

Heidelberg



# Gesundheit achtsam gestalten

18. Forum Gesundheit  
25 Jahre „Gesunde Stadt Heidelberg“

# „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Arthur Schopenhauer



**Liebe Heidelbergerinnen, liebe Heidelberger,**

das diesjährige Forum Gesundheit mit seinem Motto „Gesundheit achtsam gestalten – 25 Jahre Gesunde Stadt Heidelberg“ greift den Gedanken von Schopenhauer auf.

Der Wunsch nach Gesundheit ist den Menschen am wichtigsten. Gesundheit als Rahmenbedingung für das Leben – in einem ständigen Lern- und Veränderungsprozess von jedem von uns auch mitgestaltet.

Nach der interessanten Auftaktveranstaltung im Dezernat 16 schließen sich in den kommenden Monaten außergewöhnliche Vorträge, Workshops und Veranstaltungen an. Von der wissenschaftlichen Perspektive über Gewaltfreie Kommunikation, Achtsamkeitsübungen sowie Stress- und Krisenbewältigung bis zu genussvoller Ernährung bestehen vielfältige Möglichkeiten der Informationen und des Umgangs mit diesem anregenden Thema.

Die Aufgabe, ein solches Forum zu gestalten, ist vielfältig und von der Stadt alleine nicht zu bewältigen. Deshalb möchte ich an dieser Stelle ausdrücklich das Engagement unserer Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner würdigen.

Ich freue mich, wenn dieses interessante Forum mit seinen vielen bemerkenswerten Veranstaltungen positive Gestaltungsanregungen und Denkanstöße geben kann.

**Mit freundlichen Grüßen**

A handwritten signature in blue ink, reading "Eckart Würzner". The signature is fluid and cursive.

