

Gesprächskreis zur salutogenen Orientierung

„Eine gesunde Entwicklung des Menschen steht im Mittelpunkt“ einer salutogenetisch orientierten Perspektive in allen Lebenswelten.



Mit der Wortschöpfung Salutogenese (lat. salus = Gesundheit, Heil, Glück und griech. génesis = Entstehung, Entwicklung) hat der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky (1923-1994) in den 70er Jahren die Frage nach der Entstehung von Gesundheit und einer gesunden Entwicklung des Menschen gestellt.

Salutogenese gilt bereits als Leitkonzept der Gesundheitsförderung und Prävention. Darüber hinaus gibt die Salutogenese im Gesundheitssystem, Sozial- und Bildungsbereich wie auch bei ökologischen und gesellschaftspolitischen Fragen eine neue Perspektive.

Eine Umsetzung der salutogenetischen Orientierung in unserem professionellen und persönlichen Alltag ist jedoch ungewohnt. Da bietet der Gesprächskreis ca. alle 6 Wochen in gut zweistündigen Treffen die Möglichkeit über Handlungs- und Lösungswege für eine Integration salutogenen Handelns in unserem professionellen und persönlichen Alltag zu sprechen. Die Themen werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Ein kurzer Vortrag führt in das Thema des jeweiligen Abends ein. Anschließend besteht Gelegenheit zum Austausch und zur gemeinsamen Reflexion.

Die Veranstaltung erfolgt in Präsenz, im Einzelfall ist Teilnahme per Videokonferenz möglich. Voranmeldung erforderlich bei obahrs@gwdg.de.

Ort: ImPuls Göttingen, Akazienweg 56a, 37083 Göttingen

Veranstalter: Dachverband Salutogenese e.V.
(www.dachverband-salutogenese.de)

Gesprächsleitung: Dr. Ottomar Bahrs (obahrs@gwdg.de), Tel. 0551-42483.

Um eine kurze Anmeldung – möglichst per Email – wird gebeten.

Ein Unkostenbeitrag (10 EURO pro Treffen) auf Spendenbasis ist willkommen.

Salutogenese & ... Sie sind herzlich eingeladen zu ...

1. GEMEINDE UND NACHBARSCHAFT

NN, Januar 2024
Di, 18.00 - 20.15 Uhr

2. ANGEBOTE DER KRANKENKASSEN

NN, Februar 2024
18.00 - 20.15 Uhr

3. KINDER- UND JUGENDARBEIT

NN, April 2024
18.00 - 20.15 Uhr

4. ARCHITEKTUR

NN, Mai 2024
18.00 - 20.15 Uhr

5. RECHTSWESEN

NN, Juli 2024
18.00 - 20.15 Uhr

6. BERATUNG

NN, September 2024
18.00 - 20.15 Uhr

7. ARBEITSFÖRDERUNG

NN, Oktober 2024
18.00 - 20.15 Uhr

8. KRANKENHAUS

NN, Dezember 2024



Göttinger Yoga Schule

seit 1987

www.hatha-yoga-goettingen.de

Yoga-Grundlagen – Yoga für Übende & Geübte –
Yoga für Männer – Yoga 65 plus –
Yoga-Einzelberatung – ... und mehr

- Viele unserer Kurs-Angebote sind durch Ihre gesetzliche Krankenkasse förderfähig.
- Mit der AOK kooperieren wir direkt. Ihr Vorteil: das AOK-Gutscheinverfahren.
- Alle unsere Dozent*Innen gehören dem Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftliche Yoga-Lehrender (BUGY®) an und erfüllen dessen hohe Qualitätsanforderungen: www.yoga-berufsverband.de
- Das Team der Göttinger Yoga Schule: Michael Röslen **MR**: 0551-30569860 Margret Matthei **MM**: 05592-1381



Michael Röslen



Margret Matthei

Yoga – Einzelberatung

Sie möchten individuell beraten oder begleitet werden?

Nehmen Sie Kontakt für eine erste ca. 20-minütige kostenfreie telefonische Beratung auf.

