

**Ein „Leben in Balance“ ganz praktisch bei den Workshops der  
Gesundheitstage Bad Wörishofen vom 31. Oktober bis 2.  
November 2014 erleben**

Die Gesundheitstage, die vom 31. Oktober bis 2. November 2014 unter dem Titel „Leben in Balance“ in der Kneippstadt stattfinden, geben Einblicke in ein vielseitiges und spannendes Thema: „Gesundheit“. In abwechslungsreichen Veranstaltungen wie beispielsweise Mitmach-Workshops, Vorträgen und Diskussionen erfahren die Teilnehmer, wie der Mensch sein Leben in Einklang bringt und die richtige Balance findet.

Wer sich aktiv zum Thema Gesundheit weiterbilden möchte, ist bei den angebotenen Workshops am Samstagnachmittag bestens aufgehoben. Es warten u.a. lehrreiche Kurse zur „Stimmbildung“, zu kalligraphischen Texten und zum „Embodied Life“ (nach Russell Delman) mit Techniken zum Feldenkrais und zur ZEN-Meditation auf die Teilnehmer. Die Workshops finden am Samstag, 1. November 2014, von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr statt. „Selbstmitgefühl als Weg zur inneren Balance“ mit Christine Erhardt ist einer dieser Workshops. Die Teilnehmer sollen lernen, inne zu halten und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, um Burnout vorzubeugen. Dipl. Sozialpädagogin Christine Erhardt zeigt zudem einige Achtsamkeitsübungen, die zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen und zu einem heilsamen inneren Dialog führen.

Zur selben Zeit bietet Heike de Young den Workshop „Funktionales Stimmtraining“, eine Balance zwischen Atmung, Körper und Stimme an. Dieses Gleichgewicht soll im Workshop vermittelt und erfahrbar gemacht werden. Denn eine optimale, ungestörte Stimmfunktion verbessert die sängerischen Fähigkeiten und schafft beim Singen und Sprechen ein Gefühl von Leichtigkeit.

Das „Embodied Life (nach Russell Delman) - Durch Feldenkrais, ZEN Meditation und Focusing die Neutrale entdecken“, können Teilnehmer des Workshops von Martina Walther. Das „Embodied Life“ setzt sich aus drei Komponenten zusammen. Diese sind zum einen der Feldenkrais der aus, langsamen, sanften und achtsamen Bewegungslektionen im Liegen besteht, die Lenkung des Atems und des Genießes der Stille durch die sogenannte ZEN Meditation, sowie mit Hilfe des Focusing die Achtsamkeitsübungen und Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Der Kalligraphie Workshop „Worte in Balance“ mit Ute Kreuzer, dauert von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Ute Kreuzer zeigt Interessierten, wie aus Buchstaben Worte und aus Worten Sprache entsteht. Die Teilnehmer entdecken, welches Wort, welcher Satz oder welches Gedicht für sie selbst wichtig ist, und lernen, diesen kalligraphisch umzusetzen und sich so intensiv mit dessen Inhalt zu beschäftigen.

Ebenfalls bis 17.30 Uhr dauert der Workshop „Leben in Balance - 12 Schritte zu neuem Gleichgewicht mit dem Elia-Modell“ von Hans-Gerhard Behringer. Im Workshop geht es um das Finden und Halten des inneren Gleichgewichtes, um die Anforderungen des Lebens

positiv zu bewältigen. Dabei setzt Behringer auf Erkenntnisse aus der Ganzheitsmedizin und Gesundheitspsychologie, ebenso wie aus dem Weisheitsschatz der christlich-jüdischen Tradition. So erlernen die Teilnehmenden effektive Möglichkeiten der Regeneration, Selbst-Stabilisierung und -balancierung, und stärken die Fähigkeit, emotionale oder spirituelle Berufs- oder Lebenskrisen effektiv zu bewältigen und ein neues Gleichgewicht zu finden.

Organisiert wird die Veranstaltung, die von der Mindelheimer Zeitung präsentiert wird, vom Kur- und Tourismusbetrieb der Kneippstadt gemeinsam mit der Evangelischen Kirche Bad Wörishofen.

Schirmherrin der Veranstaltung ist die Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, Melanie Huml.

Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte dem separaten Programmheft, das kostenlos an den Gäste-Informationen im Kurhaus (Tel. 08247 9933-55 /-56) sowie der Therme Bad Wörishofen (Tel. 08247 3333-70) erhältlich ist und dort auch telefonisch angefordert werden kann.

Weitere Informationen zu den Gesundheitstagen erhalten Sie unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)

**Tickets sind an folgenden Stellen erhältlich:**

Kurhaus Bad Wörishofen, Tel. 08247 9933-57

Gäste-Information in der Therme, Tel. 08247 3333-70

Mindelheimer Zeitung, Tel. 08247 35035 und Tel. 08261 9913-75

sowie per E-Mail an [kartenvorverkauf@bad-woerishofen.de](mailto:kartenvorverkauf@bad-woerishofen.de)

und bei allen bekannten München Ticket-Vorverkaufsstellen.