



Gesundheitskultur e.V.



Neues von Gesundheitskultur e.V.

Die nächsten Veranstaltungen

Vor einem Winter

Ich mach ein Lied aus Stille
und aus Septemberlicht.
Das Schweigen einer Grille
geht ein in mein Gedicht.

Der See und die Libelle.
Das Vogelbeerenrot.
Die Arbeit einer Quelle.
Der Herbstgeruch von Brot.

Der Bäume Tod und Träne.
Der schwarze Rabenschrei.
Der Orgelflug der Schwäne.
Was es auch immer sei,

Das über uns die Räume
Aufreißt und riesig macht
Und fällt in unsre Träume
in einer finstren Nacht.

Ich mach ein Lied aus Stille.
Ich mach ein Lied aus Licht.
So geh ich in den Winter.
Und so vergeh ich nicht.

Eva Strittmatter



Gesundheitskultur e.V.

Liebe interessierte Menschen,

*Nach der Sommerpause kommen hiermit unsere nächsten Veranstaltungsangebote im Herbst.
Weitere werden folgen. Wir freuen uns wieder auf wunderbare Begegnungen!*

*Herzliche Grüße von uns: Das Team von Gesundheitskultur Beate Kriele, Carmen Carosella, Heike Kukuk,
Katrin Sauerland, Susanne Heck und Gudrun Haller*

*Unsere Veranstaltungen finden auf Spendenbasis statt, Richtsatz jeweils 10.-€ pro Stunde.
Da unsere Plätze aus Raumgründen begrenzt sind, bitten wir um Anmeldung und rechtzeitige Abmeldung, falls etwas
dazwischen kommt. Wir geben die Plätze dann gerne weiter.*

Aus der Reihe Zeit für Kinder

Waldabenteuer für Kinder – Ferienfreizeit für Kinder im Alter von 5-10 Jahren

Wir werden zwei Tage lang zu Waldabenteuer*innen. Auf kleineren Wanderungen durch den Kottenforst werden wir gemeinsam die heimische Natur erkunden und erforschen. Wir werden die Tiere des Waldbodens unter die Lupe nehmen, Wassertierchen am Bachlauf beobachten, essbare Pflanzen im Wald kennenlernen, ein gemütliches Lager für uns errichten, schnitzen, Feuer machen und vieles mehr..

Wann: 29. und 30. Oktober 2026 von 9h00 (Ankunft ab 8h30 möglich bis 14h00)

Wo: Alfter- Witterschlick/Kottenforst

Leitung: Carmen Carosella (Erlebnispädagogin)

Beitrag: 85€ (40€ Geschwisterkind)

Anmeldung: carmen.carosella@posteo.de

Aus der Reihe Zeit für Begegnung

Wild Seasons – Auszeit und Begegnung im Rhythmus der Jahreszeiten

In einem wertschätzenden Kreis von Weggefährtinnen begegnen wir der Natur, uns selbst und einander. Wir stärken Körper, Herz und Seele und schöpfen dabei unter anderem aus Naturcoaching, Meditation, Yoga, kreativem Gestalten, Embodiment, Tanz, Storytelling und Journaling.

Wann: 31. Oktober, 18. Dezember

Jeweils von 15h30 bis 18h mit offenem Ausklang ggf. gemeinsames Essen im Anschluss.

Wo: Alfter/Kottenforst. Je nach Witterung wird der Ort ca. eine Woche vorher mitgeteilt.

Leitung: Lena Parlasca und Carmen Carosella

Anmeldung: carmen.carosella@posteo.de



Aus der Reihe Zeit zum Luftholen

Wenn Angst dein Leben verdunkelt Von angstvollen Vorstellungen zur inneren Ruhe

Angst ist nicht nur Schatten - sie ist auch Wächterin und Schutz. Wer beides sieht, findet den Weg zur Ruhe.

In diesem Workshop möchten wir die ersten Schritte auf diesem Weg mit euch gemeinsam gehen. Dabei helfen uns Übungen aus der Heileurythmie und praktische Methoden und Anregungen aus dem großen Schatz der seelischen Übungen.

Wir freuen uns auf Euch, Susanne und Gudrun.

- Wann:** 2 Termine:
Samstag, 24.10.2026, 15-18 Uhr und als
Nachklang zum Workshop, Freitag, 6.11.2026, 19:30 - 21 Uhr
- Wo:** Praxis für Eurythmietherapie, Lenastr. 16, 53332 Bornheim
- Leitung:** Susanne und Gudrun
- Anmeldung:** mail@gudrunhaller.de
- Beitrag:** Spendenbasis, Richtsatz 30.-€/2 Termine 45.-€

Gerüstet für den Winter Mit einem starken Immunsystem

Was beeinflusst die Immunität? Erfahre etwas von der spirituellen Seite des Immunsystems, sowie praktische Hilfen zu dessen Stärkung: Freue dich auf Übungen aus der Heileurythmie, erlerne die Anwendung einer Ingwer -oder Bienenwachsauflage auf Brustkorb und Rücken und erlebe die tiefe, wohltuende Wärmeentwicklung des Ingwer oder genieße die sanfte wärmende Hülle einer Bienenwachsauf-
lage. Ingwer und Bienenwachs sind kostbare Geschenke der Natur aus Licht und Wärme.

Geeignet zur Stärkung und Pflege des Immunsystems, sowie unterstützend bei akuten Erkältungskrankheiten, Bronchitis und Verspannungen.

- Wann:** Donnerstag, der 12.11.2026, 18.00-20.30 Uhr
- Wo:** Praxis für Eurythmietherapie, Lenaustraße 16, 53332 Bornheim
- Leitung:** Gudrun Haller, Beate Kriele
- Anmeldung:** mail@gudrunhaller.de
- Beitrag:** Spendenbasis, Richtsatz 25,-



Gesundheitskultur e.V.