



pädagogische Praxis
für Beratung & Lernen,
Gesundheit & Entspannung



Kurse und Seminare
Workshops und Fortbildungen

2018

*Neue Wege
Von einem anderen Leben nicht
zu träumen, sondern unsere
Träume wahr machen.
Aus der Reihe tanzen.
Aufbrechen zu neuen Horizonten.
Durch den Sand gehen,
nicht auf Asphalt.*

(Jochen Mariss)



*Zeit für dich und andere,
Zeit zum Nichtstun und Genießen,
Zeit für das,
was Spaß macht und gut tut,
Zeit zum Leben!*

(Susanne Vierthaler)

Hier finden Sie „unter einem Dach“ ganzheitlich angelegte Impulse und Angebote, die dazu beitragen, die innere Balance, die Balance mit sich selbst, der Familie und dem Umfeld zu erhalten, zu unterstützen und (wieder) herzustellen sowie Lösungen zu finden für Herausforderungen des Alltags.



Sozialpädagogische Beratung



Gesundheitsstärkung & Gesunderhaltung



Entspannungstraining & Stressbewältigung



Lerncoaching & Lerntraining



Wellness & Massagen

Ich begleite Sie gerne auf Ihrem Weg zu mehr Ausgewogenheit und Balance in Ihrem Leben.

Weitere Details über mich, meine Qualifikationen und meine Arbeitsweise finden Sie auf meiner Homepage: www.KinBalance.de unter „Mein Profil“



*Herzlich willkommen bei
KinBalance – Regine Gundacker,
der pädagogischen Praxis für
Beratung & Lernen,
Gesundheit & Entspannung*

Ich freue mich, dass Sie „bei mir“ reinschauen und wünsche Ihnen viel Spaß beim „Schmökern“ in meinem Kursprogramm für das Jahr 2018.

Weitere Kurse, Seminare, Workshops und Fortbildungen finden Sie auf Seite 12 - 13 in diesem Heft sowie auf meiner Homepage www.KinBalance.de

Ich freue mich über unsere Begegnung.

Ihre / Deine Regine Gundacker

In unserem Alltag sind wir oft Stress, vielfältigen Anforderungen und Hektik ausgesetzt. Es wird daher zunehmend wichtiger, ein ausgewogenes Gleichgewicht zu finden zwischen An- und Entspannung.



Kurs Stressbewältigung durch Kurzentspannung

Gemeinsam lernen Sie im Kurs „blitzschnelle“ Entspannungstechniken kennen, um so in kurzer Zeit:

- zur Ruhe zu kommen und einen Ausgleich für Stress-Situationen zu schaffen
- Nacken, Schultern und Rücken zu entlasten und zu lockern
- die Augen zu entspannen
- den Kopf „frei“ zu bekommen
- aufzutanken und Kraft zu schöpfen

Inhalte des Kurses werden u.a. sein: Ruhe-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Muskelentspannungstechniken, Kurzmeditationen, kleine Entspannungsmassagen, Energie-, Bewegungs- und Dehnübungen.

Eine „Fundgrube“ für alle, die kurze, effektive und alltagstaugliche Entspannungsübungen suchen, die gut in den Tagesablauf zu integrieren sind.

Termine: vom 19.04.2018 - 26.04.2018
jeweils donnerstags von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: SalzOase Ansbach, Neustadt 50, 91522 Ansbach

Anmeldung: vhs Ansbach, Tel. 0981 - 51311

Bitte mitbringen: warme Socken, Mineralwasser



An diesem Abend lernen Sie verschiedene Wild- und „Un“-Kräuter dieser Jahreszeit für Salate und Dressings kennen.

Kurs Kräutersalate und Kräuterdressings

Wir „zaubern“ in entspannter Atmosphäre gemeinsam einen leckeren Salat mit mehreren Wildkräutern und „Un“-Kräutern sowie mehrere Kräuterdressings oder -dipps aus dem, was Garten und Natur hergeben.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die zubereiteten Kräuterprodukte in einer gemeinsamen „Brotzeit“ gleich zu probieren. Reste können zusammen mit den Rezepten mitgenommen werden.