Sie werden beraten von:

Michael Röslen;

Yoga-(Lehr-)Trainer BUGY®.

Mehr als 35 Jahre Berufserfahrung

Direkt: 0551-30569860 · bugyoga@t-online.de

Gebühr für eine Stunde: nach persönlicher Möglichkeit und Selbsteinschätzung zwischen EUR 30,- bis EUR 80,-



Unsere fortlaufenden Yoga-Angebote

Montag

- 20.15 Uhr Yoga für Männer (KV & AOK)

MR

Dienstag

- 09:00 Uhr Hatha-Yoga – in Groß Schneen (KV & AOK)
- 18:30 Uhr Online-Kurs: generatives Hatha-Yoga (KV)

MM

MR

Mittwoch

- 10:00 Uhr Yoga am Vormittag (KV & AOK)
- 15:30 Uhr Yoga 65 plus (KV & AOK)
- 17:30 Uhr Yoga Grundlagen: der Stress, meine Verspannungen und ich (KV/AOK)
- 18:00 Uhr Hatha-Yoga in Groß Schneen (KV & AOK)

MM

MR

MR

MM

Donnerstag

- 09:30 Uhr Yoga am Vormittag (KV & AOK)
- 17:15 Uhr Yoga – Elementarkurs (KV & AOK)
- 19:20 Uhr Yoga – Elementarkurs (KV & AOK)

MM

MR

MR

Kontakt, Information und zentrale Anmeldung:
Michael Röslen Fon 0551-30569860; bugyoga@t-online.de
www.impuls-goettingen.de
www.hatha-yoga-goettingen.de



Projekt Qualifizierung zur/m YOGA-Gesundheitstrainer*in BUGY®

In Kooperation mit dem Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender BUGY®

Wir qualifizieren entsprechend den Vorgaben des aktuellen Leitfadens Prävention des GKV (Verband gesetzlicher Krankenkassen).



Kernmodule sind:

- Yoga Grundlagen: Philosophie & Geschichte
- Yoga-Übungen: Asana & Pranayama
- Medizinische Grundlagen
- Gesundheitsförderung: Salutogenese, Positive Health, Resilienz
- Somatopsychische Selbsterkundung

Umfang: 640 UE à 45 Minuten in Präsenz, Online & Selbststudium von Lehrbriefen.

Persönliche Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- eine abgeschlossene Berufsausbildung und zwei Jahre Berufserfahrung



Durchführende Institution:

Göttinger Yoga Schule von ImPuls e.V.

Zertifizierende Institution:

Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender BUGY® – www.yoga-berufsverband.de

Lehrgangsführung: Michael Röslen (Yoga-Lehrtrainer BUGY®)

Kontakt: bugyoga@posteo.de Fon: 0551-30569860

Lehrbuch: Hatha-Yoga pro Gesundheit (Hrsg. BUGY®, 2021)

ImPuls 2024

Forum für Gesundheit & Prävention



... und das Schöne liegt so nah ...

Hatha-Yoga
Feldenkrais
Salutogenese
Körper & Psyche
Naturbegegnung
Meditation

ImPuls · Forum für Gesundheit & Prävention e.V.
Akazienweg 56A · 37083 Göttingen · Tel.: 0551/59603
E-Mail: kontakt@impuls-goettingen.de · www.impuls-goettingen.de

Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung

Kursangebot

Hierbei handelt es sich um eine bewegungspädagogische Methode, die es Ihnen ermöglicht, mehr Gespür für das eigene Bewegungsverhalten zu entwickeln.

Sie lernen, sich geschmeidiger, effizienter und leichter zu bewegen.

Durch eigenes Ausprobieren von vielfältigen Varianten erweitern Sie Ihren Bewegungsspielraum und damit Ihr Handlungsrepertoire.

Die Feldenkrais-Methode kann unabhängig von Alter oder evtl. bestehenden Bewegungseinschränkungen praktiziert werden.

