigenen Willen durchsetzt, wenn keine Angehörigen da sind. Do. 15.01.26, 15:30 – 17:00 Uhr

Aurareinigung* Di., 20:00 – 21:00 Uhr, 14-tägig in den ungeraden Wochen, im Januar: 13.01. und 27.01.26

Beratungsstelle für Gesundheit und Heilung**

Tel. 0561 / 98326777

Spi. Praxis

Heilangebote

Ausbildung

Gesundheit / Heilung