

## Kontakt:

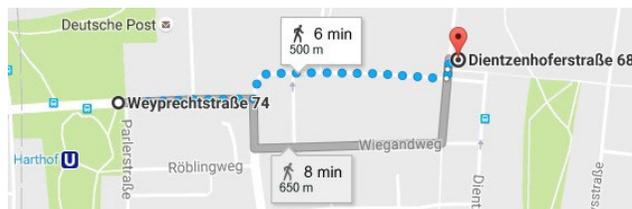
Mehrgenerationenhaus  
*Unter den Arkaden*

Dientzenhoferstr. 68  
80937 München

Tel.: 089 - 30 90 54 78 0

Mail: [mgh@etcev.de](mailto:mgh@etcev.de)

Web: <https://www.etcev.de/projekte/sozialraum>



## Anbindung:

U2 Harthof, ca. 8 min. zu Fuß oder

Bus 171, Haltestelle Dientzenhoferstraße  
Einstieg z.B. möglich an der  
U-Bahnhaltestelle Am Hart, Richtung Feld-  
moching

Das Mehrenerationenhaus *Unter den Arka-  
den* ist eine Einrichtung des Euro-Trainings-  
Centre ETC e.V.

## Informationen zum Workshop *Gesundheitsbewusstsein im Alltag*

Die Referentin Frau Dr. Tapati Datta, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des Mehrgenerationenhauses, hat in ihrer Freizeit aus starkem persönlichem Interesse dieses Übungskonzept zusammengestellt, das wenig Zeit kostet, aber große Wirkung zeigt. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, fachfremde Menschen für diese einfache gesundheitsfördernde Methode zu motivieren.

Diese Übungen sind leicht zu erlernen und in den Alltag integrierbar. Bei regelmäßiger Anwendung, ca. 15 bis 30 Minuten über den Tag verteilt, erreicht man ein deutliches Wohlbefinden und bessere Leistungsfähigkeit.

Frau Datta hat ihr Übungsprogramm als Workshop bei Kollegen, Kunden, Bekannten und im Mehrgenerationenhaus mehrfach erfolgreich präsentiert. Diese Veranstaltungen finden weiterhin regelmäßig statt.

Bei Bedarf werden Ihnen die Übungen auch auf **Englisch** oder in einfachem **Spanisch** bzw. **Italienisch** erklärt.

### Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Workshop geschieht auf eigene Verantwortung. Jegliche Haftung für Schäden wird nicht übernommen! Vorausgesetzt, es liegen keine schwerwiegenden Erkrankungen vor, können die einfachen Übungen von jedem erlernt und im Alltag angewendet werden.

# Workshop

## Gesundheitsbewusstsein im Alltag

Freitag  
18.11.2022

17:30 – 20:00 Uhr  
(mit Pause)

Mehrgenerationenhaus  
*Unter den Arkaden*  
Dientzenhoferstr. 68  
80937 München

Gefördert durch:



gefördert von  
Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

## Liebe Gesundheitsinteressierte,

wir können ohne viel Zeitaufwand etwas für unsere Gesundheit tun. Da uns oft die Zeit für eine separate Gymnastikstunde fehlt, wurde ein Übungsprogramm entwickelt, das sich jederzeit in den Alltag einbauen lässt, zu Hause, im Büro oder auch unterwegs.

Bewegung produziert körpereigene „Medizin“ – oft fehlt uns nur die Motivation. Aus diesem Workshop werden Sie dazu viele Anregungen mitnehmen können. Sie erfahren auch, wie Sie mit sich und anderen geduldiger werden können.

Der Workshop berücksichtigt auch Ihre Bedürfnisse. Sie können uns vorab gerne per E-Mail Ihr Interesse bzw. Ihre Fragen mitteilen. Wir werden versuchen, diese zu berücksichtigen.

***Dieser Kurs ist keine therapeutische Maßnahme, die einen Arzt oder Physiotherapeuten ersetzen kann. Sie sollen das Körperbewusstsein stärken, durch Bewegungsübungen das Wohlbefinden steigern und dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen.***

**Im Workshop wird die Referentin über folgende Themen mit Ihnen sprechen bzw. Übungen dazu durchführen:**

- **Körperhaltung und Körperwahrnehmung**
- **Einfache Atemtechniken**
- **Aktivierung der Augenmuskulatur und Augenentspannung**
- **Übungen für die Halswirbelsäule**
- **Dehnung und Stärkung der Schulterpartien, Rücken- und Brustmuskulatur**
- **Diverse Übungen für die Beine**
- **Erholung der Gelenke**
- **Ein paar Worte zur Schmerzbewältigung bzw. -vorbeugung**
- **Übungen mit Theraband und Igelball**
- **Reflexologie – die Grundlagen**
- **Kräuter und Gewürze – die natürlichen Arzneien der Prävention**
- **Tipps gegen Hitze und Kälte**
- **Tipps zur Stressvermeidung und Stressbewältigung**
- **Kleine Philosophie – achtsamer Umgang miteinander**
- **Tipps zu Übungen bei eingeschränkter Bewegungsmöglichkeit, z.B. bei Krankheit**
- **Übungen im Gesichts- und Kieferbereich**
- **Übungen für die grauen Zellen**
- **Lachyoga (Hasyayoga) und Gähnungen**
- **Kleine Entspannungsübungen**

## Anmeldung bis 16.11.2022 unter:

Tel.: 089/30 90 54 78 - 0

Mail: [mgh@etcev.de](mailto:mgh@etcev.de)

**Wichtig:** Bitte eine Telefon- bzw. Mobilnummer angeben. An- und Abmeldungen müssen persönlich erfolgen, eine Gruppenanmeldung ist nicht möglich.

**Bitte kommen Sie 10 bis 15 Minuten früher**, damit wir pünktlich beginnen können. Vielen Dank.

## Kosten:

Das Angebot ist kostenfrei. Über einen Spendenbeitrag für das Mehrgenerationenhaus freuen wir uns sehr.

## Mitzubringen sind:

- Turnschuhe bzw. flache Schuhe
- Halstuch als Augenbinde
- Stift und Papier
- Theraband und Igelball (sehr empfohlen, erhältlich im Sanitätsfachhandel)

## Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf **10** Personen begrenzt.