Prof. Dr. Eckart Würzner

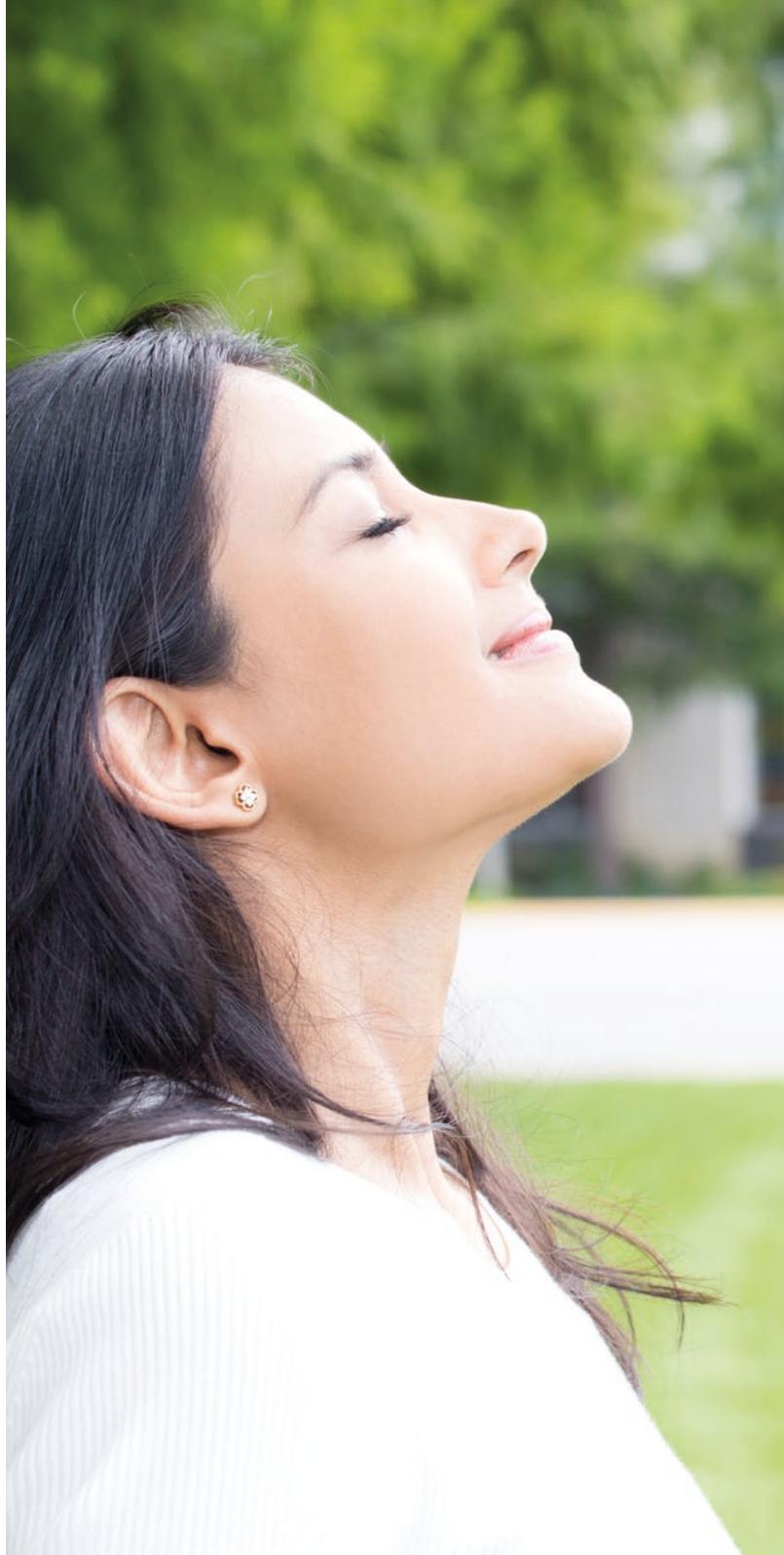
**Oberbürgermeister**

## Inhaltsverzeichnis

Auftaktveranstaltung .....	Seite	6
Neues aus der Hirnforschung zum Thema Achtsamkeit .....	Seite	8
Gewaltfreie Kommunikation .....	Seite	9
Achtsamkeit und MBSR.....	Seite	12
Krise und Depression .....	Seite	16
Stresskompetenz und Stressmanagement .....	Seite	18
Pflege .....	Seite	20
Ernährung .....	Seite	21
Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner.....	Seite	22
Veranstaltungsverzeichnis.....	Seite	24
Impressum .....	Seite	26

**Die Veranstaltungen sind kostenfrei, sofern keine  
Gebühr vermerkt ist.**

**Alle Veranstaltungsorte in Heidelberg sind barrierefrei.**



# Auftaktveranstaltung

09. Dezember 2016, 17.30 – 21.00 Uhr

Dezernat 16 (Alte Feuerwache Heidelberg), Eintritt frei.  
Eine Gebärdendolmetscherin ist anwesend. Bei der Veranstaltung wird zu Dokumentationszwecken fotografiert.

17.30 Uhr **Ankommen mit Musik**  
Mississippi Houseboat Recycling Club

18.00 Uhr **Begrüßung**  
Wolfgang Erichson  
Bürgermeister

**Gesprächsrunde**  
**„25 Jahre Gesunde Stadt Heidelberg“**  
Dr. Ulrich Wehrmann  
Moderation

19.00 Uhr **Gesunde Lebensbalance und Resilienz in ‚stressigen‘ Zeiten**  
Dr. Gunther Schmidt,  
Milton-Erickson-Institut, Heidelberg

20.00 Uhr **Improtheater „Drama light“**  
**Musik**  
Mississippi Houseboat Recycling Club

**Ausklang mit Genuss**

## Veranstaltungsort der Aufaktveranstaltung

Dezernat 16 (Alte Feuerwache Heidelberg)  
Emil-Maier-Straße 16, Heidelberg



### Zu Fuß

Vom Hauptbahnhof Heidelberg erreichen Sie das Dezernat 16 nach etwa 6 Minuten Fußweg.

### ÖPNV

Von den Haltestellen „Czernybrücke“ sowie „Betriebshof“ sind es jeweils etwa 3 Minuten zu Fuß.

### Mit dem Auto

Fahren Sie von der A 656 in Richtung Heidelberg. Am Ende der Autobahn geradeaus weiter in die Bergheimer Straße; nach etwa 200 Metern ist auf der rechten Seite die Emil-Maier-Straße.

Parkmöglichkeiten (kostenpflichtig) befinden sich auch beim Landfried-Komplex, anzufahren über die Alte Eppelheimer Straße.

