

GESUNDHEITZENTRUM IM LUDGERUSHOF

GLOCKENSTRASSE 6A
46399 BOCHOLT SPORK

Telefon: 02871 21765-637
E-Mail: kontakt@gz-ludgerushof.de
Internet: www.gz-ludgerushof.de
Facebook: facebook.de/gz.ludgerushof

IHRE ANSPRECHPARTNERIN



WALTRAUD WILLING
wwilling@gz-ludgerushof.de

GANZHEITLICHE MERIDIAN-IMPULSTECHNIK

*KLOPFEN SIE SICH GESUND –
HILFE ZUR SELBSTHILFE IM ALLTAG*

DIENSTAG, 24. AUGUST 2021, 19.30 – 20.45 UHR

Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit erfahren, sich aus Alltags-ängsten, Gedankenkreisen, belastenden Emotionen, Stress-situationen, Prüfungsängsten, Schlafstörungen u.v.m. lösen, wieder Ziele und Wünsche neu entdecken, frei sein für mehr Lebensqualität.

Zu schön, um wahr zu sein? Nein!

Wenn Sie sich über eine äußerst effektive Methode informieren möchten, mit der Ihre Energiebahnen aktiviert und Blockaden wieder ins Fließen gebracht werden, Ihre Symptome sich verbessern oder auflösen können, dann kommen Sie zu meinem interessanten Informationsvortrag.

Diese Methode ermöglicht es Ihnen auch, nach einer Ein-führung diese für sich selbst anzuwenden und die kleinen und großen Probleme des Alltags positiv zu verändern. In lockerer Atmosphäre besprechen wir Ihre Fragen und die Wirkungsweise dieser Behandlungsmethode.

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF,
Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

LEITUNG: Renate Dickschat
(Ganzheitliche Integrative Atemtrainerin, Entspannungs-pädagogin, Coach der „Ganzheitlichen Meridian-Impuls-technik“)

KOSTEN: 9,50 €

ANMELDUNG: Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

BREATHWALK®

MIT BREATHWALK® DURCH DEN SOMMER

DIENSTAG, 24. AUGUST 2021, 18.30 – 20.00 UHR

**WEITERE TERMINE: 31. AUGUST, 07. SEPTEMBER, 14. SEPTEMBER,
21. SEPTEMBER, 28. SEPTEMBER**

Beim Breathwalk® lernen wir, Atmung und Bewegung in meditativer Weise miteinander zu verbinden, sodass die emotionale, physische und geistige Fitness gesteigert wird. Das Laufen an der frischen Luft erfrischt und öffnet die Sinne.

Da Breathwalk® wie auch Yoga den Menschen abholt, wo er gerade in seinem Leben steht, sind keine Vorkenntnisse erforder-lich. Auch wird keine Beweglichkeit vorausgesetzt. Es eignet sich sowohl für Sportler, die ihre Leistung verbessern möchten als auch für Menschen, die einfach und wirkungsvoll etwas für sich tun möchten.

Breathwalk® vermindert das Stressempfinden und Problemen wie Bluthochdruck, Depressionen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Übergewicht und Erschöpfung kann sinnvoll begegnet werden.

Breathwalk® erfordert keine Kondition oder körperliche Fitness. Es ist das Walkingprogramm für jedermann und jede Konfektions-größe. Einsteiger sind herzlich willkommen!

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF,
Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

LEITUNG: Stefanie Legeland
(Zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga und Breathwalk®, Lehrerin für Yoga Nidra)

KOSTEN: 10,00 € pro Termin

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Ich freue mich auf die gemeinsame Natur-erfahrung. Hinweis: BreathWalk® findet nicht bei Gewitter und Hagelschlag statt. Es besteht kein Anspruch auf Erstattung.

ANMELDUNG: Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

- SEITE 8 -

ÄNDERUNGEN UND IRRTÜMER BLEIBEN VORBEHALTEN. FÜR DIE RICHTIGKEIT, VOLLSTÄNDIGKEIT UND AKTUALITÄT DER ANGABEN KANN KEINE GEWÄHRLEISTUNG ÜBERNOMMEN WERDEN.

