

## GESUNDHEITZENTRUM IM LUDGERUSHOF

GLOCKENSTRASSE 6A  
46399 BOCHOLT SPORK

Telefon: 02871 21765-637

E-Mail: [kontakt@gz-ludgerushof.de](mailto:kontakt@gz-ludgerushof.de)

Internet: [www.gz-ludgerushof.de](http://www.gz-ludgerushof.de)

Facebook: [facebook.de/gz.ludgerushof](https://facebook.de/gz.ludgerushof)

## IHRE ANSPRECHPARTNERIN



WALTRAUD WILLING  
[wwilling@gz-ludgerushof.de](mailto:wwilling@gz-ludgerushof.de)



**BOCHOLT**

# WINTER-SPECIAL-ANGEBOTE

## YOGA NIDRA

*ERFRISCHT UND ENTSPANNT IN 30 MINUTEN*

**FREITAG, 20. NOVEMBER 2020, 18:00 - 19:30 UHR**

„Die meisten Menschen schlafen ohne ihre Spannungen vorher zu lösen. Das nennt man Nidra. Nidra bedeutet Schlaf, egal wie. Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt wurden. Es ist eine völlig andere und neue Qualität.“ (Swami Satyananda Saraswati)

Kennst Du das: An sich hast du 7-8 Stunden fest geschlafen, dennoch fühlst Du dich gerädert und ausgelaugt, dein Gedanken-Karussell von gestern Abend meldet sich sofort wieder und Du bist einfach nur niedergeschlagen und schwermütig.

Oder fühlst Du dich hierbei angesprochen: Der Schlaf will sich am Abend einfach nicht einstellen, so viele Gedanken kreisen noch in deinem Kopf herum, die dich von der ersehnten Ruhe abhalten.

Die Gründe für Yoga Nidra sind vielfältig. Viele der Kursteilnehmer sprechen spontan auf Yoga Nidra an. Tatsächlich ist Yoga Nidra eine Präventionsmaßnahme und ideale Ergänzung zu den verschiedensten Therapien. Neugierig geworden?

Freu dich auf Entspannung auf allen Ebenen.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Stefanie Legeland (Zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga und Breathwalk®, Lehrerin für Yoga Nidra)
- KOSTEN:** 18,00 € pro Person und Termin
- WEITERE INFOS:** Bitte eine Decke und eine Flasche Wasser mitbringen. Eigene Yogamatten können mitgebracht werden. Ansonsten können auch Yogamatten im Gesundheitszentrum geliehen werden.  
[www.yoga-hamminkeln.de](http://www.yoga-hamminkeln.de)
- ANMELDUNG:** per E-Mail an [kontakt@gz-ludgerushof.de](mailto:kontakt@gz-ludgerushof.de) oder unter Telefon: 02871 21765-637

## NISTKÄSTEN BASTELN UND BEMALEN

**FREITAG, 27. NOVEMBER 2020, 16:00 - 18:00 UHR**  
(WEITERER TERMIN AM 12. DEZEMBER 2020, 15:00 - 17:00 UHR)

Zusammen basteln wir tolle Meisen-Nistkästen, die unter Anleitung von Kursleiter Stefan Leiding kinderleicht zu fertigen sind. Anschließend werden diese bemalt und können somit zeitnah einen Platz im Garten oder auf dem Balkon erhalten. Mit etwas Glück ziehen bereits im kommenden Frühling die Meisen ein und die Kinder können den ersten Bruterfolg beobachten.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Stefan Leiding (Waldführer, Naturexperte)
- KOSTEN:** 25,00 € / Person, Kind (Materialkosten inklusive)
- WEITERE INFOS:** Bitte Masken tragen!
- ANMELDUNG:** per E-Mail an [info@naturerlebnisse-stefanleiding.de](mailto:info@naturerlebnisse-stefanleiding.de)