# Neues aus der Hirnforschung zum Thema Achtsamkeit

„Yoga, Meditation, Rosenkranz...  
wie wirkt das eigentlich?“

**Donnerstag, 09. März 2017, 19.00 Uhr**

vhs Heidelberg, Bergheimer Straße 76, Saal

Spätestens seit dem Siegeszug des in den 1970er Jahren von John Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programms (Mindfulness Based Stress Reduction) erfahren achtsamkeitsorientierte Übungen eine wachsende Popularität in unterschiedlichsten Settings. Kein Wunder – führt doch die ständige Beschleunigung unseres Alltags durch Medien, Arbeitsverdichtung und vieles mehr. immer öfter zu teils chronischen Erschöpfungszuständen. Da scheint eine Auszeit auf der Insel der inneren Gelassenheit eine willkommene Kraftquelle. Wie wirken Achtsamkeitsübungen? Kann ich tatsächlich durch stetiges Üben mein Wohlbefinden verbessern? Sollten Achtsamkeitsübungen im Schulalltag integriert werden? Interessante Fragestellungen, denen Prof. Dr. Christine Kühner, Mitarbeiterin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, in einem kurzen Impulsreferat und einem anschließenden Gespräch mit Dr. Ulrich Wehrmann nachgehen wird. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Veranstaltung haben die Möglichkeit, sich aktiv mit ihren Fragen einzubringen.

**Referentin** Prof. Dr. Christine Kühner, PhD, vom  
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim

## Information

vhs Heidelberg, 06221 911971;  
keine Anmeldung erforderlich

# Gewaltfreie Kommunikation

„Gewaltfreie Kommunikation“  
alltagsnah und praktisch erproben

**Samstag, 17. Dezember 2016, 10.00 – 16.00 Uhr**

Seniorenzentrum Heidelberg-Neuenheim, Uferstraße 12

Das BiBez e.V. bietet in Kooperation mit dem Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg ein Seminar für Frauen mit und ohne Behinderung oder chronischer Erkrankung an.

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation hilft uns, alle Arten von Konflikten friedlich zu lösen – ob im beruflichen, privaten oder politischen Umfeld.

Mit Geschichten, beispielhaften Gesprächssituationen und Übungen wollen wir uns in diesem Workshop dem Thema nähern.

**Leitung** Dipl. Psych. Angela Wagner

## Information und Anmeldung

BiBez e.V., 06221 586779, susanne.voelker@bibeZ.de  
Gebühr: 35 Euro, ermäßigt 30 Euro für BibeZ-Mitglieder

## Gewaltfreie Kommunikation® (GfK) nach Rosenberg

Ziel der Gewaltfreien Kommunikation® (GfK) nach Rosenberg ist, Ihren sprachlichen Ausdruck und die Art Ihres Zuhörens zu verändern, um wertschätzend miteinander zu kommunizieren. Auf diese Weise können Sie sich in andere, aber auch in sich selbst einfühlen und belastende Konflikte vermeiden. In diesem Vortrag wird das Vier-Stufen-Modell der Gewaltfreien Kommunikation erläutert und dessen Anwendung im Alltag vermittelt.

---

### **Einführungsseminar „Gewaltfrei kommunizieren“**

**Samstag, 21. Januar 2017, 10.00 – 18.00 Uhr  
und Sonntag, 22. Januar 2017, 10.00 – 13.30 Uhr**  
vhs Heidelberg, Bergheimer Straße 76

**Leitung** Eberhard Schererz

### **Information und Anmeldung**

vhs Heidelberg, 06221 9119-71, [vhs@vhs-hd.de](mailto:vhs@vhs-hd.de),  
Gebühr: 51,60 Euro

---

### **Vortrag „Gewaltfrei kommunizieren“**

**Dienstag, 31. Januar 2017, 19.30 Uhr**  
vhs Heidelberg, Bergheimer Straße 76, Saal

**Referentin** Rita Geimer-Schererz

### **Information**

vhs Heidelberg, 06221 9119-71,  
Gebühr: 6 Euro, keine Anmeldung erforderlich



# Achtsamkeit und MBSR

## (Mindfulness-Based Stress Reduction)

### Achtsamkeit

**Samstag, 21. Januar 2017, 09.45 – 16.00 Uhr**

Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Straße 38

Das Seminar richtet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

Durch die Schulung einer besonderen Form der Aufmerksamkeit, bei der wir den gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei wahrnehmen, können wir auf vielfältige Weise unsere Lebensqualität verbessern. Bei diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in Theorie und Praxis der Achtsamkeitsarbeit.

