



SELBSTBESTIMMT WOHNEN – SO LANGE WIE MÖGLICH

smart age mobil Das speziell ausgestattete Fahrzeug ist ein innovatives Beratungs- und Mitmachangebot. Im Mittelpunkt steht der praktische Nutzen digitaler Technologien für den Alltag. Di., 17.03.26, 15:00 – 17:30 Uhr

Wohnberatung im Rahmen des Beratungscafés

Die Mitarbeiter*innen der Wohnberatungsstelle geben Tipps und informieren rund um die eigene Wohnung im Alter. Do., 26.03.26, 15:30 – 17:00 Uhr

Offener Mittagstisch* Mi. – Fr., 12:30 – 14:00 Uhr

Trauercafé jeden Mittwoch, 15:30 Uhr

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

- 1.3.26 Yoga – Spüre deine Kraft
 - 8.3.26 Lachyoga – Bis unser Herz vor Freude hüpf
 - 15.3.26 Faszien-Yoga – Für Rücken, Nacken, Schultern
 - 22.3.26 Bioenergetik: Verspannungen im Körper lösen – die Energie in Fluss bringen
 - 29.3.26 Yoga – den Frühling begrüßen
- sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr

Führungen – Das Heilhaus kennenlernen

Führung durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus. Di., 24.03.26, 16:30 Uhr

Offene Handy-Sprechstunde Für alle Fragen rund ums Smartphone in vertraulicher Atmosphäre, 06.03., 20.03., 27.03.26, 15:30 – 16:30 Uhr, Raum „Cosmea“

Erzählcafé mit dem Titel: Dankbarkeit

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Do., 12.03.26, 15:30 Uhr

Treffpunkt Bewegung im Stadtteil

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

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.

Geburtshaus im Heilhaus Alle Angebote unter www.geburtshaus-im-heilhaus.org

Kleine Nachhilfeschule im Heilhaus

In den Hauptfächern für die Klassen 5 – 10 der Valentin-Traudt-Schule. Infos unter Tel. 0561 / 98326-138

Friedensmeditation und Friedensritual

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

Ritual z. Frühlingsanfang Fr., 20.03.26, 19:00 Uhr

Spirituelle Bewusstseinschulung – Nährsystem nach Ursa Paul®: Die Lehre der Transformation*

Ein offenes Angebot für alle Suchenden. Ursa Paul und Team, 27.03. – 29.03.26, Fr., 16:00 – So., 12:30 Uhr

Nährsystem kennenlernen*

Fühlen Sie sich erschöpft oder überfordert und suchen neue Wege, wieder zu Kräften zu kommen und Entlastung zu finden? Die Nährsystemarbeit nach Ursa Paul® balanciert das Energiesystem, bringt Linderung bei körperlichen und emotionalen Belastungen und unterstützt das Lösen von mentalen Blockierungen. Sa., 14.03., 11:00 – 16:00 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., 11.03.26, 8:00 Uhr

Heilender Kreis*

Der Heilende Kreis unterstützt Menschen auf Ihrer Suche nach Gesundheit und Heilung. Im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe erfahren sie eine Chakrenreinigung und eine Nährsystembehandlung. Mi., 25.03., 10:00 – 12:30 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr

Start: Seelenentwicklung für Paare*

Bewusstseinschulung für Menschen, die gemeinsam in einer Beziehung leben und auf der Suche nach Freundschaft, Achtsamkeit und Beziehungsfähigkeit sind. Gemeinsam erleben wir drei Wochenenden in der heilenden Umgebung des Heilhauses. 05.03. – 08.03.26, Do., 16:00 Uhr – So., 12:30 Uhr

Gesundheitsprävention: Wozu brauchen wir unseren Schlaf?

Was passiert, wenn wir nicht gut oder ausreichend schlafen? Und was können wir selbst tun, um unseren Schlaf zu verbessern? Dr. Jürgen Mogck, Hausärztliche Praxis Heilhaus Do., 19.03.26, 19:30 – 21:00 Uhr

Aurareinigung*

Di., 20:00 – 21:00 Uhr, 14-tägig in den ungeraden Wochen, im März: 10.03. und 24.03.26

Beratungsstelle für Gesundheit und Heilung**

Tel. 0561 / 98326777

