

Alles hat seine Zeit

So viel ist in uns
.....und alles hat seine Zeit
Geben und Nehmen
Bleiben und Fortgehen
Zögern und Handeln
Schweigen und Reden
Festhalten und Loslassen
Eilen und Ruhem
Glauben und Wissen
Wachsen und Vergehen
Glück bedeutet, alles das leben zu lassen,
ein jedes zu seiner Zeit!

Jochen Mariss

Liebe Frauen und Männer unserer Gesprächsgruppe,

mit diesem Programm lade ich Euch/Sie zu unserer letzten gemeinsamen Herbststunde ein. Ich hoffe sehr auf einen Pandemieverlauf, der es ermöglicht, uns regelmäßig zu treffen.

Alles hat seine Zeit! Eine hilfreiche und gleichwohl auch herausfordernde Tatsache! Beides gehört zum Leben: Das Schöne, das Wunderbare und das Schwierige! Es gibt Dinge im Leben, die wir lieber außen vorlassen würden und die sich doch einfach ihren Raum nehmen! Unsere Aufgabe ist dann: ihnen Beachtung zu schenken und lernen, sie zu akzeptieren.

„Alles hat seine Zeit“ gilt auch für unser Miteinander! Dankbar blicke ich auf viele erfüllende und bereichernde Stunden zurück. Auf die Treffen in der uns verbleibenden Zeit freue ich mich und lade Euch/Sie ganz herzlich dazu ein!

Adelheid Blaich

Wir treffen uns immer an einem Donnerstagvormittag in der Zeit von 10 - 12:00 Uhr im Bonhoeffersaal, Bertholdstraße 6a, Baden-Baden

Programm:

30. September 2021: „Lachyoga“

Lachyoga fördert nachhaltig die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen nicht den Mut zu verlieren. Wir erfahren warum Lachen so ansteckend und gesund ist. Gemeinsam machen wir viele Lachübungen.

Es gibt Bewegungs- und Ratespiele und zwischendurch immer wieder Atemübungen, damit uns die Luft nicht ausgeht. Zum Schluss entspannen wir gemeinsam bei einer Lachmeditation. Die Taschen gefüllt mit Lachen zum Verschenken und vielen großartigen Lachübungen für den Alltag geht es dann nach Hause. Je nach Witterung finden die Übungen und Spiele im Freien statt.

Angeleitet werden wir von Sabine Dreyer, Familienpädagogin und Lachyogatrainerin.

28. Oktober 2021: „Die Jahresuhr steht niemals still“

Im Laufe des Jahres feiern wir viele Feste und begehen persönliche oder allgemeine Gedenktage. Sie sind verbunden mit Ritualen und Gebräuchen. Sie unterbrechen unseren Alltag, bringen uns auf neue Ideen und geben Halt. Spielerisch wollen wir uns dem Thema widmen, das Gedächtnistraining wird dabei nicht zu kurz kommen

25. November 2021: „Gesund trinken!“

Der Körper benötigt Flüssigkeit. Mit zunehmendem Alter verlieren manche Menschen das Durstgefühl. Warum ist trinken so wichtig? Welche Getränke sollte man bevorzugen? Wie trinkt man richtig? Was ist mit Alkohol, Kaffee und schwarzem Tee? Trinken ist außerdem ein Weg, Energie zuzuführen, wenn dies über Essen nicht mehr ausreichend gelingt. Wann ist Trinknahrung sinnvoll? Auf Fragen wie diese und viele weitere wird Frau Claudia Gaster, Diplom Oecotrophologin mit Praxis in Baden-Baden eingehen.

16. Dezember 2021: „Ein Geschenk für Dich“

Unter diesem Motto werden wir unsere letzte gemeinsame Adventsfeier gestalten. Gemütlich soll es werden. Ein besonderes Highlight wird sein, wenn uns die Märchenerzählerin Eva Egloff in andere Welten entführt!

Informationen:

Diakonisches Werk des Ev. Kirchenbezirks
Baden-Baden und Rastatt
Außenstelle Baden-Baden
Adelheid Blaich
Maria-Viktoria-Str. 8
76530 Baden-Baden
Telefon: 07221 3022762
Fax: 07221 3022766
und
Außenstelle Bühl
Telefon: 07223 22124

Mail: adelheid.blaich@diakonie.ekiba.de

**Diakonisches Werk des
Ev. Kirchenbezirks
Baden-Baden und Rastatt**



**Selbsthilfegruppe:
„Leben nach Krebs“
Programm für den Herbst 2021**