**Leitung** Bärbel Siegfarth, MBSR-Kursleiterin, Heilpraktikerin

#### Information und Anmeldung

Heidelberger Selbsthilfebüro, Marion Duscha, 06221 184290,  
info@selbsthilfe-heidelberg.de

---

### Mit Lebe Balance leichter den Alltag meistern

**Dienstag, 24. Januar 2017, 18.30 – 19.30 Uhr**

Rehamed Heidelberg; Belfortstraße 2, Heidelberg

Lebe Balance stärkt Ihre psychische Gesundheit: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen verbessern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebenszufriedenheit sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr Immunsystem.

#### Information und Anmeldung

AOK Rhein-Neckar-Odenwald, Verena Schweizer,  
06261 802-173, verena.schweizer@bw.aok.de

### Achtsamkeit im Trubel des Alltags

**Mittwoch, 08. Februar 2017, 18.00 – 20.00 Uhr**

Konferenzraum IKK classic, Römerstraße 3, Heidelberg

Achtsamkeit hilft, im Trubel des Alltags gelassen zu bleiben und sich in dem Vielerlei der Anforderungen nicht zu verlieren. Ziel ist Vertrauen und Gelassenheit bei allem Tun zu erlangen.

#### Information und Anmeldung

IKK classic, Anne Corduan-Paas,  
0621 30078-25, anne.corduan-paas@ikk-classic.de

---

### Schnuppereinheit: Achtsam laufen

**Mittwoch, 29. März 2017, 17.30 – 18.30 Uhr**

Rehamed Heidelberg; Belfortstraße 2, Heidelberg

Beim achtsamen Laufen geht es darum, Atmung, Körperhaltung und Gefühle bewusst wahrzunehmen. Diese Fokussierung hilft dabei, den Alltag zu vergessen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Kräftigungs- und Dehnübungen ergänzen das achtsame Laufen.

#### Information und Anmeldung

AOK Rhein-Neckar-Odenwald, Verena Schweizer,  
06261 802-173, verena.schweizer@bw.aok.de

## Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Die Seminare bieten eine Einführung in das Konzept und die Methoden von Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Nach dem Konzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Dr. Jon Kabat-Zinn werden Sie sich durch Wahrnehmungs- und Körperübungen im Sitzen, Liegen und Gehen Ihrer Stressreaktionsmuster bewusst und lernen, sich aktiv zu entspannen.

---

### **Kurs: Achtsamkeit erfahren mit MBSR**

**Samstag, 04. Februar 2017, 10.00 – 15.45 Uhr**  
vhs Heidelberg, Bergheimer Straße 76

**Leitung** Inge Homma

#### **Information und Anmeldung**

vhs Heidelberg, 06221 9119-71, vhs@vhs-hd.de,  
Gebühr: 24,00 Euro

---

### **8-Wochenkurs MBSR**

**ab Montag, 20. Februar 2017, 18.15 – 20.00 Uhr**  
(acht Termine) und ein Samstag,  
vhs Heidelberg, Bergheimer Straße 76

**Leitung** Andreas Rook

#### **Information und Anmeldung**

vhs Heidelberg, 06221 9119-71, vhs@vhs-hd.de,  
Gebühr: 118,00 Euro (inklusive Skript und CDs)



# Krise und Depression

Veranstaltungsort dieses Themenforums:  
Forum am Park, Poststraße 11, Heidelberg

## Information und Anmeldung

FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e.V.,  
06221 21317, info@fgz-heidelberg.de,

Der Eintritt beträgt jeweils 5 Euro.

---

## Krisen sind Chancen...!?

**Mittwoch, 14. Dezember 2016, 19.00 – 20.30 Uhr**

Eine Kooperationsveranstaltung des Amtes für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg mit dem FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e.V.