COLLAGEMIX IN ACRYL

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

SAMSTAG, 28. AUGUST 2021, 10.00 – 16.00 UHR

Die Collagetechnik mit Papieren in Verbindung mit Acryl ist eine geniale Möglichkeit auch als Anfänger, der das figurative malen scheut, einfach drauf los zu pinseln und sich kreativ zu betätigen.

Alles kann überklebt, übermalt, überpinselt und überzeichnet werden. Nichts ist falsch, alles darf.

Zeitungsaurisse oder Omas (kopierte) Rezepte, alte Buchseiten, Noten oder Geschenkpapiere in Verbindung mit Schriften oder Sprüchen, eigene Konzertkarten oder andere persönliche Papiere werden eingearbeitet und geraten vielleicht in den Mittelpunkt.

Die von mir beschriebenen oder gezeigten Techniken verhelfen zu einem interessanten eigenen Werk.

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF,
Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

LEITUNG: Beate Frieling
(freischaffende Künstlerin und Dozentin der Acrylmalerei)

KOSTEN: 55,00 €

WEITERE INFOS: max. Teilnehmer*innenzahl 6 Personen, Mitzubringen sind Ihre Wunschfarben in Acryl (nicht zu billige, das erschwert das gute Ergebnis), auch Dispersionsfarben in kleinen Gebinden oder Abtönfarben können Verwendung finden, Acrylweiss!!!, Pinsel, Leinwand (höchstens bis 70x70 cm), auch gerne mehrere kleine, z.B. 20x20, oder 30x30), kleiner Eimer für Wasser, Küchenkrepp, Bleistift oder Aquarellstift, Schaumstoffrolle, Haushaltsschwamm, alter Teller oder Pappteller, Holzleim, Babytücher.
Für die gemeinsame Mittagspause bringen Sie sich bitte einen kleinen Imbiss sowie Getränke mit.

ANMELDUNG: Direkt bei Beate Frieling unter mobil 0179 1094528.

- SEITE 9 -

BEWEG DICH SCHLAU

GEHIRNTRAINING MUSS NICHT ANSTRENGEND SEIN

Freitag, 17. September 2021, 17.00 – 19.00 Uhr

Raus aus der Komfortzone und gemeinsam Neues ausprobieren!

An diesem Tag werden wir gemeinsam Spaß haben, denn das mag unser Gehirn ganz besonders. Wir treffen uns in der Natur. Hier wird unser Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Wir werden unsere Komfortzone verlassen und ungewohnte Übungen durchführen, die unsere Gehirnleistung enorm steigern.

Seid gespannt auf einen unvergesslichen Nachmittag, voller neuer Erfahrungen und Eindrücke. Ihr werdet viel Neues erfahren über Eure „Festplatte Gehirn“ und begreifen, dass Ihr Euer Potenzial enorm steigern könnt mit dem passenden Handwerkszeug.

Eingeladen sind Jung und Alt, kurz: alle, die ein Gehirn besitzen.

ORT: Wald (Biwakgelände), Bettingsbusch in Spork

LEITUNG: Michaela Willing
(Life Kinetik Trainerin)

KOSTEN: 5,00 €

WEITERE INFOS: Bitte bequeme wetterfeste Kleidung und ein Getränk mitbringen.

ANMELDUNG: Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637.



- SEITE 10 -

GESUNDHEIT GEMEINSAM
VOR ORT GESTALTEN!

KURSANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

SOMMER-SPECIAL

- SEITE 7 -

DIE HEILENDE KRAFT DES BEWUSSTEN ATMENS

ERLEBNISABEND

DIENSTAGS, 13. JULI 2021, 19.30 – 21.15 UHR

Es sollte ein jeder von uns die lebensspendende Macht des Atems erfahren, begreifen und erkennen, dass er ein äußerst wichtiger Baustein für die Erhaltung unserer Gesundheit und der Qualität unseres Lebens ist.