## SCHMETTERLINGE

*DIE WELT DER FLIEGENDEN GAUKLER - VORTRAG*

**FREITAG, 04. DEZEMBER 2020, 18:00 - 20:00 UHR**

In einem circa 90 minütigen Vortrag referiert Schmetterlings-Experte Stefan Leiding über heimische Tagfalterarten. Welche Ansprüche haben die Raupen der Falter an ihre Wirtspflanzen und welche Nektarpflanzen eignen sich für die Schmetterlinge. Tauchen Sie ab, in eine Welt der fliegenden Gaukler. Im Anschluss des Vortrages beantwortet Stefan Leiding Fragen zum Thema Schmetterlinge und auch zur Gestaltung artenreicher Gärten, welche oftmals als Refugien für Tag- und Nachfalter dienen.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Stefan Leiding (Waldführer, Naturexperte)
- KOSTEN:** 15,00 € / Person
- ANMELDUNG:** per E-Mail an [info@naturerlebnisse-stefanleiding.de](mailto:info@naturerlebnisse-stefanleiding.de)

GESUNDHEIT GEMEINSAM  
VOR ORT GESTALTEN!

# KURSANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

**WINTER-SPECIAL**



## BALLAST- UND BITTERSTOFFE

*VORTRAG – DIE UNENTBEHRLICHEN HELFER FÜR EINE REGELMÄSSIGE VERDAUUNG UND EINEN GUT FUNKTIONIERENDEN DARM*

**DIENSTAG, 03. NOVEMBER 2020, 19:30 – 20:30 UHR**

Zu einem guten Bauchgefühl verhelfen Ballast- und Bitterstoffe, das hört und liest man derzeit häufig. Doch was sind eigentlich die beiden Stoffe und wie können wir sie in die tägliche Nahrungsaufnahme einbauen?

In diesem Vortrag werden wir diesen Fragen nachgehen und noch viele weitere Argumente finden, Ballast- und Bitterstoffe täglich zu verzehren. Denn beide Stoffe können noch viel mehr, z.B. wirken sie sich positiv auf unsere Psyche aus, sie regulieren unser Hungergefühl, leisten Abhilfe bei Verstopfung/ Durchfall, sie stärken unser Immunsystem und das ist schließlich in diesem Herbst/ Winter von besonderer Bedeutung.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Natascha Peters (Heilpraktikerin mit Schwerpunkten mikrobielle Darmtherapie und Speicheldiagnostik)
- KOSTEN:** 5,00 € / Person
- WEITERE INFOS:** Der Vortrag findet unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln statt.
- ANMELDUNG:** per E-Mail an [kontakt@gz-ludgerushof.de](mailto:kontakt@gz-ludgerushof.de) oder telefonisch unter 02871 21765-637

## AUTOGENES TRAINING FÜR ERWACHSENE

*KURZE & KNACKIGE EINFÜHRUNG*

**DONNERSTAG, 12. NOVEMBER 2020, 19:00 – 21:00 UHR,  
(WEITERE TERMINE AM 10. UND 17. DEZEMBER 2020)**

„Tu Dir Gutes und Du wirst Gutes erfahren“ – Beim Autogenen Training ist es Ziel, das wohltuende Gefühl der Ruhe zu erleben.

Durch AT einen Weg finden, sich überall im Alltag kurzzeitig entspannen zu können, Kraft zu schöpfen, leistungsfähiger und gelassener zu sein.

Im November biete ich eine Möglichkeit das Autogene Training in einem kurzen Zeitraum kennen zu lernen. Es können alle Schritte bis zur Grundstufe mit verschiedenen Übungen, Körpererfahrungen, Phantasieeisen und Achtsamkeitsübungen gelernt werden. Durch häusliche Übung kann es perfektioniert werden. Ich freue mich auf Sie.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Marion Hommen (Erzieherin, Motopädin und Entspannungspädagogin)
- KOSTEN:** 50,00 € / Person
- WEITERE INFOS:** Kursgröße 4-6 Teilnehmer\*innen, Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und eventuell Nackenrolle, Getränke und evtl. einen kleinen Snack mitbringen.
- ANMELDUNG:** per E-Mail an [kontakt@gz-ludgerushof.de](mailto:kontakt@gz-ludgerushof.de) oder telefonisch unter 02871 21765-637

## LIFE KINETIK

*DAS ERFOLGREICHE GEHIRNTRAINING FÜR JUNG UND ALT - MITMACH-WORKSHOP FÜR ELTERN UND KINDER*

**SAMSTAG, 14. NOVEMBER 2020, 10:00 – 12:00 UHR**

Lernschwierigkeiten, Versagensängste, Verweigerung, Aggression sind die Antworten auf unser Bildungssystem!