„Bescheid zu wissen“ ist eine wichtige Voraussetzung, Depressionen und Krisen besser zu verstehen und zu bewältigen. Der achtsame Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper wird gefördert, ebenso ein wertschätzender Umgang und verbindende Kommunikation zwischen Betroffenen und den Menschen in ihrem Umfeld.

Im Rahmen des Forums Gesundheit bieten wir interessierten und betroffenen Frauen, ebenso wie Angehörigen, ein dreiteiliges Themenforum an.

- Was ist eine Krise?
- Was passiert in einer Krise?
- Wie komme ich wieder aus einer Krise heraus?

Der Themenabend für Frauen informiert über die Entstehung von Krisen, die einzelnen Phasen des Krisengeschehens und über Wege aus der Krise.

# Die Gesichter der Depression

**Mittwoch, 11. Januar 2017, 19.00 – 20.30 Uhr**

Depressionen sind in ihrer Symptomatik wie auch in ihrer Entstehung so vielseitig, dass sie häufig nicht gleich erkannt und Patientinnen oft über lange Zeit falsch oder nicht angemessen behandelt werden.

Unser Themenabend für Frauen gewährt einen Einblick in die verschiedenen „Gesichter“ einer Depression und bietet viel Information über dieses Erkrankungsbild.

---

## „Reiß dich doch mal zusammen!“ – Depressive Menschen verstehen und begleiten

**Mittwoch, 15. Februar 2017, 19.00 – 20.30 Uhr**

Für Angehörige und Menschen im Umfeld von Betroffenen mit Depressionen

Das Zusammenleben und der Alltag mit betroffenen Familienmitgliedern mit Depressionen ist für Angehörige eine große Herausforderung. In unserem Themenabend, der sich an Frauen und Männer richtet, klären wir über die vielseitige Symptomatik des Krankheitsbildes „Depression“ auf, um ein besseres Verständnis für die schwierigen Auswirkungen auf die Kommunikation und den Umgang mit depressiven Menschen zu schaffen. Wir diskutieren „hilfreiche“ und „weniger hilfreiche“ Verhaltensweisen für die Begleitung von depressiven Menschen und geben Impulse für einen achtsamen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen.

# Stresskompetenz und Stressmanagement

## Achtsamkeit und Stressbewältigung im Studium

**Dienstag, 14. Februar 2017, 10.00 – 12.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Heidelberg, Keplerstraße 87

Im Studium gibt es viele Herausforderungen und stressige Situationen zu meistern. Neben dem Lernen und Bestehen von Prüfungen gehören dazu auch die Balance von Studium, Nebenjob und Privatleben oder die Vorbereitung auf den Berufseinstieg.

In diesem Workshop werden mit den Teilnehmern mögliche Belastungen reflektiert und Lösungsstrategien diskutiert. Dabei werden unter anderem Möglichkeiten der Stressbewältigung und Übungen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen im Studium vorgestellt.

### Information und Anmeldung

Pädagogische Hochschule Heidelberg, Anna Schäck,  
06221 477-424, [schaeck@ph-heidelberg.de](mailto:schaeck@ph-heidelberg.de)

## Stressmanagement und Entspannung

**Donnerstag, 16. Februar 2017, 17.30 – 19.00 Uhr**

BARMER, Alte Eppelheimer Straße 8, Heidelberg

Es ist laut, die Arbeit türmt sich, der Tag scheint kein Ende zu nehmen – der ganz normale Wahnsinn. Es gibt Tage, da schafft man die Herausforderungen spielend, an anderen Tagen wächst einem alles über den Kopf.

Was ist Stress? Wie gehe ich damit um? Das sind Fragen, die jeden einmal beschäftigen. In unserem Workshop erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen.

Sie benötigen Sportbekleidung sowie ein Handtuch.