FORTLAUFENDE KURSE

- **Montags, 8. Januar – 11. März 2024**
Kurs 1: 16.30 – 17.45 Uhr Kurs 2: 18 – 19.15 Uhr
- **Dienstags, 9. Januar – 12. März 2024**
Kurs 1: 17 – 18.15 Uhr Kurs 2: 18.30 – 19.45 Uhr

Jeweils 9 Termine, Teilnahmegebühr je Kurs: 140 EUR

Für Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit mir auf.

Folgekurse

- ab 8./9. April 2024
- ab September 2024

Feldenkrais AUDIOKURS

FELDENKRAIS ÜBERALL UND JEDERZEIT!

Sie bekommen 10 Wochen lang jeweils einen link zu einer Feldenkrais-Audiolektion per Email zugesandt.
Der Audiokurs findet parallel zu den Präsenzveranstaltungen statt.
Kursgebühr: 140,- EUR

Bitte informieren Sie sich über weitere Einzelheiten auf meiner stets aktuellen Homepage unter
www.feldenkrais-methode-susanne-bleick.de



Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Susanne Bleick, Feldenkrais-Pädagogin
Tel. 0551-71785
Email: bleick.susanne@posteo.de
www.feldenkrais-methode-susanne-bleick.de



Ökologisch Bauen und Wohnen

IHR KOMPETENTES
FACHGESCHÄFT



Raumklima GmbH • Hauptstraße 39a • 37083 Göttingen
Telefon 05 51 / 48 73 68 • Fax 05 51 / 48 62 15
info@raumklima-gmbh.de • www.raumklima-gmbh.de

Wir bieten Ihnen:

- | | |
|------------------|------------------|
| ■ Naturfarben | ■ Fliesen |
| ■ Dekorputze | ■ Dämmstoffe |
| ■ Lehmbaumstoffe | ■ Holzwerkstoffe |
| ■ Parkett | ■ Linoleum |
| ■ Kork | ■ Leihmaschinen |
| ■ Teppich | ■ Malerzubehör |

Wir sind:

Ökologischer Fachhandel,
Handwerksbetrieb & Fachbetrieb
für Einblasdämmung

Kursangebote Körper & Psyche

NEU

Ich werde ab Januar verschiedene Kurse rund um das Thema „Körper und Psyche“ anbieten, da physische und psychische Gesundheit für mich eng miteinander verflochten sind. Ausführliche Beschreibungen aller nachfolgend genannten Kurse sind auf meiner Homepage unter „Gruppenangebote“ und „Termine“ zu finden. Anmeldung und Fragen bitte direkt per E-Mail an mich oder über das Kontaktformular der Homepage.



Bianca Wagner
(Heilpraktikerin ausschließlich für Psychotherapie, Archetypen-Coach, Trainerin & Naturführerin)
<https://bianca-wagner.de>
info@bianca-wagner.de
37136 Landolfshausen · Kirchweg 8
Tel. 05507-979799

Kursreihe: Reise zum Selbst

Die unterschiedlichen Kursmodule ermöglichen das Eintauchen in die eigene Innenwelt durch spielerisches Ausprobieren, Erleben und Erfahren in Einzel- und Gruppenübungen. Die aufeinander abgestimmten Module umfassen jeweils 8 Termine, können jedoch auch einzeln besucht werden. Die Teilnahmegebühr pro Modul beträgt 120 Euro. Jedes Modul wird sowohl vormittags als auch abends angeboten:

- **Dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr**
- **Mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr**

MODUL I: KRAFT DER IMAGINATIONEN

Ressourcenorientierte Innenreisen als Zugang zu verborgenen Kraftquellen, Kreativität und heilsamen Impulsen
vormittags: 09.01. / 16.01. / 30.01. / 06.02. / 20.02. / 27.02. / 05.03. / 12.03. **abends:** 10.01. / 17.01. / 31.01. / 07.02. / 21.02. / 28.02. / 06.03. / 13.03.

MODUL II: ICH & DIE GRUPPE

Einzel- und Gruppenübungen zu Selbstsicherheit, Gefühlswahrnehmung und -ausdruck sowie Teamfähigkeit
vormittags: 02.04. / 09.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. **abends:** 03.04. / 10.04. / 24.04. / 08.05. / 22.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06.

