

24. Jahrgang · KOSTENLOS

die kunst zu leben

Das südbayerische Anzeigenmagazin für Gesundheit, Kreativität & Lebensfreude Oktober - Dezember 2009



Frauen

Achtsamkeit, Selbstfürsorge - Frauengruppe
ab 13.10. immer Di., 18-20 Uhr, € 20,- pro
Abend. Einstieg jederzeit möglich; Nähe Isartor
- www.fuersorge-fur-die-seite.de
Tel. 0173 - 199 57 48, schulz-kerstin@web.de

Göttinnen-Meditationen wöchentlich bis zwei-
wöchentlich in München-Pasing; Tajanamä,
Tel. 089-85 63 04 44, www.weg-zur-gottin.de

Kreative Schreibwerkstatt für Frauen.
„... sich im Glück verankern...“
Schreibend sich selbst entdecken.
14. November 2009, 10-18 Uhr in München.
Elke Winterer-Scheid, MA, Dipl.-Soz. Päd.
Tel. 089 - 85 85 29 92, info@winterer-scheid.de

Mich mit mir selbst befreunden
Frei-Zeit für Frauen mit und nach einer
Kreislauferkrankung am 17.10.2009, 10-18 Uhr.
Tel. 089 - 85 85 29 92, info@winterer-scheid.de
089-82 97 94 50, www.helipraxis-schmid.de

Vollmondwanderung für Frauen auf einen
Berg in der näheren Umgebung am 4.10., 2.11.,
2.12. Es ist für alle die Freude an Bewegung,
an der Natur und zusammen Spaß haben.
Infos unter Tel. 089 - 48 95 07 77,
eMail: christinerauch@gmx.net

50 plus



Kurse für Senioren: Atem und Bewegung
Atemtherapie nach Ise Middendorf,
Beckenbodengymnastik.
Info: H. Edenhofer, Tel. 0160 - 97 62 70 03.

Aufbruch!



Mit 50 plus eine berufliche Neuorientierung wagen! Wie das funktionieren kann, verrät die erfahrene Management-Trainerin Beate M. Reisinger in ihrem Buch „Aufbruch!“

Mit vielen konkreten Tipps und Übungen hilft sie dabei, gerade in der Lebensphase die eigenen Wünsche, Ziele und Fähigkeiten zu verwirklichen und eine Neupositionierung auf dem Arbeitsmarkt oder einen erfolgreichen Schritt in die Selbstständigkeit anzustreben. Wann nicht jetzt, wann dann!

„Aufbruch!“, Beate M. Reisinger, 131 S., Nymphenburger Verlag, € 12,95

Gestalttherapie

Offize Gestalt-Gruppe München Die Gegenwart – eine unerschöpfliche Quelle

Wer in der Gruppe die heilende Kraft in sich selbst mit Hilfe der **Gestalttherapie** erfahren möchte, braucht nicht weiter mitbringen als ein wenig Neugier auf noch unbekannte Bereiche des eigenen Selbst und die Bereitschaft, sich immer wieder neu dem Fluss des Lebens zu stellen.

Regine Fresser-Kahly (www.Fresser-Kahly.de)
Helmut Geier (www.gps-in-helmutsgeier.de)

Ort: München, Richard-Wagner-Str. 9,
mittwochs, dreiwöchig

www.wechselzeit.info

ist ein Internetauftritt für Frauen, die sich mit Themen rund um die Wechseljahre befassen – einer Zeit des Wandels, des Loslassens und Neubeginns. Im Mittelpunkt steht die Sinnhaftigkeit von Veränderungen, der Einklang von Körper, Geist, Seele und die Rückverberung der Weiblichkeit des Alters. Mehr als 50 Frauen beteiligen sich bereits aktiv an diesem Portal und bieten Frau Informationen und Inspirationen zu ganzheitlicher Gesundheit, beruflicher und privater Erfüllung, Spirituosität, Partnerschaft und vieles mehr.

