

## Blaue Stunde

### Workshops für Aktive in der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching



Foto: pixabay

Taufkirchen – Von Oktober 2023 bis April 2024 finden in der Nachbarschaftshilfe wieder spannende Workshops für alle aktiven Menschen der Region statt.

In diesem Jahr liegt ein inhaltlicher Schwerpunkt auf Genuss, Kreativität und stärkenden Methoden, die die eigene Persönlichkeit wachsen lassen. Den Auftakt bildet am 23. Oktober ganz handfest und alltagstauglich ein Erste-Hilfe-Kurs.

Das Anliegen der Blauen Stunde: In diesen Workshops können die Teilnehmenden etwas Neues lernen und sich gleichzeitig bei einem netten Austausch mit Gleichgesinnten

etwas Gutes tun. Aber vor allem sind die blauen Stunden ein Angebot für die Ehrenamtlichen der Nachbarschaftshilfe, die dort kontinuierlich begleitet werden und denen verschiedene Fortbildungen angeboten werden.

Veranstaltungsort für alle Kurse ist das Haus der Nachbarschaftshilfe, Ahornring 119, 82024 Taufkirchen. Der Eintritt beträgt jeweils 18 Euro, für Mitarbeitende der Nachbarschaftshilfe sind die Workshops kostenfrei.

**Anmeldung** (bis zwei Tage vor der Veranstaltung) unter T (089) 66 60 91 80 oder [info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de).

### Erste-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe kann Leben retten! Zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Freizeit, jeder kann in Notfallsituationen kommen. Der Workshop findet am Montag, 23. Oktober 2023, von 9 bis ca. 17 Uhr statt.

Neben theoretischem Wissen wiederholen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Referent Josef Nußsteiner (Erste-Hilfe-Ausbilder, Rettungsassistent) in diesem Workshop, wie jeder im Notfall schnell und richtig handeln kann.

### Genusstraining am Vormittag

Am Samstag, 9. Dezember 2023 nehmen sich die Teilnehmenden bewusst einen Vormittag Zeit, ihre Körperwahrnehmung zu erweitern, die Sinne zu schärfen und wohlige Momente zu erleben, denn von 9

Vorsitzende Gabriele Eggers ■ Vereinsregister Nr.: 7931 ■ Steuer-Nr.: 143/219/90232

Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg ■ IBAN DE81 7025 0150 0380 4710 03 ■ VR Bank München Land eG ■ IBAN DE85 7016 6486 0000 5100 25

bis 11.30 Uhr zeigt Kursleiterin Christine Raimer (T'ai Chi Chuan, Stressbewältigung), wie Genießen die Lebensqualität steigert und Zufriedenheit im Alltag bringt.

Multitasking und zu viele Termine lassen meist keinen Raum, achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen. In diesem Workshop kann man lernen, warum es sinnvoll ist, kleine Dinge im Alltag zu genießen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, blickdichter Schal oder Tuch, Matte oder Handtuch.

### **Gestalte dein Lebensrad für mehr Zufriedenheit**

Das Lebensrad umfasst unsere häufigsten Lebensbereiche wie Beruf, Beziehungen oder Gesundheit. Es ist ein bekanntes Tool in Beratung, Coaching und der Persönlichkeitsentwicklung. Wenn wir uns zu stark auf nur wenige Aspekte konzentrieren, gerät der Rest in Vergessenheit und nicht selten aus der Balance.

Am Montag, 15. Januar 2024, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Referent Matthias Baller (Beratung, Training und Coaching) von 18 bis 21 Uhr nicht nur das Lebensrad kennen, sondern auch dessen aktive Gestaltung für mehr persönliche Zufriedenheit.

### **Reden ist Silber, Schweigen ist Gold**

Am Donnerstag, 21. März 2024, erfahren die Teilnehmenden von 18 bis 20.30 Uhr mehr über das Vier-Ohren-Kommunikationsmodell, unsere persönlichen Schatten und die natürliche Begabung zum Humor. Referentin Sabine Tschainer-Zangl (Dipl.-Psycho-Gerontologin, Personalcoach aufschwungalt) gibt Tipps und erarbeitet mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Ideen für eine Kommunikation mit Gelassenheit in der Begegnung mit (fremden) Menschen.

### **Landart - Naturkunst**

Mit Angela Wambach (Praxis für Kinesiologie und Klang) kann man am Samstag, 13. April 2024, ein achtsames und spielerisches Gestalten mit der Natur entdecken. Die schlichten Naturmaterialien entfalten sich durch neue Formen und Anordnungen zu bezaubernden, vergänglichen Kunstwerken. Eine Kunstform ohne Leistungsdruck, dafür alltagstauglich, nachhaltig und tief befriedigend.

Für eine kurze Einheit im Freien bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Kamera oder Smartphone.