

Aktionen

drinnen und draußen

Infostände / Aktionen

- aquaFit – Wirbelsäulenvermessung
- Beratung für Ernährung, Haut und Make-up
- Bio-Hof Harke
- Decathlon – sportliche Mitmach-Aktionen
- Die Schlafzimmerei – Beratung & Tipps zur Schlafgesundheit
- Echt Schaf
- Förderverein Bauernmarkt
- Leine-VHS
- Moorbäckerei
- Neulandhof Runge
- Obstplantage Hahne
- Olivenöl-Probiertestand

Das Café Marie ist von 11 - 17 Uhr für Sie geöffnet.

Angeboten werden gesunde leckere Kleinigkeiten.
Ab Mittag Salat und Suppe, aber auch Kaffee und Kuchen.



14:45 Uhr (bis ca. 16:15 Uhr)

Vortrag: „Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung“
Mehrzweckraum III

Kai Kirchner

Wie stelle ich sicher, dass meine ärztliche Behandlung meinen Wünschen entspricht, wenn ich mich selbst nicht mehr äußern kann? Wie kann ich meine nächsten Angehörigen davor bewahren, für mich folgenschwere Entscheidungen zu treffen, wenn ich selbst z. B. auf ärztliche Behandlung verzichten möchte. In diesem Kurs wird die Patientenverfügung im Detail vorgestellt, und es werden wichtige Stolpersteine besprochen. Alle Teilnehmenden erhalten Musterformulare und Formulierungshilfen für die Erstellung einer eigenen Verfügung.

15:00 Uhr

Schnupperkurs: TriloChi®
Bewegungsraum

Lothar Knopf

TriloChi® verbindet asiatische Philosophien mit westlichen Trainingsmethoden und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Durch die Kombination von ausgewählter Musik, Imagination, bewusster Wahrnehmung und Bewegung wird der Energiefluss im Körper harmonisiert und somit die Gesundheit gefördert. TriloChi® besteht aus folgenden 3 Segmenten: Bewegtes und stilles Chi Flow Motion (Tai Chi, Qi Gong-inspirierte Bewegungen und Entspannungsübungen), Power Chi (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf-Aktivierung) und Chi Yoga (Yoga- und Pilatesübungen, Beckenboden- und Rückenübungen). Die schwingenden und verspielten Bewegungen im Power Chi fördern die Kondition, Koordination und Beweglichkeit und wecken dabei die Lebensfreude. Die Übungen im Chi Yoga kräftigen die Körpermitte und schulen u.a. eine gesunde Körperhaltung. Das bewegte sowie das stille Chi Flow Motion lenkt die Aufmerksamkeit nach innen und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Hier finden Sie uns:

Stadthaus Laatzen
Marktplatz 2

30880 Laatzen OT Laatzen-Mitte

15:30 Uhr

Vortrag: Endlich erholt aufwachen
Mehrzweckraum I & II

Alexander Stötefalke

Erholsamer, tiefer und regelmäßiger Schlaf bleibt jede Nacht rund acht Millionen Menschen verwehrt. Dadurch wird nicht nur die eigene Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden beeinträchtigt. Schlafprobleme stehen außerdem in engem Zusammenhang mit einer ganzen Reihe von gesundheitlichen und psychischen Problemen, wie etwa Übergewicht, Diabetes oder Depression. Glücklicherweise ist das Problem des chronischen Schlafmangels in vielen Fällen durch die betroffenen Menschen erfolgreich und eigenverantwortlich lösbar. In diesem kurzen Impulsvortrag erhalten Sie einen alltagsnahen Überblick über psychologisch bewährtes Wissen rund um Ursachen und Selbsthilfemöglichkeiten bei Störungen des erholsamen Schlafens.

16:00 Uhr

Schnupperkurs:
Funktionelle Wirbelsäulengymnastik
Bewegungsraum

Claudia Leinweber

Die Funktionelle Wirbelsäulengymnastik beruht auf speziellen Übungen, welche die anatomischen und physiologischen Besonderheiten der Wirbelsäule berücksichtigen. Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik kann Haltungsschwächen vorbeugen bzw. Probleme einer bereits geschädigten Wirbelsäule vermindern.

16:15 Uhr

Vortrag: Mit persönlichem Stressmanagement den Alltag gekonnt meistern
Mehrzweckraum III

Bettina Ladwig

Die Auswirkungen von Stress sind weit verbreitet und durchziehen fast alle Lebensbereiche. Für mehr als jeden zweiten Deutschen gehört Stress mittlerweile zum Alltag. Nimmt der Stress überhand, drohen körperliche und psychische Erschöpfung. Bettina Ladwig, Seminartrainerin zum Thema Stressmanagement, Coach und Hochschuldozentin, gibt einen Überblick woher Stress kommt, was er bewirkt und wie er, bei richtigem Umgang, auch genutzt werden kann. Im Fokus stehen die Themen Stressbewältigung, persönliche Stresskompetenz sowie Mechanismen und Lösungsansätze zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit.