### Information und Anmeldung

BARMER, Dieter Zander 0800 333004 305-201,  
[dieter.zander@barmer-gek.de](mailto:dieter.zander@barmer-gek.de)



# Pflege

## Anders altern – Selbstbestimmtheit und Achtsamkeit im Umgang mit LGBT\* in Alter und Pflege

(\*Lesben, Schwule, Bisexuelle und Trans\*-Personen)

**Samstag, 10. Dezember 2016, 11.00 – 16.00 Uhr**

Klub\_K, Kulturhaus Karlsruhbahnhof, Heidelberg

**Begrüßung** Bürgermeister Wolfgang Erichson

CSD Rhein-Neckar e.V. in Kooperation mit dem Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg

Lesben, Schwule, Bisexuelle und Trans\*-Personen werden in der Kranken- und Altenpflege bislang kaum als spezifische Gruppe wahrgenommen, auf deren Bedürfnisse und Lebensrealitäten es sensibel einzugehen gilt. Viele von ihnen waren lange gezwungen, ihre sexuelle Orientierung zu verstecken oder waren Diskriminierungen ausgesetzt. Häufig fürchten sie daher, im Pflegefall erneut auf Ablehnung zu stoßen oder sich für ihre Identität rechtfertigen zu müssen. Der Fachtag möchte auf diese Problematik aufmerksam machen und für das Thema LGBT sensibilisieren. Dabei sollen beispielhafte Pflegekonzepte sowie alternative Wohnprojekte aus ganz Deutschland vorgestellt werden.

Angesprochen sind interessierte Beschäftigte aus dem Gesundheits- und Pflegebereich sowie lesbische, schwule, bisexuelle und transidente Menschen sowie deren Angehörige.

### Information

CSD Rhein-Neckar e.V.

0621 21755, harald.blauhl@csd-rhein-neckar.de

Keine Anmeldung erforderlich

# Ernährung

## „AOK-GenussWerkstatt: Fisch – Lust auf Meer“

**Montag, 13. Februar 2017, 18.00 – 21.00 Uhr**

KüchenCampus/KochCampus,  
Heidelberger Straße 24, Viernheim

Fisch schmeckt lecker und beinhaltet die wichtigen Omega-3-Fettsäuren und Jod. Lernen Sie mehrere Zubereitungsarten kennen und sammeln Sie neues Wissen über den Fisch und seine Bedeutung bei der genussvollen Ernährung.

### Information und Anmeldung

AOK, Verena Schweizer, 06261 802-173,

verena.schweizer@bw.aok.de



# Kooperations- partnerinnen und Kooperationspartner

## **AOK Baden-Württemberg**

Bezirksdirektion Rhein-Neckar-Odenwald  
Brigitte Trunk  
Telefon 07261 9493-502  
brigitte.trunk@bw.aok.de  
www.aok-bw.de



## **BARMER GEK Heidelberg**

Dieter Zander  
Telefon 0800 333004 305-201  
dieter.zander@barmer-gek.de  
www.barmer-gek.de



## **Heidelberger Selbsthilfebüro**

Anette Bruder  
Telefon 06221 485942  
bruder@selbsthilfe-heidelberg.de  
www.selbsthilfe-heidelberg.de



## **IKK classic**

Roland Schmitt  
Telefon 06221 5300-51  
roland.schmitt@ikk-classic.de  
www.ikk-classic.de



## **Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis, Gesundheitsamt**

Dr. Ulrich Wehrmann  
Telefon 06221 522-1513  
ulrich.wehrmann@rhein-neckar-kreis.de  
www.rhein-neckar-kreis.de



## **Pädagogische Hochschule Heidelberg, Studiengang Gesundheitsförderung**

PD Dr. Antje Miksch  
Telefon 06221 477-587  
miksch@ph-heidelberg.de  
www.ph-heidelberg.de/gefoe



## **Stadt Heidelberg, Amt für Chancengleichheit**

Christian Scholl  
Telefon 062221 58-15550  
christian.scholl@heidelberg.de  
www.heidelberg.de

