

Samstag, 25. April 2020
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Mit allen Sinnen zu mehr Achtsamkeit

In der heutigen Zeit werden unsere Sinne als Verbindung zwischen uns selbst und der Umwelt oft überbeansprucht. Darunter leidet auch die Aufmerksamkeit, die Aufnahmefähigkeit und Gedächtnisleistung - kurz gesagt: das Lernen.

Hören und Sehen dominiert unser Leben - nutzen Sie diese Wahrnehmungen um sich im Hier zu verankern, schenken Sie jedoch auch den anderen Sinnen Ihre Aufmerksamkeit.

Begeben Sie sich auf eine fünfdimensionale Reise, um den gegenwärtigen Augenblick mehr wahrzunehmen und zentrierter bei sich zu sein.

Lassen Sie mit Mini-Meditations-Übungen abschweifende Gedanken vorbeiziehen und nutzen Sie Ihre Sinne, um ruhiger, bewusster und aufmerksamer lernen zu können.

Sonja Höflinger,
Lerncoach, Lerntainerin, Entspannungspädagogin

Veranstaltungsort für alle Workshops:

Haus der Nachbarschaftshilfe
Ahorning 119, 82024 Taufkirchen

Eintritt für alle Workshops: 10 €

(für Mitarbeiter der Nachbarschaftshilfe frei).

Um Anmeldung bis 2 Tage vor der Veranstaltung wird gebeten, Tel. 66 60 91 80.

**Sie wollen etwas Sinnvolles tun?
Wir suchen immer
engagierte Menschen mit Ideen
und Gemeinsinn.**

Sprechen Sie uns an!

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.

Ahorning 119
82024 Taufkirchen
Tel. (089) 66 60 91 80
Fax (089) 66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de
www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Gefördert vom:  Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Nachbarschaftshilfe
Taufkirchen e.V.



Blaue Stunde Workshops für Aktive

November 2019 - April 2020

Ins Herz geschaut.

Ausstellung mit Scanfotografien
von Rainer Zimmer
Vernissage am 30. Januar 2020



Anemonensamen



Grevillea

Liebe Aktive, liebe Interessierte

Unsere Veranstaltungsreihe **Blaue Stunde** startet wieder mit spannenden Workshops für Engagierte. Lassen Sie sich inspirieren, lernen Sie etwas Neues und tun sich etwas Gutes!

Wir freuen uns, diesmal die abwechslungsreichen Themen mit einem besonderen künstlerischen Highlight verknüpfen zu können.

„Ins Herz geschaut.“ lautet der Titel der **Ausstellung** von Rainer Zimmer. Dies ist wahrlich nicht übertrieben. Seine fotografischen Arbeiten entstehen mit Hilfe eines Flachbett-Scanners. Neue Einblicke werden so möglich, mit atemberaubenden Bildern entführt er in die Wunderwelt der Alltagspflanzen.

Rainer Zimmer, Jahrgang 1941, lebt in Taufkirchen und ist Mitglied im Taufkirchner Künstlerkreis.

Ausstellung „Ins Herz geschaut.“
Ab 30. Januar 2020, täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr
Haus der Nachbarschaftshilfe
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen

Vernissage mit dem Künstler Rainer Zimmer
30. Januar 2020 um 16.00 Uhr
Im Erdgeschoss, Haus der Nachbarschaftshilfe

Samstag, 09. November 2019
9.30 bis 11.30 Uhr

Klimaschutz mit Messer und Gabel

Wer bei der Ernährung auf Klimaschutz achten will, hat es nicht einfach. Alles was wir essen oder auch wegwerfen, wirkt sich auf Umwelt und Klima aus.

Erfahren Sie im Vortrag mit anschließendem Klimafrühstück, wie sich Essen mit Genuss und Klimaschutz gut kombinieren lassen. Die Möglichkeiten aktiv zu werden sind zahlreich.

Anne Köster
Landratsamt München,
Gesundheitsförderung und Prävention

Samstag, 18. Januar 2020
10.00 bis 12.30 Uhr

Das Sounder-Sleep System

Das Training zeigt Menschen mit Schlafstörungen einen einfachen wirksamen Weg, um Ruhe zu finden und wieder besser schlafen zu können. Dazu muss vor allem das Erregungsniveau des Gehirns, das im stressigen Alltag steigt, verringert werden.

Im Workshop üben Sie sog. Mini-Moves, sanfte kleine Bewegungen, die kombiniert mit Atemtechniken helfen den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und abzuschalten. Starten Sie wieder erholt und ausgeruht in den Tag!

Edda Schirmanski-Gottstein
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin für Feldenkrais und Sounder-Sleep-System

Samstag, 01. Februar 2020
10.00 bis 13.00 Uhr

Nein sagen und sich abgrenzen können

Gehören auch Sie zu den Menschen, die es „anderen recht machen wollen“ und denen es schwerfällt, „nein“ zu sagen“?

Oft ärgern Sie sich dann über sich selbst, auch weil Ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse auf der Strecke bleiben? Erfahren Sie, wie es privat und beruflich gelingen kann, „Nein“ zu sagen, sich abzugrenzen und doch mit allen Beteiligten in einem guten Kontakt zu bleiben.

Brigitte Ascherl
Kommunikationstrainerin, Coach

Samstag, 07. März 2020
10.00 bis 13.00 Uhr

Talente und Stärken entdecken

Talente sind Geschenke, die uns in die Wiege gelegt wurden. Meist wissen wir wenig darüber, haben wir doch in der Schule gelernt, an unseren Schwächen zu arbeiten und nicht unsere Stärken zu entwickeln. Was ist der Unterschied von angeborenen Talenten im Gegensatz zu erworbenen Fähigkeiten? Talente machen Freude, geben Energie, in ihrer Anwendung sind wir immer gut.

Sind Sie neugierig geworden und wollen Ihre eigenen Talente entdecken!

Karin Reimpell
Lernberaterin Praktische Pädagogik