



**Gesundheitswerkstatt Oberursel**  
Die „Gesundheitswerkstatt Oberursel“ ist ein neues Gemeinschaftsprojekt der vhs Hochtaunus und der Säule Gesundheit des fokus O.

In Form von Themenbeiträgen und Workshops soll ein wichtiges Gesundheitsthema unter unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet werden. Den Auftakt dieses Kooperationsprojekts macht das Thema „Von Stress bis Burn Out“

In diesem Flyer informieren wir Sie über alle Veranstaltungen, die im Rahmen dieses Projekts stattfinden.

VA-Nr.: 033101

Dozent: Dr. med. Martin Grabe  
Mo, 01.03. 2010, 19:30-21:00 Uhr  
Stadthalle, Oberursel  
Eintritt frei

## Vegetatives Nervensystem

Anhaltender Stress lenkt den Körper über das unbewusste (vegetative) Nervensystem mehr und mehr in einen Zustand der dauernden Alarmbereitschaft, der eigentlich für akute Gefahren-Momente vorgesehen ist. Erholungs- und Ruhezustände können mit der Zeit immer weniger gut abgerufen werden und führen den Körper zunehmend in eine Sackgasse. Den Entstehungsmechanismus verstehen lernen, wie Sie dieser Entwicklung entgegenwirken können und welche Möglichkeiten Sie haben, diesem Teufelskreis zu entkommen ist das Thema dieses Abends.

VA-Nr.: 033101A

Dozentin: Christiane Hohmann  
Di, 09.03. 2010, 19:30 – 21:00 Uhr  
Alte Post, Oberhöchstader Straße 5  
Veranstaltungsgebühr: € 8,00

## Von Stress bis Burn Out

### Auftaktveranstaltung

Gerade wer sich besonders engagiert, Verantwortung spürt und seine Sache gut machen möchte, ist gefährdet. Der Vortrag möchte zeigen, warum Menschen in einen Burnout hinein geraten, wie die Störung verläuft und wie man Frühsymptome erkennt und wie am besten vorgebeugt werden kann.



HOCHTAUNUS



Forum der Selbständigen Oberursel e.V.

## Kooperationspartner:

### Gesunde Ernährung

Spüren Sie ungünstige Lebens- und Essgewohnheiten auf, konkretisieren Sie die eigenen Bedürfnisse und werden Sie sich bewusst, wie eine Verbesserung der Ernährungsweise zur Stabilisierung der Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen kann.

VA-Nr.: 033101B

Dozentin: Maria Lang  
Di, 23.03. 2010, 19:30 – 21:00 Uhr  
vhs-Geschäftsstelle, Füllerstraße 1  
Veranstaltungsgebühr: € 8,00

### Entspannung durch Bewegung

Entspannen – loslassen – zentrieren, sich körperlich und innerlich stärken und dadurch leichter ins Leben gehen. Von Progressiver Muskelentspannung bis ganzheitlichem Yoga – erst die Kombination bringt den Gesundheitseffekt.

VA-Nr.: 033101C

Dozentin: Heike Ripp  
Di, 13.04. 2010, 19:30 – 21:00 Uhr  
FIS, neue Halle, Alfred-Lechler-Str. 10  
Veranstaltungsgebühr: € 8,00

### Zähne, Zahnfleisch, Kiefergelenk

Zahn-, Mund- und Kieferprobleme haben oft Auswirkungen auf den ganzen Körper: Die sogenannten Zahn-Störfelder können zu Fern-

wirkungen im Bereich des Muskel-, Organ- und Nervensystems führen. Erst eine ganzheitliche Diagnose und Therapie vermag zu heilen und nicht nur zu unterdrücken.

VA-Nr.: 033101D

Dozentin: Dr. Barbara Nentwig  
Di, 11.05. 2010, 19:30 – 21:00 Uhr  
vhs-Geschäftsstelle, Füllerstraße 1  
Veranstaltungsgebühr: € 8,00

### Tanztherapie

Tanztherapie ist körperorientierte Psychotherapie. Zentrale Medien sind Bewegung und Tanz in Verbindung mit dem klärenden Gespräch. Ziel ist die Integration der psychischen, physischen und kognitiven Prozesse in eine selbst bestimmte Lebensgestaltung des Individuums.

VA-Nr.: 033101E

Dozentin: Monika Blumenschein  
Di, 25.05. 2010, 19:30 – 21:00 Uhr  
vhs-Geschäftsstelle, Füllerstraße 1  
Veranstaltungsgebühr: € 8,00

### Das innere Team in Aktion

Ziel ist es, Strukturen für einen spannungslosen Alltag zu schaffen und in stressigen Entscheidungssituationen die eigenen Kräfte zu erkennen und zu beachten.

VA-Nr.: 033101F

Dozentin: Irina Baehr  
Di, 08.06. 2010, 19:30 – 21:00 Uhr  
vhs-Geschäftsstelle, Füllerstraße 1  
Veranstaltungsgebühr: € 8,00

### Neues Selbstwertgefühl durch Hauptpflege und Visagistik (Teil 1) Es ist Leben ... (Teil 2)

An diesem Abend erhalten Sie praktische Tipps für eine liebevolle Hauptpflege, ein dezentes, typgerechtes Make-up und Styling das Ihnen die Sicherheit gibt, die Sie für Ihren Erfolg brauchen.

Weitere kleine Vorträge und Übungen in Gruppen führen in die Entspannung, in die Stille ...

VA-Nr.: 033101G

Dozentin: Waltraud Ulrich (Teil 1)  
Rolf Rudolf (Teil 2)  
Di, 22.06. 2010, 19:30 – 21:00 Uhr  
Alte Post, Oberhöchstader Straße 5  
Veranstaltungsgebühr: € 8,00

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft der vhs Hochtaunus oder beim Leiter der vhs, Carsten Koehnen:  
Telefon: 0 61 71 | 58 48 21  
Fax: 0 61 71 | 58 48 10  
koehnen@vhs-hochtaunus.de

Zum Besuch der angegebenen Veranstaltungen ist eine Anmeldung über die Hotline erforderlich. Bitte beachten Sie, dass die Platzkontingente begrenzt sind. Die Hotline erreichen Sie unter Telefon 0 61 71 | 58 48 0.