## **Volkshochschule Heidelberg**

Renate Geisler  
Telefon 06221 9119-30  
geisler@vhs-hd.de  
www.vhs-hd.de



## **BiBeZ e.V.**

Telefon 06221 600908  
info@bibeze.de  
www.bibeze.de



## **CSD Rhein-Neckar e.V.**

Telefon 0621 21755  
info@csd-rhein-neckar.de  
www.csd-rn.de



## **FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e.V.**

Telefon 06221 21317  
info@fgz-heidelberg.de  
www.fgz-heidelberg.de



# Veranstaltungverzeichnis

## Dezember 2016

09. Freitag **Auftaktveranstaltung**.....Seite 6  
17.30 – 21.00 Uhr Deznat 16,  
(Alte Feuerwache Heidelberg)
10. Samstag **Anders altern – Selbstbestimmtheit  
und Achtsamkeit im Umgang mit  
LGBT** (Lesben, Schwule, Bisexuelle und  
Trans\*-Personen) **in Alter und Pflege**.....Seite 20  
11.00 Uhr Klub\_K, Kulturhaus Karlsruhbahnhof,  
Heidelberg
14. Mittwoch **Krisen sind Chancen...!?**.....Seite 16  
19.00 Uhr Forum am Park, Heidelberg
17. Samstag **Gewaltfreie Kommunikation  
alltagsnah und praktisch erproben**.....Seite 9  
10.00 Uhr Seniorenzentrum Heidelberg-Neuenheim

## Januar 2017

11. Mittwoch **Die Gesichter der Depression**.....Seite 17  
19.00 Uhr Forum am Park, Heidelberg
21. Samstag **Achtsamkeit**.....Seite 12  
09.45 Uhr Heidelberger Selbsthilfebüro
21. Samstag und  
22. Sonntag **Gewaltfreie Kommunikation®  
(GfK) nach Rosenberg**.....Seite 10  
10.00 Uhr vhs Heidelberg
24. Dienstag **Mit Lebe Balance leichter den  
Alltag meistern**.....Seite 12  
18.30 Uhr Rehamed Heidelberg
31. Dienstag **Gewaltfrei kommunizieren**.....Seite 10  
19.30 Uhr vhs Heidelberg

## Februar 2017

04. Samstag **Achtsamkeit erfahren mit MBSR**.....Seite 15  
10.00 Uhr (Mindfulness-Based Stress Reduction)  
vhs Heidelberg
08. Mittwoch **Achtsamkeit im Trubel des Alltags**.....Seite 13  
18.00 Uhr IKK classic, Heidelberg
13. Montag **AOK-GenussWerkstatt:  
Fisch – Lust auf Meer**.....Seite 21  
18.00 Uhr KüchenCampus/KochCampus,  
Viernheim
14. Dienstag **Achtsamkeit und Stressbewältigung  
im Studium**.....Seite 18  
10.00 Uhr Pädagogische Hochschule Heidelberg
15. Mittwoch **„Reiß dich doch mal zusammen!“  
– Depressive Menschen verstehen  
und begleiten**.....Seite 17  
19.00 Uhr Forum am Park, Heidelberg
16. Donnerstag **Stressmanagement  
und Entspannung**.....Seite 19  
17.30 Uhr Barmer, Heidelberg
- ab 20. Montag **8-Wochenkurs MBSR**.....Seite 15  
18.15 Uhr (Mindfulness-Based Stress Reduction)  
vhs Heidelberg

## März 2017

09. Donnerstag **Neues aus der Hirnforschung zum  
Thema Achtsamkeit  
„Yoga, Meditation, Rosenkranz...  
wie wirkt das eigentlich?“**.....Seite 8  
19.00 Uhr vhs Heidelberg
29. Mittwoch **Schnuppereinheit: Achtsam laufen**.....Seite 13  
17.30 Uhr Rehamed Heidelberg

## **Impressum**

### **Stadt Heidelberg**

Amt für Sport und  
Gesundheitsförderung

Tiergartenstraße 13/1  
69120 Heidelberg

Frau Beate Weber  
Telefon 06221 5134412  
Telefax 06221 58-4634412  
beate.weber@heidelberg.de  
www.heidelberg.de

### **Text**

Amt für Sport und  
Gesundheitsförderung

### **Layout**

Referat des Oberbürgermeisters

### **Fotos**

Titelseite – Tobias Dittmer

Seite 3 – Steffen Diemer

Shutterstock:

Seite 5 – A and N photography

Seite 11 – Jack Frog

Seite 14 – Anatoli Styf

Seite 18 – dotshock

Seite 21 – Oleksandra Naumenko

### **Auflage**

1. Auflage, November 2016

**Amt für Sport und  
Gesundheitsförderung**

**Stadt Heidelberg**

Tiergartenstraße 13/1  
69120 Heidelberg

Telefon 06221 513-4401  
Telefax 06221 402263  
sportamt@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)