

GNW in Wiesbaden

Ziele des Gesundheitsnetzwerks

Unser Ziel ist es

- über Behandlungsmethoden und ihre Wirkungsbe-
reiche zu informieren
- gesundheitliche Themen aufzugreifen
- Berufsbezeichnungen zu erläutern
- die Vielfalt der Heilberufe aufzuzeigen ...

Sie erhalten Einblicke in verschiedene Therapierich-
tungen und einen Eindruck von den unterschied-
lichen Behandlern. Dadurch haben Sie die Möglich-
keit herauszufinden, welche Behandlungsmethode
Sie anspricht.

Das Internetportal gnw-wi.de, die angebotenen
Vorträge und Workshops des „GNW in Wiesbaden“,
aber auch die externen Angebote der Kooperations-
partner stehen Ihnen dafür zur Verfügung.

Veranstaltungsinfos erhalten Sie automatisch re-
gelmäßig, wenn Sie das Netzwerk auf [https://www.
facebook.com/DasGesundheitsnetzwerk/](https://www.facebook.com/DasGesundheitsnetzwerk/) „liken“
sowie durch das Newsletter-Abo per E-Mail.

Unsere Angebote für Sie, Ihr Team, Ihre Schütz-
linge, im Büro, im Verein, in der Selbsthilfegruppe,
im Kindergarten, in der Schule, im Seniorenwohn-
heim ... können wir individuell ausrichten und vor Ort
präsentieren.

Sie haben Fragen oder wünschen mehr Informatio-
nen. Sprechen Sie mich an:



Antoinette LePère

Heilpraktikerin in eigener Praxis in Wiesbaden
Organisatorin des „GNW in Wiesbaden“

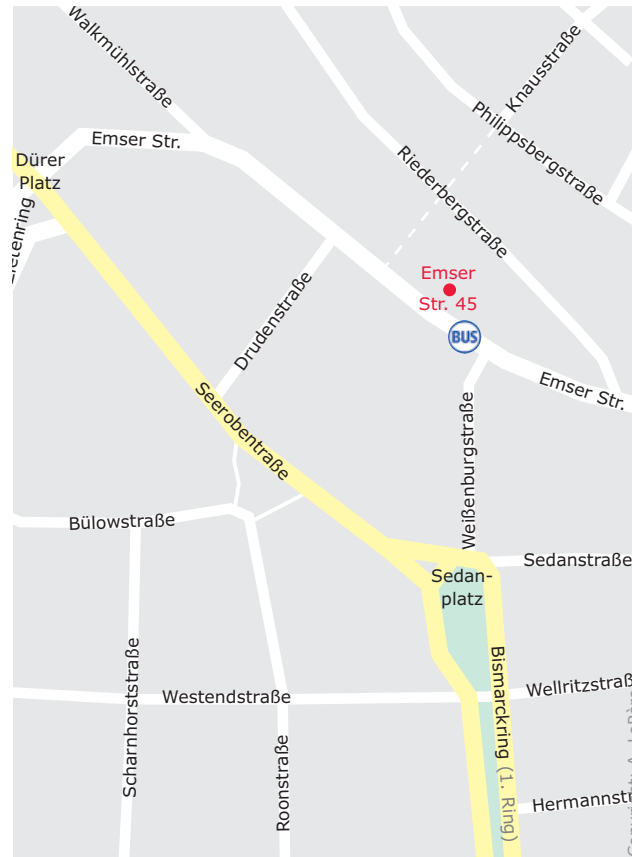
Emser Str. 45
65195 Wiesbaden

0611 . 16 66 14 11
post@gnw-wi.de

© Antoinette LePère • lepere-design.de

GNW in Wiesbaden

Adresse für die Vortragsabende in Wiesbaden



„Villa Maria“ • A. LePère • Emser Str. 45 • Wiesbaden

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bus-Linie 3 und 33 – Haltestelle „Riederbergstraße“

Anmeldung zu den Vorträgen

Bei Interesse ist aufgrund der begrenzten Raum-
kapazität eine **verbindliche Anmeldung** bei
Antoinette LePère per E-Mail oder Telefon:
post@gnw-wi.de | 0611 . 16 66 14 11 **erforderlich.**

Vorkasse: 9,00 €/Erw. & 7,50 €/Kind (*)bis 14 Jahre

Abendkasse: 10,00 €/Erw. & 8,00 €/Kind*

GNW in Wiesbaden

Das Gesundheitsnetzwerk



gnw-wi.de

Programm

2. Halbjahr 2018



Behandlungsmethoden kennenlernen
Gemeinsam Wege finden

Übungen zur Achtsamkeit – ...

... Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Erlebnis-Vortrag

am 21.08.2018

um 18:30 Uhr

Referentin:

Ilona Kumb, Heilpraktikerin und
MBSR-Lehrerin

Ilona Kumb, Heilpraktikerin, vermittelt eine besondere Herangehensweise zur Achtsamkeit. „Achtsamkeit“ ist immer häufiger Thema bei der Stressbewältigung.

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen... Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Kabat-Zinn)

Oft verfangen wir uns in unseren Gedanken, hängen der Vergangenheit nach oder planen die Zukunft. Auch unsere Emotionen können uns beherrschen. Wenn wir lernen, nicht-bewertend auf Ärger zu reagieren, sondern uns in die Rolle des Beobachters versetzen und uns dem zuwenden, was mit uns passiert, können wir Stresssymptomen wirksam begegnen und eine dauerhafte Schleife von Reaktion und Gegenreaktion durchbrechen.

Den Blick auf den gegenwärtigen Moment, verschafft uns die Achtsamkeit selbstfürsorglich und entspannt den Herausforderungen des Alltags begegnen zu können. Dazu wird uns Ilona Kumb Meditationstechniken und achtsame Körperdehnung vermitteln. Zudem stellt sie das Acht-Wochen-Programm nach Jon Kabat-Zinn vor.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch!

Bei Interesse ist aufgrund der begrenzten Raumkapazität eine **verbindliche Anmeldung** bei Antoinette LePère per E-Mail oder Telefon: post@gnw-wi.de | 0611 . 16 66 14 11 **erforderlich**.

Anmeldungen – ...

... Datenschutzerklärung

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

am 25. Mai 2018 tritt die EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) in Kraft. Wir sind verpflichtet, Sie umfassend über den Umfang und den Zweck im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten und Ihre damit verbundene Rechte zu informieren.

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten z.B. bei Ihrer Anmeldung zu unseren Vorträgen oder aber auch Anfragen per E-Mail wird von mir sehr ernst genommen. Ihre personenbezogenen Daten (im Folgenden auch einfach „Daten“ genannt) werden vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie dieser Datenschutzerklärung behandelt. Nachfolgend informiere ich Sie über die Datenspeicherung, deren Art und Zweckbestimmung.

Bei mir angegebene personenbezogene Daten

Ihre personenbezogenen Daten (z.B. Name, E-Mail-Adresse, Telefonnummer) erhebe ich nur dann, wenn Sie mir diese von sich aus mitteilen, insbesondere bei einer Anfrage per E-Mail oder bei einer Anmeldung für einen Vortrag. Diese Daten speichere und verwende ich ausschließlich, um mit Ihnen persönlich zu kommunizieren bzw. die Modalitäten der Anmeldung zum Vortrag mit Ihnen zu klären. Sie können der weiteren Nutzung Ihrer Daten jederzeit widersprechen; diese werden dann unverzüglich gelöscht, sofern dabei keine gesetzlichen oder rechtlichen Pflichten verletzt werden.

Dauer der Datenspeicherung

Ihre personenbezogenen Daten werden nur so lange aufbewahrt, wie dies für die Erbringung meiner Dienstleistungen erforderlich ist. Mitunter kann eine darüber hinaus dauernde Datenspeicherung aufgrund gesetzlicher oder rechtlicher Pflichten erforderlich sein.

Auskunft, Löschung, Sperrung

Sie können jederzeit unentgeltliche Auskunft über Ihre gespeicherten personenbezogenen Daten, deren Herkunft und Empfänger sowie den Zweck der Datenverarbeitung bekommen. Ebenso haben Sie ein Recht auf Berichtigung, Sperrung oder Löschung dieser Daten. Wenden Sie sich hierzu als auch zu weiteren Fragen bzgl. personenbezogener Daten an mich:

Antoinette LePère
Emser Str. 45
65195 Wiesbaden

0611 . 16 66 14 11
post@gnw-wi.de



Stand: 12. Mai 2018

Historie – Entstehung des ...

... kooperationspartnerorientierten GNW



„GNW in Wiesbaden – Das Gesundheitsnetzwerk“ ist ein Ableger der ursprünglichen Gesellschaft bürgerlichen Rechts „GesundheitsNetzwerk Wiesbaden“ (GNW) mit Wurzeln in der Schiersteiner Praxis für Gesundheitsförderung.

Was 2016 als Verbesserung der bestehenden Strukturen geplant wurde, führte im Juli 2017 jedoch zur Bildung eines neuen, kooperationspartnerorientierten Ansatzes, der so nicht im alten System integrierbar war. Wobei in Schierstein das bewährte Forum geblieben und hier durch die Weiterentwicklung der gemeinsamen Idee ein neues kooperationspartnerorientiertes Gesundheitsnetzwerk entstand ist.