Dabei kann Lernen richtig Spaß machen. Mit einem gut trainierten Gehirn. Dieser spannende Mitmach-Workshop richtet sich an Eltern, Lehrer/innen und alle, die gerne mehr über das interessante Thema Gehirn erfahren möchten.

Abwechslungsreiche und spannende Übungen bringen dein Gehirn auf Hochtouren und Du merkst schnell, dass in Dir mehr steckt als Du denkst. Positive Folgen von Life Kinetik sind die Verbesserung der Konzentration, der Koordination, der Gedächtnisleistung, des Sehens (80 % dessen, was Du wahrnimmst, nimmst Du über das Auge wahr) und vieles mehr.

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, dass Gehirn vor immer neue Herausforderungen zu stellen und neue Lösungswege zu gestalten. Sei gespannt. Es erwarten euch viele neue

Eindrücke und spannende Übungen, die man zu Hause mit der Familie oder Freunden testen kann.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Michaela Willing (Life Kinetik Trainerin, System. Coach und Beraterin (SCM))
- KOSTEN:** 5,00 € / Person
- WEITERE INFOS:** Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.
- ANMELDUNG:** per E-Mail an [kontakt@gz-ludgerushof.de](mailto:kontakt@gz-ludgerushof.de) oder unter Telefon: 02871 21765-637

## PSYCHOONKOLOGIE IM ONKOLOGISCHEN ZENTRUM IM ST. AGNES-HOSPITAL

*PSYCHOONKOLOGIE TRIFFT PALLIATIVSTATION*

**DIENSTAG, 17. NOVEMBER 2020, 19:00 – 20:00 UHR**

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Psychoonkologie“?

Dieser Abend soll einen Einblick in einen unbekannteren Beruf mit all seinen Facetten und Herausforderungen geben.

Es wird ein Austausch in lockerer Atmosphäre. Hier sind Fragen rund um das Thema „Krebs und Psyche“, sowie die damit verbundene Arbeit auf der Palliativstation, erwünscht.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Grit Leopold Schlütter (Dipl. Sozialarbeiterin (FH) und Psychoonkologin)
- KOSTEN:** Wer kann: Freiwillige Spende von 5,00 € an den ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Bocholt
- WEITERE INFOS:** Die Teilnehmerzahl wird den aktuellen Vorgaben der Coronaschutzrichtlinien angepasst.
- ANMELDUNG:** per E-Mail an [kontakt@gz-ludgerushof.de](mailto:kontakt@gz-ludgerushof.de) oder unter Telefon: 02871 21765-637

## SHIATSU

*BEGLEITET, REGULIERT, ENTSPANNT UND LÖST BLOCKADEN*

**DONNERSTAG, 19. NOVEMBER 2020, 19:30 – 20:30 UHR**

Shiatsu ist eine traditionelle japanische und in der westlichen Welt weiterentwickelte Energiemassage am bekleideten Körper zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit eines Menschen.

Man bedient sich eines sanften Drucks mit den Händen, Daumen, Ellenbogen oder auch mit den Knien. Auch Dehnungen und Rotationen der Gelenke gehören dazu.

Im Shiatsu wird entlang der Meridiane (Energieleitbahnen im Körper) gearbeitet, um die physische Struktur des Körpers zu korrigieren und seine natürlichen inneren Energien zu regulieren. Wirkung: Stärkung des Immunsystems, Abbau von Stress, Blockaden werden gelöst, Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert.

Frau Hasse möchte diese Energiemassage in einem theoretischen Teil und mit praktischen Übungen an Ihrer Tochter an diesem Abend vorstellen.

- ORT:** Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
- LEITUNG:** Rita Hasse (Shiatsupraktikerin, zertif. Grundausbildung)
- KOSTEN:** 5,00 € / Person
- WEITERE INFOS:** Maximal 6 Teilnehmer\*innen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- ANMELDUNG:** per E-Mail an [kontakt@gz-ludgerushof.de](mailto:kontakt@gz-ludgerushof.de) oder unter Telefon: 02871 21765-637