Sie erfahren an unserem gemeinsamen Abend Wissenswertes aus ganzheitlicher Sicht zum Thema bewusstes Atmen. Mit einigen praktischen Atemübungen für den Alltag zeige ich Ihnen z.B. wie Sie zwischendurch schnell mal in die Entspannung kommen, wieder energievoller, konzentrierter und klarer sind, Spannungskopfschmerz lindern oder Heißhunger hemmen können. Ebenso praktizieren wir eine spezielle Atemtechnik, die sehr hilfreich ist bei Einschlafstörungen.

Ich zeige Ihnen auf, warum die „Ganzheitliche integrative Atemmethode“ ein Weg sein kann, um dauerhaft Veränderung herbei zu führen bei z.B. Migräne, Ängsten, Erschöpfung und zur Stärkung des Immunsystems. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält ein Script mit Atemübungen für den Alltag.

ORT:	Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG:	Renate Dickschat (Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin)
KOSTEN:	11,00 €
ANMELDUNG:	Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637.

SHIATSU

BEGLEITET, REGULIERT, ENTSPANNT, LÖST BLOCKADEN

DONNERSTAG, 29. JULI 2021, 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 (Shiatsu-Praktikerin, zertifizierte Grundausbildung)
KOSTEN:	5,00 €
WEITERE INFOS:	Max. Teilnehmer*innenzahl 6 Personen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!
ANMELDUNG:	Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637.

ACRYL-MALWORKSHOP

FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE

SAMSTAG, 31. JULI 2021, 10.00 – 16.00 UHR

Dieser Workshop ist eine kleine Auszeit vom Alltag in die Acryl Farbwelten. Sie haben eine gemeinsame kreative Zeit mit der Möglichkeit zum Austausch in der kleinen Gruppe. Ob abstrakt oder gegenständlich ist Ihnen überlassen.

Sie bekommen Tipps und Tricks zu verschiedenen Techniken und erhalten so mit oder ohne Hilfe der Kursleitung ihr Wunschbild. Eine Malvorlage Ihres Wunschbildes können Sie gern mitbringen. Die Bilder können auch vorher besprochen werden.

Für die gemeinsame Mittagspause bringen Sie sich bitte einen kleinen Imbiss sowie Getränke mit.

ORT:	Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG:	Beate Frieling (freischaffende Künstlerin und Dozentin der Acrylmalerei)
KOSTEN:	55,00 €
WEITERE INFOS:	Max. Teilnehmer*innenzahl 6 Personen. Mitzubringen sind Farben, Pinsel, Leinwand, größeres Wassergefäß, Küchenkrepp, Bleistift oder Aquarellstift, Schaumstoffrolle, alter Teller oder Pappteller
ANMELDUNG:	Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637 oder direkt bei Beate Frieling unter mobil 0179 1094528.

SONNTAGSFRÜHSTÜCK FÜR JUNG & ALT

MIT SOMMERLICHEM FLAIR
IN DER BÜRGERKNEIPE SPORK

SONNTAG, 01. AUGUST 2021, 09.30 – 12.00 UHR

Was wird es geben?

Zeit zum Essen und Reden mit Familie, Freunden, Nachbarn und Nachbarinnen, mit Brötchen, Brot, Kaffee, Tee und alles was zu einem guten Frühstück dazugehört.

Wer Lust hat, bringt ein paar schöne Blumen aus dem Garten für die Deko auf den Tischen mit. Anmeldung erforderlich!

Übrigens: nutzen Sie diesen Termin doch für eine Radtour mit einem anschließenden Besuch im Park vom Gut Heidefeld (Offene Gartenpforte) geöffnet von 11.00 bis 18.00 Uhr.