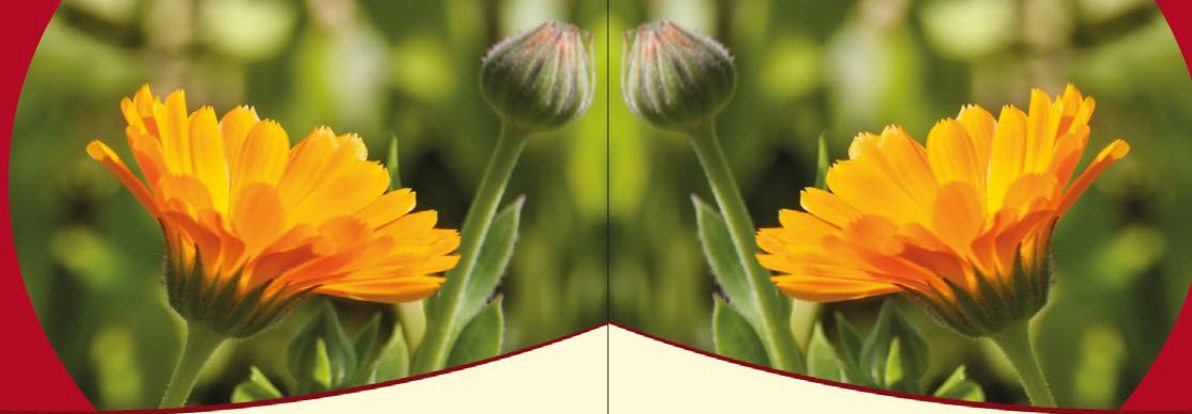
Termin: Montag, 23.04.2018
von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: KinBalance, Ansbacher Str. 47, 91572 Bechhofen

Anmeldung: vhs Bechhofen, Tel. 09822 - 6060

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf oder kleine Schürze;
Gläser mit Deckel oder verschließbare Dosen zum Mitnehmen der Kräuter-Produkte; wer möchte, kann sich Kräuter aus dem eigenen Garten mitbringen und verarbeiten.
Unkostenbeitrag für Material: 2.- €

In entspannter Atmosphäre genießen wir die Fülle der unterschiedlichsten Kräuter.



Selbst gemachte Kräuteröle werden aus den reinen Rohstoffen aus Garten und Natur hergestellt.

Kurs

Sommer - Kräuter - Genuss

Sommerzeit ist Kräuterzeit.

Im Kurs lernen Sie, auf einfache Weise herrliche Kräuter-Köstlichkeiten zu „zaubern“, z.B. frische Kräuterbutter, duftendes Kräutersalz, leckeres Petersilienpesto, Kräuteröl und -essig für frische Wildkräutersalate, schmackhafte Kräuter-Brotaufstriche oder -dipps, Kräuterhonig und einen erfrischenden Blütensirup.

Es besteht die Möglichkeit, alle zubereiteten Kräuter-Schlemmereien gleich zu probieren. Die Reste sowie die Rezepte können dann mitgenommen werden.

Termin: Freitag, 15.06.2018
von 17.00 - 20.30 Uhr

Ort: KinBalance, Ansbacher Str. 47, 91572 Bechhofen

Anmeldung: vhs Bechhofen, Tel. 09822 - 6060

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf oder kleine Schürze; Gläser mit Deckel, kleine Fläschchen und verschließbare Dosen zum Mitnehmen der Kräuter-Produkte; wer möchte, kann sich Kräuter aus dem eigenen Garten mitbringen und verarbeiten.
Unkostenbeitrag für Material: 6,50 €

Kurs

Kräuter-Öle und -Pesto selbst herstellen

Unterschiedlichste Kräuter-Öle bereichern die tägliche Küche. Selbst gemachte Kräuter-Öle enthalten keine Zusatzstoffe, sie werden aus den reinen Rohstoffen aus Garten und Natur hergestellt.

Im Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre, auf einfache Weise Kräuter-Öle und Kräuter-Pesto zu „zaubern“.

Wir besprechen gemeinsam Abwandlungen der Rezepte sowie die Verwendung der hergestellten Kräuteröle.

Es besteht die Möglichkeit, die zubereiteten Kräutervorbereitungen gleich zu probieren.
Die Reste sowie die Rezepte können dann mitgenommen werden.