Gesundheitstag

im Stadthaus

22. April 2018
11 - 17 Uhr



- Vorträge
- Schnupperkurse
- Mitmachaktionen
- Bauernmarkt
- Allerlei Leckerer

11:00 Uhr

Vortrag: Die Macht der Gedanken

Mehrweckraum I & II

Dr. Isa Bredemeier

Wir denken und fühlen immer. Unsere Gedanken bestimmen, wie wir etwas erleben und wie wir uns verhalten. Oft fühlt man sich hilflos in Gedankenkreisen oder getrieben von Gefühlen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten und auch Techniken für einen bewussten Umgang mit Gedanken und Gefühlen.

Die Klopfakupressur ist eine kraftvolle Technik, die in der Selbsthilfe aber auch besonders in der Traumatherapie angewendet werden kann. Die Anwendung der Klopfakupressur kann zu elementarer Veränderung von emotionalen Belastungen führen. Man kann erleben, dass Gefühle vergänglich sein können und eine neue Erfahrung möglich ist, indem sich die Gefühlslage verändert.

11:00 Uhr

Schnupperkurs: Faszientraining ohne Rolle

Bewegungsraum

Stephanie Budde

Gönnen Sie sich 30 Minuten für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Faszientraining ist Straffung und Stärkung für das Bindegewebe. Damit werden alle Verbindungen im Körper (zwischen Knochen, Organen, Muskeln und Sehnen) gekräftigt, belastbarer und bekommen eine größtmögliche Elastizität. Wohlgefühl, Gesundheit und nicht zuletzt eine gute Körperform sind die positiven Folgen. Durch eine große Variation aus kreisenden, schwingenden, hüpfenden und federnden Bewegungen wird sehr schonend und entspannend trainiert, nur mit dem eigenen Körper.

11:45 Uhr

Vortrag: Yoga Nidra - Der Schlaf des Yogi Nada Yoga - Yoga des Klanges

Mehrweckraum III

Uwe Wetter

Yoga Nidra, der „dynamische Schlaf“ ist eine systematische und äußerst kraftvolle Technik um körperliche, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. „Nidra“ bedeutet Schlaf. Das Wesentliche an Yoga Nidra ist jedoch, dass man während der Übung nicht einschläft, sondern den Geist an der Schwelle zwischen Wachbewusstsein und Schlaf hält, da hier die Entspannung am tiefsten ist. Klangschalen, Monochord, Harmonium, Sansula sowie weitere leicht schwingende Instrumente unterstützen dabei, in die eigene Schwingung zurückzukehren und somit Blockaden und Spannungen im Körper aufzulösen. Die völlige Entspannung während einer Yoga Nidra/Nada Stunde entspricht vier Stunden Schlaf. Entwickelt wurde diese Technik von Swami Paramahansa Satyananda Saraswati, dem Gründer der Bihar School of Yoga (BSY).

12:00 Uhr / 15:00 Uhr

Rundflug über die Obstplantagen Hahne und die südlichen Leineauen

Kita-Foyer

Klaus Hahne

Der kommentierte Kurzfilm aus Luftperspektive vermittelt Wissenswertes zum Thema Obstanbau in der Region und beantwortet die Frage, wie die Standortfaktoren Boden und Klima den Erfolg beeinflussen. Frostschutzberechnung, Windschutz und Überdachung wertvoller Kulturen sind Thema wie auch regionale Imkerei und Bodenpflege. Schauen Sie einmal zu, wie in einem modernen Obstbetrieb die Früchte gepflückt und eingelagert werden.

12:00 Uhr / 15:00 Uhr

Vortrag: Ist Olivenöl wirklich gesund?

Kreativraum

F. Ruiz Diaz

Olivenöl ist in der mediterranischen Küche und für unsere Gesundheit ein sehr wertvolles Lebensmittel. Doch seit der letzten Untersuchung der Stiftung Warentest (Februar 2016) und aus ARD-Reportagen (Mediathek) aus denen schockierende Qualitätsergebnisse veröffentlicht wurden, ist es für den Verbraucher schwierig geworden, gute von schlechten Olivenölsorten zu unterscheiden. Der Olivenöl-Probierstand mit 10 verschiedenen Olivenölen zum Riechen und Probieren sowie der Vortrag geben Ihnen wichtige Infos aber auch Tipps für den Einkauf und für die Nutzung von Olivenöl.

12:00 Uhr

Schnupperkurs: Focusing – Die Stimme meines Körpers hören

Bewegungsraum

Marianne Dobberstein

Focusing lässt uns an etwas herankommen, was uns in unserem überwiegend kopfbestimmten Leben vielfach verloren gegangen ist: an die innere Stimme unseres Körpers. Im Grunde ist Focusing ein absichtsloses Hineinhorchen in den Körper. Manchmal braucht es im hektischen Alltag ein kurzes Innehalten, um die innere Befindlichkeit überhaupt mit zu kriegen. Die Aufmerksamkeit kann beispielsweise auch direkt auf den Kloß im Bauch ausgerichtet werden, den ich spüre, wenn ich an ein bestimmtes Problem denke. Dieser Kloß ist Ausdruck der gefühlten Bedeutung, die dieses Problem für mich hat. In achtsamer Haltung kann ich mich diesem „Etwas“ wohlwollend zuwenden und wenn ich mich ihm verständnisvoll und akzeptierend widme, ermöglicht es Veränderung.