Für die Kooperationspartner und die Interessenten sind somit zwei unterschiedliche Informationsportale entstanden, auf denen sie sich präsentieren beziehungsweise informieren können.

„GNW in Wiesbaden“ dient sowohl online als auch offline als Informationsportal im Bereich Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

Sie möchten Kooperationspartner werden?

Gerne nehmen wir weitere Kooperationspartner auf.

Antoinette LePère

Sportkinesiologie erleben – ...

... im Walkmühltal



Mitmach-Vormittag
am 01.09.2018
um 10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Referentin: Nicole Bredy,
Kinsporth®-Lehrerin und Heilprak-
tikerin für Psychotherapie

Leichtes Bewegungstraining für Jung und Alt mit „GNW in Wiesbaden“ draußen unterwegs

Die Kinsporth®-Trainingsmethode basiert auf fun-
dierten medizinischen, wissenschaftlichen und psycho-
logischen Erkenntnissen.

Die koordinativen Kinsporth®-Übungen sind wie ein
„Cocktail für Leistungssteigerung und Wohlbefinden“
und dienen zur:

- Entwicklung und Förderung des eigenen Talents
- Steigerung der sportlichen Leistung
- Verknüpfung von mentalen und körperlichen Fähig-
keiten
- Förderung der Teamfähigkeit
- Stressbewältigung

Der Workshop richtet sich an alle, die ganzheitlich
trainieren wollen.

Probieren Sie es selbst aus!

Von der Konzentrations- und Leistungssteigerung hin zur Achtsamkeit und Balance. Die **beiden Veranstaltungen** finden hintereinander in den „Albrecht-Dürer-Anlagen“ zwischen den Straßen „Walkmühltalanlagen“ statt.

Die **Buchung** beider Veranstaltungen **zusammen bei Vorkasse** beträgt 16,00 €/Erw. und 12,00 €/Kind bis 14 Jahre.

Bitte **bequeme Kleidung tragen, eine Unterlage (Matte/Handtuch) und Wasser mitbringen.**

Treffpunkt: auf der Kesselbach-Brücke in der Mitte der Anlage. (Beide Veranstaltungen sind auch für Kinder geeignet.)

Bei Interesse ist aufgrund der begrenzten Raumkapazität eine **verbindliche Anmeldung** bei Antoinette LePère per E-Mail oder Telefon: post@gnw-wi.de | 0611 . 16 66 14 11 **erforderlich.**

Idogo® – ...

... Achtsamkeit und Balance



Mitmach-Nachmittag
am 01.09.2018
um 12:30 Uhr – 14:00 Uhr

Referentin: Pia Forkheim,
IDOGO®-Stab-Trainerin und
ganzheitlicher Coach

Der IDOGO®-Stab und das IDOGO®-Trainingssystem
dient einem verkürzten und effektiveren Lernprozess
der asiatischen Qi-Gong-Bewegungskunst.

Mit dem IDOGO®-Stab – Hilfsmittel und Lehrinstru-
ment – können korrekte Bewegungen besser gespürt
und dadurch analysiert werden.

Dabei wirken die bewussten Bewegungs- und Atem-
weise wie eine Bewegungsmeditation. Die Kombina-
tion von Ruhe, Entspannung und Bewegung hilft das
innere Gleichgewicht zu finden und in eine achtsame
Ruhe zu gelangen.

Begleitende Themen können aus einem anderen
Blickwinkel betrachtet und auftretende Belastungen
leichter verkraftet werden.

Pia Forkheim wird Ihnen an dem Mittag die Möglich-
keit bieten, sich in diese Bewegungsabläufe und ihren
Eigenschaften hineinzufühlen.

Wachstum und Entwicklung – ...

... durch Achtsamkeit



Vortrag
am 11.09.2018
um 18:30 Uhr

Referentin:
Marie Wuchner, Heilpraktikerin
und Gestalttherapeutin

„**Wie** bin ich wirklich?“, ist die wichtigste Frage in
der Gestalttherapie. Die häufige Frage nach dem
„Warum“, spielt hier keine Rolle. Das Warum akti-
viert den Verstand. Der Verstand wiederum dient
weder der eigentlichen Lösung tief verborgener
Muster, noch dem ganzheitlichen Begreifen. Und
gerade das ganzheitliche Begreifen benötigen wir so
dringend zur Veränderung.

In der Gestalttherapie, die besser mit dem Wort
Achtsamkeitstherapie beschrieben ist, geht es
um den Kontakt – mit uns selbst und mit unserer
Umwelt.

„**Wie** fühle ich mich?“
und
„**Wie** mache ich etwas?“

Das Begreifen des „**Wie**“ – mit allen Sinnen – er-
möglicht die Veränderung. Und das kann zur Akzep-
tanz und Eigenverantwortung führen.