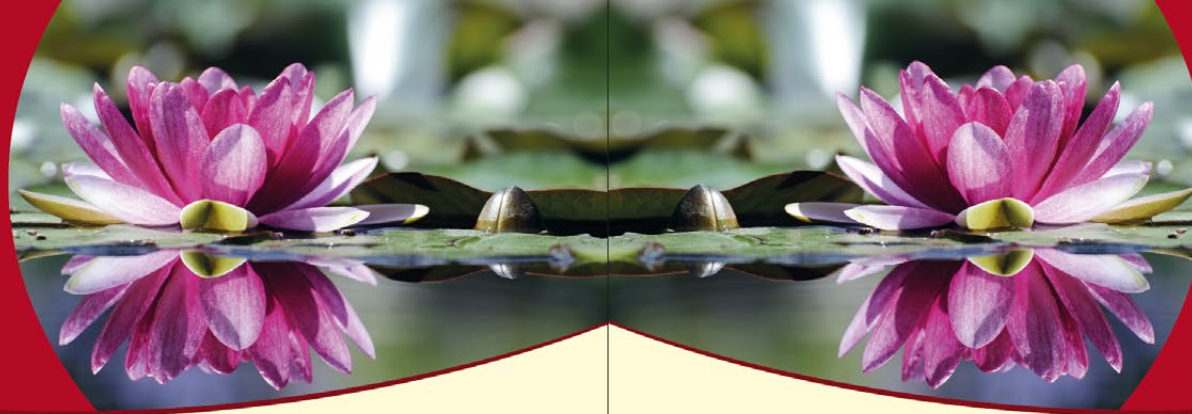
Termin: Donnerstag, 28.06.2018
von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: KinBalance, Ansbacher Str. 47, 91572 Bechhofen

Anmeldung: vhs Bechhofen, Tel. 09822 - 6060

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf oder eine Schürze; Gläser mit Deckel, kleine Fläschchen oder verschließbare Dosen; wer möchte, kann sich Kräuter aus dem eigenen Garten mitbringen und verarbeiten.
Unkostenbeitrag für Materialien: 4,- €

Im Wald z.B. bauen sich nachweislich Stresshormone ab, das Immunsystem wird angekurbelt, die gute Laune steigt, das Glücksgefühl erhöht sich.



Autogenes Training ist ein sehr wirkungsvolles Instrument auf dem Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit, zu Entspannung und Wohlbefinden.

Kurs Gegen Hektik und Stress „an-gehen“ in der Natur

Bewegen Sie sich gerne in freier Natur? Sagen Ihnen Entspannungsmethoden im Liegen oder in Räumen nicht zu? Möchten Sie trotzdem gegen Stress und Hektik angehen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig:
Wir gehen gemeinsam an Kraftplätzen in der Natur.

Diese achtsame Art des Spazierengehens im Freien, verbunden mit der bewussten Wahrnehmung der Natur verringert Verspannungen im Körper, lässt das „Gedankenkarussell“ zur Ruhe kommen und bringt innere Gelassenheit und Zufriedenheit.

Und wer weiß, vielleicht findet sich ja die eine oder andere Lieblingsstelle im Wald oder die eine oder andere Lieblingspflanze zum Auftanken und Kraft schöpfen...

Termine: von 05.07.2018 - 19.07.2018
jeweils donnerstags von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Treffpunkt für das 1. Treffen: KinBalance, Ansbacher-Str. 47, 91572 Bechhofen / Die anderen Treffen finden dann an einem vereinbarten Treffpunkt im Freien statt.

Anmeldung: vhs Bechhofen, Tel. 09822 - 6060

Bitte mitbringen: bequeme und wetterangepasste Kleidung, feste und bequeme Schuhe

Grundkurs Autogenes Training

Das Autogene Training ist eines der bekanntesten Entspannungsmethoden.

Stress-Symptome können sich durch Autogenes Training deutlich verringern. Das Autogene Training wurde vom Berliner Psychiater Johannes Schulz entwickelt und basiert auf Autosuggestionen, die zu Entspannung von Muskeln, Gefäß- und Nervensystem und zur Beruhigung des Geistes führen.

