



Einladung

Liebe Kollegin,

20. Dezember 2021

heute laden wir Sie ganz herzlich zu unserer Veranstaltung im Januar 2022 ein, die von der IKK classic unterstützt wird. Wir konnten Herrn Dr. Rainer Bohlayer (www.tcm-ettlingen.de) zum Thema

„Die Freuden und Sorgen des Menschen ab 50 – Psychisch gesund älter (und weiser) werden“

gewinnen. Der Vortrag wird stattfinden **am Donnerstag, den 20. Januar 2022 um 19 Uhr**. Wir hoffen, dass wir uns in Präsenz in den Räumlichkeiten der Fa. Elektro Dreher, Max-Roth-Straße 14, 76571 Gaggenau-Ottenau treffen können. Sollte die Veranstaltung aufgrund von Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden, erhalten die angemeldeten Teilnehmerinnen von uns einen Link zur Zoom-Online-Veranstaltung. Die Entscheidung fällt kurzfristig. Über die gesetzlichen Vorgaben/Maßnahmen im Falle einer Präsenzveranstaltung informieren wir ebenfalls kurzfristig.

Das Älterwerden bringt neben Einschränkungen auch viele Freuden und Chancen innerer Entwicklung.

Wir untersuchen die anstehenden Lebensaufgaben im Äußeren und Inneren. Dabei verbinden wir die Sichtweise der westlichen Psychologie mit der Medizintradition des Ostens.

Ein klassisches Thema der Chinesischen Medizin ist seit Jahrtausenden der Wunsch aller Menschen, ein langes Leben in Gesundheit zu führen und dabei zu innerer Weisheit zu gelangen. So entstand eine Kunst, die als „Pflege des Lebens“ bezeichnet wird (Yangsheng) und die innere und äußere Kraftquellen stärkt und regeneriert.

Der Vortrag gibt dazu erste kleine Einblicke und Anleitungen:

- eine Lebensführung, die Bedürfnisse und Signale des Körpers und der Psyche bewusst wahrnimmt
- meditative Bewegungs- und Atemübungen aus dem Qigong
- die Selbstbehandlung von 5 wesentlichen Akupunkturpunkten durch Druck und Massage

Anmeldungen bitte bis Mittwoch, 12. Januar 2022 an Annette Hermes-Schmid

E-Mail: info@ufh-mittelbaden.de

Telefon: 0151 14842781

Wir hoffen auf ein gesundes Wiedersehen.

Herzliche Grüße

Ihr ufh-Vorstandsteam

Annette Hermes-Schmid



Herzlichen Dank an die

für die Unterstützung dieser Veranstaltung.