ORT:	Bürgerkneipe Spork, Dinxperloer Straße 336, 46399 Bocholt
LEITUNG:	Waltraud Willing (Quartierskoordinatorin Spork)
KOSTEN:	7,50 € (bitte bei der Anmeldung zahlen)
WEITERE INFOS:	Kaltgetränke, wie Mineralwasser, Säfte, Sekt können gegen Aufpreis erworben werden.
ANMELDUNG:	Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

PSYCHOONKOLOGIE IM ONKOLOGISCHEN ZENTRUM IM ST. AGNES-HOSPITAL

PSYCHOONKOLOGIE TRIFFT PALLIATIVSTATION

FREITAG, 20. AUGUST 2021, 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, spendet 5,00 Euro an den ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Bocholt
ANMELDUNG:	Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

FÜHRUNG DURCH DEN PERMAKULTUR-GARTEN „NATURGEMÜSE“ IN SPORK

SAMSTAG, 07. AUGUST 2021, 16.00 – 18.00 UHR

WEITERE TERMINE: 21. AUGUST, 18. SEPTEMBER

In der Permakultur werden Lebensräume als ganzheitliche Systeme betrachtet. Auch beim Gärtnern und in der Landwirtschaft wird die Permakultur angewendet. So entsteht ein naturnaher, ökologischer und nachhaltiger Anbau, der keinerlei chemische Mittel benötigt.

Sakina Döing führt Sie durch Ihren 6.400 m² großen, liebevoll angelegten Permakultur-Garten. Dabei erklärt Sie wie die Prinzipien der Permakultur im Garten angewendet werden und welche Erfahrungen sie im Anbau mit den verschiedenen Methoden gemacht hat. Es ist genügend Zeit für Fragen, z. B. für diejenigen, die wissen möchten, wie Permakultur im eigenen Garten angewendet werden kann. Begrenzte Teilnehmer*innenzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung. Bei dauerhaftem, schweren Regen wird die Führung verschoben.



ARTHROSE (GELENKVERSCHLEISS)

BEHANDLUNGSMETHODEN IN DER PHYSIOTHERAPIE UND NATURHEILKUNDE

MITTWOCH, 11. AUGUST 2021, 19.00 – 20.30 UHR

Wie entsteht eine Arthrose im Gelenk?

Im gesunden Körper werden ständig Knochen- und Knorpelzellen auf- und abgebaut.

Welche Faktoren führen zu einem Ungleichgewicht in diesem Stoffwechselsystem?

Aufgezeigt werden Wege zur Selbstregulation, Chancen und Grenzen konservativer Therapiemöglichkeiten.

In einer folgenden Kursreihe (Winter 2021/2022) werden Übungen zur Selbstanwendung erarbeitet.

ORT:	Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG:	Ursula Angenent (Physiotherapeutin, Heilpraktikerin)
KOSTEN:	10,00 €
ANMELDUNG:	Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637.

WILDKRÄUTER-TASTING

FREITAG, 20. AUGUST 2021, 18.00 – 21.00 UHR

Treffpunkt um 18:00 Uhr am Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF.

Von dort aus begeben wir uns auf eine Wildkräuter-Wanderung. Die Strecke beträgt circa 2 km. Auf der Wanderung lernen wir zahlreiche Wildkräuter kennen. Anschließend kehren wir in die Bürgerkneipe Spork ein, um die Kräuter dann auch zu verköstigen. Die Wildkräuter werden extra in Hochbeeten angebaut und sind somit einwandfrei für den sofortigen Genuss geeignet.

ORT:	Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG:	Stefan Leiding (Naturpädagoge, Naturführer)
KOSTEN:	25,00 € (Erwachsene) / 10,00 € (Kinder)
WEITERE INFOS:	Bitte wetterfeste Kleidung tragen! Dieses Angebot ist auch für kleine Gruppen, wie Familie, Freundeskreis, Arbeitskollegen, Nachbarn, usw. interessant.
ANMELDUNG:	Per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

Es gilt die aktuelle Coronaschutzverordnung NRW.