In der Gestalttherapie findet jeder seine ureigenste
Lösung und seinen ganz persönlichen Weg.

In dem Erlebnisvortrag möchte Marie Wuchner dazu
einladen zu erkennen, wie Wachstum und Entwick-
lung durch Achtsamkeit gefördert wird.



Fotos: privat

Fotos: privat

Bonding – ...

... CranioSacral Therapie für Mutter und Kind



Vortrag

am 25.09.2018
um 18:30 Uhr

Referentin:

Cornelia Plust, Heilpraktikerin und
CranioSacral Therapeutin

Die tiefe Intelligenz unseres Herzens sorgt dafür, dass Mutter und Kind sich gleich nach der Geburt neu kennenlernen und eine gute Bindung zueinander aufbauen können. Deshalb sollte diesem wichtigen Prozess genügend Zeit und Raum gegeben werden. Das Bonding, wie diese erste Verbindung auch genannt wird, hilft uns auch im weiteren Leben Bindungen einzugehen.

Dazu zählt die gesunde Bindung zu sich selbst, die gesunde Bindung innerhalb der Familie, in Freundschaften, zu Tieren, zur Natur, in der Gesellschaft.

Was aber, wenn diese kostbare Zeit nach der Geburt nicht zur Verfügung stand, wenn z.B. Mutter und Kind getrennt wurden?

An diesem Abend können Sie von Cornelia Plust erfahren, wie im Nachhinein mit Unterstützung der CranioSacralTherapie dieser besondere Prozess bei Mutter und Kind stattfinden kann.



Da dieser Vortrag im März wegen Krankheit ausgefallen ist, wird er hier auf Kundenwunsch nochmal angeboten.

Therapeutisches Figurenspiel – ...

... Einblick in die Kunst- und Spieltherapie ...



Erlebnis-Vortrag

23.10.2018
um 18:30 Uhr

Referentin:

Ute Kreuzberger, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

... nach C.G. Jung für Kinder und Jugendliche

Das Therapeutische Figurenspiel ist eine Kombination aus Kunst- und Spieltherapie. Ute Kreuzberger zeigt Ihnen, wie Kindern und Jugendlichen durch das Therapeutische Figurenspiel – mittels einer kleinen Bühne – Raum für unverarbeitete Themen geboten wird.

„Es lohnt sich, geduldig zu beobachten, was in der Seele im Stillen geschieht, und es geschieht das Meiste und Beste, wenn es nicht von außen und oben hinein reglementiert wird.“ C.G. Jung

Zum einen können schulische Anforderungen unbemerkt einen enormen Leistungsdruck aufbauen. Zum anderen können familiäre Situationen ein besonderes Maß an Flexibilität der Kinder fordern.

Hierbei können durch unverarbeitete Themen psychosomatische Symptome wie z.B. Kopf- und Bauchschmerzen, Konzentrationsschwäche, Unruhe ... entstehen, die wiederum auf spielerische Art und Weise aufgearbeitet werden können.

Eine so über das Therapeutische Figurenspiel seelische Entlastung kann wiederum zu mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein führen.

Lassen Sie sich von Ute Kreuzberger in die magische Welt des Therapeutischen Figurenspiels entführen.

Schmerztherapie mit Akupatchur – ...

... Akupunktur ohne Nadeln (bei Rückenschmerzen)



Erlebnis-Vortrag

am 06.11.2018
um 18:30 Uhr

Referentin: Helga Graf-Laubenthal,
Heilpraktikerin für Physiotherapie,
Ergonomin (PT)

Helga Graf-Laubenthal wird uns an dem Abend, über die unterschiedlichen Ebenen der Schmerzbehandlung, zur Akupatchur führen.

Der Einstieg hierbei sind Rückenschmerzen, denen wir über folgenden Ebenen begegnen können:

- mit Medikamenten auf der bio-chemischen Ebene,
- mit Massage sowie mit Krankengymnastik auf der strukturellen Ebene,
- mit Rückenschule auf der Ebene der Körperhaltungen und
- mit Akupunktur auf der energetischen Ebene der Körper-Meridiane.

Bei chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen macht es Sinn, verschiedene Ebenen anzusprechen.

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Schmerz ein Zeichen von gestörtem Energiefluss der Energie-Leitbahnen (Meridiane). Mit Hilfe der Akupunktur soll dieser reguliert werden.

Akupatchur gehört zur Energie-Medizin und ist eine Methode, bei der Pflaster (= Patches) auf Akupunktur- oder Schmerzpunkte gesetzt werden. Nach Schmerzursachenklärung (beim Arzt oder Heilpraktiker) können Patches zur Selbstanwendung dienen.

Sie sind herzlich eingeladen die „Patches“ und diese Art der Behandlungsmethode kennenzulernen.