12:30 Uhr

Vortrag: Gesund im Schlaf - Was Sie nachts für Ihren Rücken tun können

Mehrweckraum I & II

Heiko Hügel

Sie wachen trotz Sport, Physiobehandlung und Co. morgens regelmäßig mit Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen auf? Sie haben das Gefühl, noch nicht hundertprozentig fit zu sein, obwohl Sie etwas für Ihren Körper tun? Heiko Hügel, Inhaber des Bettenfachgeschäftes „Die Schlafzimmerei“, verrät Tipps & Tricks zur Verbesserung Ihrer Schlafsituation und zeigt Ihnen, welchen Einfluss der Schlaf auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden hat und wie Sie auch im Schlaf etwas für Ihre Rückengesundheit tun können, um langfristig fit und gesund zu werden oder zu bleiben.

13:00 Uhr

Schnupperkurs: Yoga für den Rücken

Bewegungsraum

Uwe Wetter

Entspannen Sie Ihren Rücken! Yoga für den Rücken ist das ideale Yoga-Programm für die Wirbelsäule. Die sanften Übungen aus dem Hatha-Yoga

- lösen Verspannungen und Blockaden,
- sorgen für mehr Beweglichkeit,
- erneuern das Gewebe des Rückens,
- erreichen eine Stabilisierung der Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Atlas,
- lindern Schmerzen oder lösen sie vollkommen auf.

Außerdem stärkt das Yoga-Programm nicht nur Ihre Rückenmuskulatur, auch Ihr gesamter Körper wird gestrafft. Und: Sie werden mit einer besseren Haltung belohnt! Entdecken Sie die Harmonie! Mit der ruhigen und tiefen Atemtechnik, dem Wechselspiel von Anspannen und Loslassen kommen Sie dauerhaft zu innerer Ruhe. Den Stress können Sie dann ganz einfach vergessen!

13:15 Uhr

Vortrag: Jin Shin Jyutsu

Mehrweckraum III

Christa Düber

Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in unser Energiesystem und fördert dadurch das Wohlbefinden. Es bewirkt eine tiefe Entspannung und vermindert die Auswirkungen von Stress. Es gleicht das Energiesystem auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene aus und stärkt die Selbstheilkraft. Dadurch wird das Wohlbefinden gefördert und die Auswirkungen von Stress vermindert.

13:30 Uhr

Aus der Region, für die Region... der Förderverein Bauernmarkt Hannover e.V. stellt sich vor

Kita-Foyer

Ulrike Fricke, Geschäftsführung Bauernmarkt

Regional, saisonal - auf dem Bauernmarkt bekommt man das, was auf unseren Feldern wächst. Erfahren Sie mehr vom Konzept und den Prinzipien unseres Bauernmarktes, der seit mehr als 20 Jahren sechs Tage in der Woche innerhalb Hannovers für Sie erreichbar ist.

14:00 Uhr

Vortrag: Work life Balance

Mehrweckraum I & II

Lothar Knopf

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit für Bewegung, Entspannung und Momente zur Selbstreflexion. Die Tage werden bestimmt durch die Arbeit, die Familie und die alltäglichen Pflichten. Immer öfter geraten Menschen körperlich und psychisch in einen erschöpften Zustand, der mehr und mehr zur gefühlten Normalität wird, bis irgendwann der Körper streikt und erkrankt. Nicht selten endet so ein Zustand in einem „Burn Out“. Bewegung und Entspannung sind hilfreiche Mittel, um gesund und zufrieden zu bleiben. Bewegung fördert u. a. die Sauerstoffaufnahme, die Durchblutung und die Bildung von Glückshormonen im Körper. Nebenbei verbessert es das Körpergefühl in jeder Hinsicht.

14:00 Uhr

Schnupperkurs: Kaha®

Bewegungsraum, bei schönem Wetter draußen

Melanie Wetter

Kaha® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und ist ein innovatives Bewegungsprogramm, das Sie begeistern wird. Die tragenden Elemente sind fließende Bewegungen, inspiriert aus dem T'ai Chi, Qigong, Kung Fu und dem klassischen Yoga, die langsam miteinander verbunden werden, sodass der Effekt einer gesunden Balance und Stabilität des Körpers zu spüren ist. Dieser Bewegungsflow fördert die Kräftigung und Dehnung entscheidender Muskelgruppen, stärkt das Herz-Kreislauf-System, dient dem Stressabbau und führt somit zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die musikalischen Rhythmen stammen hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Die wunderschöne Musik bringt außerdem Spaß und Motivation. Das Kaha®-Training fördert die Freude an der Bewegung. Dieses Bewegungsprogramm ist sowohl für übergewichtige als auch leistungsschwächere Personen sowie für Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden geeignet. Herzlich willkommen sind Teilnehmer/innen aller Altersgruppen und unterschiedlicher Fitnesslevel.