

Veranstaltungen

zum seelischen
Wohlbefinden



02.08. – 08.10.2024

Gemeinsam, statt einsam - Resilienz im Wald stärken - Mitmachangebot -

- Datum: **04.08.2024**
Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr
- Ansprechpartner: Susanne Heinrich
Natiba Wohlfühlmomente
- Anmeldung: Bitte bis zum **02.08.2024** unter Tel. 0152/53113850 oder per Mail an sheinrich-ea@web.de anmelden.
- Ort: Wildkatzenschleichpfad Hütscheroda
- Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
- Zielgruppe: Interessierte, Singles

Kurze Beschreibung des Angebotes

Gemeinsam, statt einsam - Resilienz im Wald stärken

Gemeinsame Waldspaziergänge bieten eine großartige Gelegenheit zur sozialen Interaktion. Die natürliche Umgebung und die Verbindung zur Natur können dazu beitragen, das emotionale Wohlbefinden zu steigern und die Lebenszufriedenheit zu fördern.

Wir bewegen uns im moderaten Tempo, genießen die Waldluft, stärken dabei unser Immunsystem und nehmen kleine Tipps / Übungen für zu Hause mit.

Pausenfokus Natur

- Mitmachangebot -

- Datum: **ab 05.08.2024**
(12.8., 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.)
- Uhrzeit: 12.00 - 12.45 Uhr
- Ansprechpartner: AWO AJS gGmbH
Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Bad Salzungen
Untere Beete 5
36433 Bad Salzungen
- Anmeldung: Um Voranmeldung **bis 10.30 Uhr** am jeweiligen Montag wird gebeten unter der Telefonnummer: 03695/694819 oder per Mail an eefl.slz@awo-thueringen.de.
- Ort: Treffpunkt: Puschkin Park hinter dem Bahnhof
- Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
- Zielgruppe: alle Interessierten

Kurze Beschreibung des Angebotes

Pausenfokus Natur

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit zum Thema „Arbeit und Psyche“ bietet die AWO Beratungsstelle ab dem 5.8.2024 montags eine Mittagspause in der Natur an.

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden mit Bewegung kombiniert, um somit Kraft für die zweite Hälfte des Wochenstarts zu tanken.

Bei Sturm und / oder Gewitter findet das Angebot nicht statt.

Bewegungsangebot im Freien

- Mitmachangebot -

Datum: **27.08. und 29.08.2024**

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ansprechpartner: Frau Böhm Fink
AWO AJS gGmbH
Teilhabezentrum Bad Salzungen
August-Bebel-Straße 6
36433 Bad Salzungen

Anmeldung: Bitte bis zum **31.07.2024** unter melanie.boehm-fink@awo-thueringen.de anmelden.

Ort: August-Bebel-Str. 6
36433 Bad Salzungen

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Zielgruppe: Erwachsene

Kurze Beschreibung des Angebotes

Bewegungsangebot im Freien

-BeBeQu - Bewegung im Freien mit eingearbeiteten Bewegungsübungen

Entspannungsangebot

-progressive Muskelentspannung

-Traumreise

Parkour und Freerunning

- Mitmachangebot -

- Datum: **30.08.2024**
Uhrzeit: 14.00 - 20.00 Uhr
- Ansprechpartner: Diana Lapp und Bianka Trausch
SV Kali Unterbreizbach e.V. in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Bad Salzungen
- Anmeldung: Bitte bis zum **02.08.2024** unter diana.lapp@yahoo.com oder jugend@kreissportbund-basa.de anmelden.
- Ort: Sportanlage Unterbreizbach
Sünnaer Straße 6
36414 Unterbreizbach
- Teilnehmerzahl: 3 Gruppen à ca. 25 Teilnehmer
Gruppe 1: 8-12 Jahre, Gruppe 2: 13-15 Jahre, Gruppe 3: 16-18 Jahre
- Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 8-18 Jahren

Kurze Beschreibung des Angebotes

Parkour und Freerunning

Probetraining Parcours in Kooperation mit professionellen Trainern vom Parkour Erfurt E.V.:

Die Kunst der Fortbewegung. Parkour oder Freerunning ist eine Funsportart, bei der man mit der eigenen Körperkraft Hindernisse überwindet beispielsweise durch Springen, Laufen oder Klettern mit akrobatischen Elementen. Das Überwinden der Hindernisse soll so leicht wie möglich gelingen und für den Zuschauer ganz locker und spielerisch aussehen.

Mit Parkour trainiert man verschiedene Aspekte zur gleichen Zeit. Dabei geht es um Überwindung, Mut, akrobatische Bewegungen, Kondition und Vertrauen. Parkour ist etwas Neues und vor allem "cool".

Es geht um Vielfalt und Diversität altersgerecht zu erleben. Vorsicht, Respekt, Vertrauen und ganz wichtig Konkurrenzfreiheit gehört zu den Werten dieser Sportart.

September 2024

Entspannungsformen und Autogenes Training für Kinder - Einführung für Übungsleiter, Erzieher, Lehrer und Eltern - Fortbildung –

- Datum: **25.09.2024**
Uhrzeit: 17.00 - 20.00 Uhr
- Ansprechpartner: Frau Sperhake
Kreissportbund /Kreissportjugend Eisenach
- Anmeldung: Bitte bis zum **13.09.2024** unter sportjugend@ksb-eisenach.de anmelden.
- Ort: Konferenzraum Werner-Aßmann-Halle
- Teilnehmerzahl: max. 20 Personen
- Zielgruppe: alle Interessierten, Erzieher, Lehrer, Eltern, Übungsleiter

Kurze Beschreibung des Angebotes

Entspannungsformen und Autogenes Training für Kinder

Immer mehr Kinder sind nervös, aggressiv, können sich nicht konzentrieren und schlafen nicht mehr richtig. Mit dem Autogenen Training können unsere Kinder auf spielerische Weise zur Ruhe und Konzentration zurückfinden. Gehen sie mit ihren Kindern auf die Grüne Wiese der Entspannung und machen Sie Bekanntschaft mit dem blauen Insel Delphin

Oktober2024

Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training - Mitmachangebot -

- Datum: **08.10.2024**
Uhrzeit: 16.00 - 18.30 Uhr
- Ansprechpartner: Frau Inder
Klinikum Bad Salzungen
- Anmeldung: Bitte bis zum **08.10.2024** bis 14 Uhr unter Tel. 03695/640 anmelden.
- Ort: Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Abholung am Empfang des Klinikums
- Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
- Zielgruppe: Interessierte

Kurze Beschreibung des Angebotes

Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training

Schnupperangebot für Präventionsangebote zur Entspannung
Einführung in die Entspannungstechniken Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training