

Man hat nur eine Gesundheit

Fit werden auf der Gesundheitswoche in Münden

■ **Hann. Münden.** Wem seine Gesundheit am Herzen liegt, der sollte sich den 18. bis 23. Februar vormerken, denn dann findet in Hann. Münden die dritte „Gesundheitswoche“ statt. Organisiert wird das Projekt von der Gruppe „Frauen aktiv“ (Christa Tischmeier, Ussel Busch, Karin Maring und Helga Piekatz) mit Unterstützung vom Internationalen Bund und der Stadt Hann. Münden, mit der Gleichstellungsbeauftragten Karola Schwigon. Die Veranstaltungen finden im Bürgertreff Münden, Ziegelstraße 56 statt. Ausnahme ist die am Dienstag, 19. Februar, ab 12 Uhr. Diese findet im Vereinskrankenhaus Münden, Burckhardtstraße 60, statt. Das Motto der Gesundheitswoche ist: „Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“ Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos.

Das Programm

■ **Beginn der Gesundheitswoche** ist am Montag, 18. Februar, um 18.30 Uhr im Bürgertreff Hann. Münden, Ziegelstraße 56. Karola Schwigon, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hann. Münden, wird eine Begrüßungsrede halten.

■ **Anschließend (ab 18.45 Uhr)** folgt der „Altweibersommer“. Der Workshop ist für Frauen in der Lebensmitte gedacht. Es wird eine kleine Einführung in NLP – eine Form der Kommunikation und Kurzzeittherapie, die ermöglicht, eigen-„mächtig“

und gesund zu handeln, geben. Mit Übungen.

Referenten: Ute Reinhardt, Sozialpädagogin und Martina Mlody, Kommunikationstrainerin, NLP-Trainerinnen.

■ **Dienstag, 19. Februar, um 10 Uhr: Lebensformen im Alter - Alternative Wohnformen.** Ein Vortrag zu Wahlverwand-



Engagiert: Viviana Castillo vom Bürgertreff (li.) und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hann. Münden, Karola Schwigon, bei der Eröffnungsveranstaltung im vergangenen Jahr.

Foto: Archiv

schaften, Wohngemeinschaften von älteren Menschen, ... Mit Übungen zur Meditation. „Frauenkraft“ Referentin: Karin Brenk-Ramirez, Lerntherapeutin, Heilpraktikerin, Kassel.

■ **Dienstag, 19. Februar, ab 12 Uhr: Den Körper neu erleben mit Aktivität und Entspannung.** Massage, Atemtherapie, Pilates und Entspannung mit angenehmen Düften und beruhigender Musik. Mit Übungen

Referentin: Annette Mewes-Finger. Veranstaltung im Vereinskrankenhaus gGmbH, Burckhardtstraße 60, Münden, Tel. 05541/77 0.

■ **Dienstag, 19. Februar, um 18.30 Uhr: Hilfsmittel im häuslichen Bereich.** Das Angebot der „stummen Helfer“ ist breit gefächert. Es

■ **Donnerstag, 21. Februar, um 10 Uhr: Yoga macht Spaß!** Nach einem Kurzvortrag wird behutsam in die Yoga-Praxis eingeführt. Bitte in bequemer Kleidung mit warmen Socken kommen. Falls vorhanden, eine Yoga-/Isomatte mitbringen. Yogalehrerin: BYV Catharina Fabian, Münden.

■ **Donnerstag, 21. Februar, um 18.30 Uhr: Frauen sind anders krank als Männer.** Erleben und Empfinden von Krankheiten, Schmerz und Befindlichkeitsstörungen. Vortrag mit Tipps. Referentin: Marianne Schmand, Rosen Apotheke, Münden.

■ **Freitag, 22. Februar, um 18.30 Uhr: Klangmassage nach Peter Hess – mehr als eine tiefe Entspannung.** Bei der Klangmassage werden die Klangschalen um und auf den bekleideten Körper gestellt und angeschlagen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Referentin: Anke Kramer-Förster, Ergotherapeutin, Reinhardshagen.

■ **Samstag, 23. Februar, ab 11 Uhr: Ausblick auf den Frühling – Lust auf Veränderung?**

Dem kalten, grauen Alltag entkommen... Die Damen der Weber Parfümerien. Kostenloses und typgerechtes Frühlings-Make-up. Referent: Weber Parfümerien, Hann. Münden.

■ **Samstag, 23. Februar, ab 11 Uhr: Bücher zum Thema Gesundheit.** Die Buchhandlung Winnemuth stellt zu den Vortragsthemen Bücher zur Ansicht und zum Kauf bereit. Buchberatung: Hella Winnemuth, Hann. Münden.

Infos zur Gesundheitswoche: Bürgertreff, Tel. 05541/ 954385.

werden Hilfen vorgestellt und ihre Anwendung erläutert.

Referent: Sanitätshaus Werschke GmbH, Münden.

■ **Mittwoch, 20. Februar, um 18.30 Uhr: Schmerzen? Nein Danke!** Der Vortrag soll alternative Wege in der Schmerztherapie aufzeigen. Themen: Medi-Taping und der Einsatz des Clinic-Masters. Referentin: Claudia Jäger, Naturheilpraxis Hann. Münden.