Wir üben das Autogene Training ein in Verbindung mit weiteren kurzen Entspannungsmöglichkeiten und Phantasiereisen, unterstützt von Tiefenentspannungsmusik - und mit viel Zeit zum Üben, zum Austausch und Gespräch...

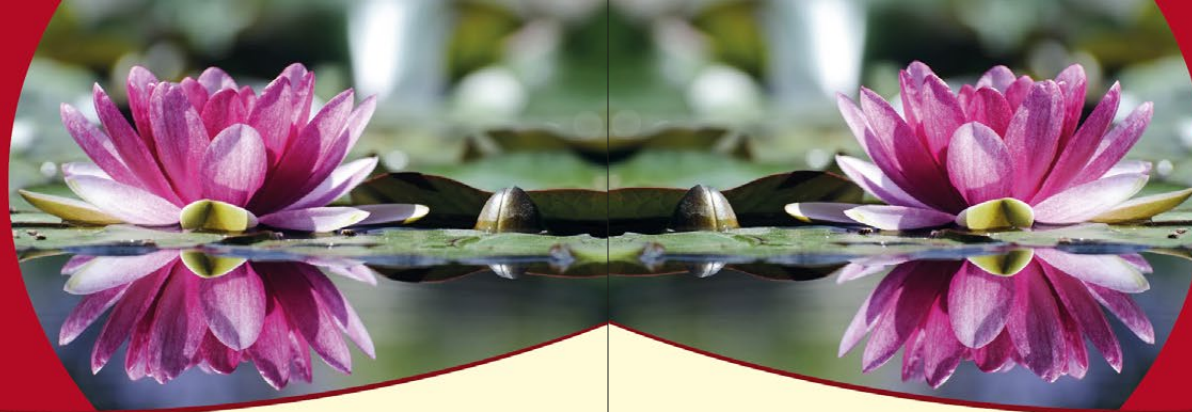
Termine: vom 01.10.2018 - 26.11.2018
jeweils montags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: KinBalance, Ansbacher Str. 47, 91572 Bechhofen

Anmeldung: AOK Ansbach, Tel. 0981 - 909103

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Mineralwasser

Durch bewusste Anspannung und nachfolgende Entspannung von Muskeln führt die PME von körperlicher Lockerung zu innerer Ruhe.



Leicht umsetzbare Entspannungsmethoden bringen wieder Gelassenheit und innere Balance in Ihre Vorweihnachtszeit.

Einführung Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine gut wirksame und überall einsetzbare Entspannungsmethode, die es uns u.a. ermöglicht, Anspannung abzubauen, gelassener mit Stress umzugehen, entspannter und ausgeglichener zu sein und unsere Vitalität zu steigern. Die Wirkung basiert auf dem aktiven Wechsel von bewusster Anspannung und nachfolgender Entspannung von Muskeln: PME führt über das Wahrnehmen der körperlichen Lockerung der Muskeln zu innerer Ruhe und ist ein sehr wirkungsvolles Instrument auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, zu Entspannung und Wohlbefinden.

Stress-Symptome können sich durch die Progressive Muskelentspannung rasch deutlich verringern. PME ist leicht und in relativ kurzer Zeit zu lernen. Wir probieren zusammen PME im Liegen, im Sitzen und in Kombination mit einer Phantasiereise aus, immer mit Zeit zum Einüben, zum Gespräch und Austausch...

Termine: vom 02.10.2018 - 27.11.2018
jeweils dienstags von von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: KinBalance, AnsbacherStr. 47, 91572 Bechhofen

Anmeldung: AOK Ansbach, Tel. 0981 - 909103

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs Ruheinseln im Advent durch Kurzentspannungsverfahren

Bald ist sie wieder da, die besinnliche Vorweihnachtszeit. Doch im Trubel vor Weihnachten finden wir oft nur schwer Ruhe und Entspannung... Umso verlockender ist es, sich ganz bewusst eine Auszeit zu gönnen - kleine Ruheinseln im Advent zum Inne halten.

Sie lernen im Kurs verschiedene Entspannungsübungen kennen, um zur Ruhe zu kommen, einen Ausgleich für Stress-Situationen zu schaffen, tief zu entspannen, sich von Hektik und Überlastung zu erholen, den Kopf „frei“ zu bekommen sowie um aufzutanken und Kräfte zu sammeln.