MODUL III: SINNES- & WAHRNEHMUNGSSCHULE

Ruhige und bewegte Übungen zur Schulung vpm Körperwahrnehmung und Körperbewusstseins
vormittags: 13.08. / 20.08. / 03.09. / 10.09. / 17.09. / 08.10. / 15.10. / 22.10. **abends:** 14.08. / 21.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 09.10. / 16.10. / 23.10.

MODUL IV: VIELFÄLTIGE WEGE ZUR MEDITATION

NEU

Ausprobieren unterschiedlicher Sitz-, Geh-, Bewegungs- und Tanzmeditationen sowie Atemtechniken
vormittags: 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12. **abends:** 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.

Kursreihe:

Frauenseminarreihe zu archetypischen Kräften

Weibliche archetypische Kräfte in uns Frauen werden das verbindende Thema sein, in dem Einzel- und Gruppenübungen, geführte Innenreisen, Kreativitätstechniken, Musik, Tanz, Bewegung, Natur und natürlich Zeit für Austausch eingewoben sein werden. Jedes Seminar ist auch einzeln buchbar. Die Kosten pro Termin betragen 80 Euro.

Jeweils sonntags von 10.00 bis 18.00 Uhr
Termine: 14.01. / 10.03. / 02.06. / 18.08. / 10.11.

Einzelkurs:

Kreativität entdecken

Der Kurs bietet eine Bandbreite von Einzel- und Gruppenübungen in Kombination mit Imaginationen und systemischen Techniken, um sich der eigenen Kreativität und des Selbstausrückes spielerisch zu nähern. Alle Termine sind auch einzeln buchbar. Die Kosten pro Termin betragen jeweils 80 Euro (inklusive Material). Sonntags von 10.00 bis 18.30 Uhr
Termine: 18.02. / 30.06. / 13.10.

Kursreihe: Waldbaden mit den Jahreszeiten

Im Laufe des Jahres tauchen wir für jeweils 3 Stunden in den „Dialog mit Bäumen“ ein, um uns im Wald rund um Göttingen zu entschleunigen und zu entspannen. Die Kraft der Natur, jahreszeitlich passende Einzel- und Gruppenübungen sowie thematische Impulse werden uns dabei begleiten. Alle Termine sind einzeln buchbar. Bitte die An- & Abfahrt selbst organisieren. Die Kosten pro Termin betragen 30 Euro.

Jeweils Donnerstagnachmittag von 14.30 bis 17.30 Uhr
Termine: 11.01. / 08.02. / 07.03. / 11.04. / 02.05. / 06.06. / 22.08. / 19.09. / 17.10. / 14.11. / 12.12.



Einzelbegleitung Körper & Psyche

NEU



Imaginative Techniken, Körper- und Entspannungsübungen und weitere Methoden biete ich auch als Einzelbegleitung (Coaching oder Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz) in den Räumen von ImPuls e.V. an. Die Kosten pro Stunde betragen 100 Euro.

FÜR SICH & ZUSAMMEN

Selbstbestimmtes Leben und
solidarisches Wohnen im Alter

Noch zwei Plätze frei für Tiny-House-Siedlung



- ♦ Grundstück vorhanden
- ♦ Wohneinheiten zu 50–60 qm
- ♦ Barrierefrei auf Wunsch
- ♦ Stadtnah (15 Minuten)
- ♦ Sehr gute Infrastruktur am Ort
- ♦ Bezugsreife 4. Quartal 2025

Kontakt: fuersichundzusammen@posteo.de
Tel. 0551-305.69860, Michael Röslen



Bäckergasse 1b / Ecke Mitteldorfstraße
37083 Göttingen
Tel. 0551 / 794494
www.gemueseladen-geismar.de

WEGOTLOVECANDLES

Handgemachte
Kerzen
bleiben
im Herzen ♥



<https://wglcandles.com>



Wir beraten und vermitteln rund um Kindertagespflege

Waageplatz 8 • 37073 Göttingen • Tel.: 0551/384 385-0

www.kindertagespflege-goe.de