

# **Themenvorschläge**

## **für Einzelabende oder/bzw. Seminarreihen**

1. **Wege zur Gelassenheit** – Hilfen im Umgang mit Stresssituationen (mind. 3 Abende)
2. **Die Kunst im Alltag zu entspannen** – Kennen lernen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson – Hilfen im Umgang mit Stresssituationen (mindestens 3 Abende)
3. **Gesundheitsvorsorge nach Kneipp** – 5 Gesundheitsprinzipien der Kneipp'schen Naturheilkunde (1 Abend)
4. **Von der Wirkkraft des Wassers** - Hydrotherapie nach S. Kneipp  
Auflagen, Wickel, Güsse als therapiebegleitende Maßnahmen (1 Abend)
5. **„Vergesst die Seele nicht“** – Lebensordnung nach S. Kneipp (1 Abend)
6. **„Wellness“ – Modetrend** - Lebensgefühl oder Gesundheitsprinzip? (1 Abend)
7. **Fit für den Winter!** „Vorbeugen ist besser als heilen“ (1 Abend)
8. **„Von Anis bis Zwiebel“** – alte Hausmittel neu entdeckt (1 Abend)
9. **Heilkräuter aus der Apotheke Gottes** (1 Abend)
10. **Heilwirkungen der Gewürze** (1 Abend)
11. **Hilfen zur Lebensbewältigung** (3 Abende)
  - Finde Zugang zu dir selbst
  - Entdecke die leise Freude-
  - Vertraue und lasse los
12. **Gönne dir mal was Gutes – Frau erlaubt sich eine Auszeit** (1 – 3 Abende)
13. **„Wunder gibt es immer wieder ...“**
  - Für die Wunder des Alltäglichen offen werden – sie mit allen Sinnen wahrnehmen
  - Spüren und erfahren, was mir gut tut (1-3 Abende bzw. Nachmittage)
14. **„Der Himmel liegt in dir!“**  
Entdecke deinen inneren Reichtum! In dir entspringt die Quelle des Glücks (1 Abend)
15. **„Alle meine Quellen entspringen in DIR“ – Meditationsabend**
16. **Der Weg zu meiner Mitte** – aufgezeigt am **Symbol** des **Labyrinths** (1 Abend)
17. **Die Heilkraft der inneren Bilder** - durch Visualisierung krank machende Lebensmuster erkennen und verändern (1 Abend)
18. **Gezeiten des Lebens - Mein Leben im Spannungsfeld zwischen Licht und Schatten** (Besinnungswochenende oder Einzelabende)
19. **„Schenk dir einen Sonnentag – so farbig wie ein Regenbogen!“** (Wohlfühltag oder Wohlfühlwochenende)

20. **„Heute besuche ich mich, hoffentlich bin ich daheim“** (K. Valentin. (Wohlfühltag oder Wohlfühlwochenende)
21. **Januar: Vom Umgang mit der Zeit: „Geschenkte Zeit – verlorene Zeit“** (1 Abend)
22. **Februar: Heiterkeit – Freude – Fröhlichkeit:** „Gott hat die Menschen für die Freude gemacht, dass sie das Leben genießen.“ (1 Abend)
23. **März/April: „Tor und Tür als Symbol des Übergangs“** (1 Abend)
24. **Mai/Juni: - Heilende Energie ätherischer Öle (Aromatherapie. (1 Abend)**  
- **Heiliger Geist – Gottes Atem in uns spüren** (1 Abend)
27. **Juli/August: Mein Lebensweg – Gottes Spuren entdecken und daraus Kraft schöpfen** (1 Abend)
26. **September: „Fit und froh in den Herbst des Lebens“ – ein Vitalitätskonzept für Körper, Geist und Seele** (1 Abend)
27. **Oktober: Sammle Sonnenstrahlen für den Winter!** (1 Abend)
28. **November: Abschied nehmen – loslassen** (1 Abend)
29. **Advent: „Das Volk, das im Dunkeln lebt, sieht ein helles Licht.“ (Jes 9,1)**  
Erfahrung von Dunkelheit und Licht in meinem Leben (1 Abend)
30. **„Pflege das Leben, wo du es triffst“ – Hildegard v. Bingen trifft Sebastian Kneipp**  
Schwerpunkt: Salutogenese und Naturheilunde, Spiritualität und Lebensordnung (1-2 Abende)

## **Folgende Themen sind besonders für jüngere Frauen geeignet:**

1. **Fit im Kopf** Lernen – Denken - Erinnern (1Abend)
2. **Leichter lernen mit Brain Gym.** - Gehirngymnastik. - Denken und Lernen geschieht nicht nur im Kopf (3 Abende)
3. **Brainwalking: Machen sie ihrem Gehirn Beine!** - Der neue Weg, geistig fit zu bleiben. (Schnupperstunde oder 4-6 Abende)

## **Themen für Seniorennachmittage oder Abende:**

1. **Die Farben meines Lebens - mein Leben als buntes Mosaik**
2. **Bunt macht uns gesund! - Nutzen sie die Kraft der Farben!**
3. **Alle Knospen springen auf! – Bunter Nachmittag im Frühling**
4. **Gottes Spuren auf meinem Lebensweg entdecken**
5. **Mein Lebensbaum**
6. **Bunt sind schon die Wälder – auch der Herbst hat noch schöne Tage**
7. **„Herzlichen Glückwunsch!“ Was bedeutet für mich Glück?**
8. **„Wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde!“ - Über die Kunst und Notwendigkeit des Loslassens**
9. **Meine Zeit steht in Gottes Händen**