KURS 1: Termine: vom 03.12.2018 - 17.12.2018
jeweils montags von 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: KinBalance, AnsbacherStr. 47, 91572 Bechhofen
Anmeldung: vhs Bechhofen, Tel. 09822 - 6060
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Mineralwasser

KURS 2: Termine: voraussichtlich vom 04.12.2018 - 18.12.2018
jeweils montags von 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: voraussichtlich SalzOase, Neustadt 50, 91522 Ansbach
Anmeldung: vhs Ansbach, Tel. 0981 - 51238
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Mineralwasser, Decke, Matte

Individuelle Kurse, Seminare,
Workshops und Fortbildungen
– auf Wunsch speziell für Sie
zugeschnitten.



weitere Kurse und Seminare

Alle im Kursprogramm genannten und die folgende Kurse und Seminare können Sie bei mir buchen, z.B. als Inhouse-Schulung oder Fortbildung, für Frauen- und Seniorenkreise, zur betrieblichen Gesundheitsförderung, als Betriebsausflug, für ein paar schöne gemeinsame Stunden mit Freundinnen oder für sonstige Gruppen ab 4 Personen:

- **„Auftanken für den Alltag“**
Übungen zum Auftanken und „um die Seele baumeln zu lassen“
- **Meditatives Gehen**
Einüben von Entspannung durch achtsames, langsames und bewusstes Gehen
- **Intensivseminar Entspannen & Stress bewältigen**
Ausprobieren mehrerer Entspannungsverfahren
- **Wellness-Tage oder -Abende**
Auszeit im Alltag
- **Stärkung des Immunsystems**
Möglichkeiten und Tipps rund um die Erhaltung und Stärkung der Abwehrkräfte

„Begegnung“ – Wie gut tut das:

Eine aufrichtige Begegnung, bei der unbeschwertes Lachen von Herz zu Herz weht, bei der offene Worte ausgetauscht werden, Gesten der Vertrautheit.

(Lore-Lillian Boden)

- **Kommunikation und Gesprächsführung**
Ablauf von Wahrnehmung; Tipps für Gespräche
- **Leichter lernen durch typgerechtes Lernen**
für Eltern und Erwachsene: Herausfinden des individuellen Lerntyps und dafür passende Lerntipps und -methoden
- **Workshop „Lernen lernen“**
Eltern als „Lerncoach“ ihrer Kinder: Erkennen verschiedener Lerntypen; Umsetzen von Lerntipps; gehirngerechtes Lernen; Lernblockaden und Lernstress; bessere Vernetzung des Gehirns; Konzentrations- und Entspannungsspiele
- **„Was ist eine Demenzerkrankung und wie äußert sie sich?“**
Infos über Demenzerkrankung und deren Ursachen
- **Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen von Menschen mit Demenzerkrankung**
Ursachen und Erklärungen schwieriger Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz; Tipps zum Umgang

Die Kurse und Seminare können bei Ihnen oder in den gemütlichen Praxisräumen von KinBalance stattfinden. Konkrete Inhalte, Zeit und Dauer werden gemeinsam abgesprachen.

Sollten Sie Ihren gewünschten Kurs / Fortbildung nicht finden, sprechen Sie mich an, ich bereite gerne nach Absprache einen neuen Kurs oder eine neue Fortbildung für Sie vor.

*Ich wünsch dir einen wundervollen Tag,
denn dieser Tag ist einzigartig und unendlich kostbar,
so wie die Wolken vor deinem Fenster,
wie das Rauschen des Windes draußen in den Bäumen,
wie die Luftbilder aus Dampf, die vor deiner Tasse aufsteigen.
Einzigartig und unendlich kostbar – so wie du.*

(unbekannt)



www.kinbalance.de

© Fotos: www.shutterstock.de • Gestaltung: www.kmi-design.de



*pädagogische Praxis
für Beratung & Lernen,
Gesundheit & Entspannung*

*Regine Gundacker, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Lernberaterin,
Entspannungspädagogin, Gesundheitspraktikerin*

*Ansbacher Straße 47, 91572 Bechhofen, Tel. 09822 - 98 99 400,
Fax 09822 - 98 99 398, info@kinbalance.de, www.kinbalance.de*