

Veranstaltungen im SDS-Gesundheitszentrum am St. Josef-Krankenhaus in 1140 Wien

Das Gesundheitszentrum am St. Josef-Krankenhaus hat das Ziel, Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensaltern, Lebenslagen und Lebensfragen Hilfe, Unterstützung, Orientierung und Begleitung anzubieten.

Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Information: 01/878 44-5170, E-Mail: office-gz@sjk-wien.at, www.sjk-wien.at
Alle Veranstaltungen finden im SDS-Gesundheitszentrum am St. Josef-Krankenhaus, Auhofstr. 189, 1130 Wien (U4 Hütteldorf) statt.
Kooperation des SDS-Gesundheitszentrums mit dem Katholischen Bildungswerk Wien.

Kraft aus dem Becken

Gymnastik für und mit dem Beckenboden

Mi, 29.02.-18.04.12, 16-17 Uhr, 6x

Mi, 09.05.-13.06.12, 16-17 Uhr, 6x

Kosten: € 15,- / Schnupperstunde,

€ 110,- / pro Kurs

Leitung: Brigitte Drs

Elastische Wirbelsäule

Gymnastik für und mit der Wirbelsäule

Tipps zur Integration in den Alltag

Mi, 29.02.-18.04.12, 17:15-18:15, 6x

Mi, 09.05.-13.06.12, 17:15-18:15, 6x

Kosten: € 110,- / pro Kurs

Leitung: Brigitte Drs

Kleine Schule des Genießens

Machen Sie doch mal was Schönes

Die kleinen, schönen Dinge des Lebens ziehen im Alltag oft an uns vorbei, ohne dass wir sie bemerken.

Dieser Workshop soll eine Anregung sein, wieder zu entdecken, was Ihnen gut tut, was es im Alltag Schönes zu erleben gibt.

Fr, 16.03.12 17-20:30 Uhr

Kosten: € 45,-

Leitung: Mag. Elke Müller-Soukup

Starke Stimme

Stimmbildungskurs

Die Sprech- und Singstimme durch "Stimmgymnastik", Atemübungen, Stimmbildung entdecken und entwickeln.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Fortgeschrittene.

Fr, 02.03.-30.03.12, 17-18:00 Uhr, 4x

Fr, 06.07.-27.07.12, 17-18 Uhr, 4x

Kosten: € 90,-

Leitung: Ulrike Schumacher

Augen-Seh-Training

Für alle, denen die Gesundheit ihrer Augen ein Anliegen ist.

ab Do, 01.03.12, 18-19:30 Uhr, 3x

Kosten: € 50,-

Leitung: Marianne Wöss

Klangschalen - Workshop

Wir laden Sie zu einem Klanginformativabend ein.

Fr, 04.05.12, 18:30-20 Uhr

Kosten: € 15,-

Leitung: Sonja Bundschuh

Klang - entspannt - am Abend

Nach einem Arbeitstag Stress und Muskelverspannungen abbauen und neue Kraft tanken!

ab Mi, 29.02.12, 18-19Uhr, 5x

Kosten: € 10,- / pro Termin

Leitung: Sonja Bundschuh

Singen mit Herz und Seele

Einzel sind wir Töne - gemeinsam sind wir ein Lied

Singen weckt Lebensfreude und macht Spaß, aktiviert das Immunsystem durch Stressabbau, macht glücklich, fördert Verbundenheit in der Gruppe, entfaltet Ausdruckskraft und Körpersprache, schafft Vertrauen zur eigenen Stimme – zu sich selbst.

ab Fr, 17.02.12, 18-19Uhr, 9x

Kosten: € 10,- / pro Termin

Leitung: Michaela Aschauer



Das Leben mit Demenz

pflegerische Tipps - medizinische Erklärungen

Do, 23.02.-15.03.12, 10-13 Uhr, 4x

Do, 23.02.-15.03.12, 15-18 Uhr, 4x

Kosten: € 60,-

Leitung: Karola Kuhleway

Spielerisch lebendig bleiben

Spielen weckt die Lebensfreude in jedem Alter!

Was haben eine Nuss und das Gehirn gemeinsam? Warum brauchen sie sich gegenseitig? Das Gehirn will „Nüsse knacken“, um fit zu bleiben. Die Nuss ermöglicht es dem Hirn... so sagt man.

Diese Gruppe könnte zu einer heilsamen Erfahrung für Sie werden durch Karten-, Brett-, Gedächtnis- und einfache Bewegungsspiele, oder einfach im miteinander Reden.

ab Do, 02.02.12, 10-11:30 Uhr, 8x

Kosten: freie Spende

Leitung: Sr. Maria Schlackl SDS, Christine Müller

Nimm dein Leben selbst in die Hand

Leben in Harmonie

Die eigene Lebensweise rückt in diesem Workshop in den Mittelpunkt.

Gestalte dein Leben und sei achtsam ist der Fokus.

Sa, 28.04.12, 09-13 Uhr

Kosten: € 48,-

Leitung: Marianne Wöss

Das Anderssein des Anderen

Eine existentielle Herausforderung - Spiritueller Impulsnachmittag

Wie gestalten wir das Miteinander im Spannungsfeld des Andersseins: in der Partnerschaft, in Lebensgemeinschaften, in der Familie, im beruflichen Umfeld, in der Gesellschaft.

Sa, 21.04.12, 15-18 Uhr

Kosten: € 12,-

Leitung: Sr. Maria Schlackl SDS, Sr. MMag. Teresa Schlackl SDS, Mag. (FH) Kathrin Unterhofer

Die Wechseljahre der Frau

und ihre Auswirkungen auf Beruf und Privat—für Frauen ab 40 Jahre

Mi, 29.02.12, 19-20:30 Uhr

Kosten: € 10,-

Leitung: Karin Grössing