



Gesundheitskultur e.V.



Neues von Gesundheitskultur e.V.

Unsere neue Webseite gesundheitskultur.com

Aktuelle 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 dem 1. Veranstaltungskalender nach der Sommerpause kommt hiermit eine aktualisierte Fassung, ergänzt um unsere neuen Veranstaltungsangebote im Herbst.
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



Gesundheitskultur e.V.

Aus der Reihe Zeit zum Luftholen

Die Sehnsucht der Seele nach Licht und Leichtigkeit Wege zu Ruhe und Selbstvertrauen

Die Sehnsucht der Seele nach Licht und Leichtigkeit wird oft von Angst verdeckt. Aber Angst ist nicht nur Schatten und Dunkelheit - sie ist auch Wächterin und Schutz. Wer beides sieht, findet neue Wege der Angst mutig zu begegnen.

In diesem Workshop möchten wir die ersten Schritte auf diesem Weg zu mehr Licht und Leichtigkeit 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,-



Aus der Reihe Zeit für Kunst und Handwerk

„Binden wir den grünen Kranz...“

Wir laden Dich ein zu einem spätherbstlichen, voradventlichen gemeinsamen Nachmittag auf Hof Bollheim. Bei einem Spaziergang rund um den Hof begegnen wir der Schönheit des Vergänglichen in der Natur, die nach der Fülle von Licht und Wärme des Sommers und dem Reifen der Früchte des Herbstes nun in die Winterruhe geht. Was wir noch an Schönheit finden, nehmen wir und legen es nach und nach auf den Waldboden bis ein gemeinsames Mandala entsteht als Gruß und Dank an die Erde. Zurück auf dem Hof wickeln wir nun jeder einen grünen Kranz aus gemischten Zweigen, als tröstliches Zeichen der Hoffnung für neues Licht und Symbol für die Ewigkeit - rund, ohne Anfang und Ende -. Dieser Kranz kann mit nachhause genommen werden und uns als Türkranz oder geschmückter Adventskranz in die Weihnachtszeit begleiten. Das äußere Licht schwindet, so werden wir mit einer Lichtmeditation abschließen, um unser inneres Licht zu entzünden, das uns durch die Winterzeit begleiten wird. Wir freuen uns auf Euch, Korina und Gudrun

Wann: Freitag, 27.11.2026, von 14:30-17:30 Uhr
Wo: Haus Bollheim, 53909 Zülpich-Oberelvenich

Leitung: Korina und Gudrun
Anmeldung: mail@gudrunhaller.de
Beitrag: Spendenbasis, Richtsatz 30.-€, inkl. Material

Für den Weg nach Bollheim und zurück können wir Fahrgemeinschaften bilden.

Die Schönheit des Vergänglichen Mal - und Zeichenkurs 1

Herbststimmung, Schwere und Leichte, Dunkelheit und Licht werden uns inspirieren Collagen aus verschiedensten Papieren zu gestalten. Zeichnungen von Strukturen, Linien, Formen anhand von trockenen Pflanzenteilen, sowie Gräsern etc. ergänzen unsere kleinen Werke. Ich werde Vorübungen anregen, die Ihnen helfen zu einer Gestaltung zu kommen. Freude und Offenheit spielerisch mit den Materialien umzugehen, ist alles, was Sie an Voraussetzungen brauchen. Ich freue mich auf Sie, herzlichst Regina Thorne

Wann: Samstag, 31.10.2026 von 10-16 Uhr
Wo: Atelier Regina Thorne, Kunsthof Merten, Wagnerstraße 12, 53332 Bornheim
Leitung: Regina Thorne
Beitrag: Spendenbasis, Richtsatz 50,00 €
Anmeldung: Regina Thorne: reginathorne@web.de
Dieser Kurs ist aktuell schon ausgebucht, es gibt eine Warteliste



Die Schönheit des Vergänglichen Mal-und Zeichenkurs 2

Winterstimmung, Schwere und Leichte, Dunkelheit und Licht, feine Strukturen werden uns zu kleinen Collagen inspirieren, ergänzt durch zarte Zeichnungen, Strukturen, Linien.

Ich werde Vorübungen machen, die Ihnen helfen zu einer Gestaltung zu kommen. Freude und Offenheit spielerisch mit Papier und Stift umzugehen ist alles, was Sie an Voraussetzungen brauchen.
Ich freue mich auf Sie, herzlichst Regina Thorne

Wann: 5.12.2026 von 10-16 Uhr
Wo: Atelier Regina Thorne, Kunsthof Merten, Wagnerstraße 12, 53332 Bornheim
Leitung: Regina Thorne
Beitrag: Spendenbasis, Richtsatz 50,00 €

Anmeldung: Regina Thorne: reginathorne@web.de

Aus der Reihe Zeit zum Vertiefen

„Heute fange ich endlich an“ Wie oft haben wir uns diesen Satz wohl schon gesagt?

Diesen Workshop haben wir entwickelt, um den obigen Satz in die Tat umzusetzen. Dabei hilft uns gemeinsames Bewegen, Singen, Erinnern und Entspannen, um eine tägliche Übpraxis zu fördern, die uns hilft, geistig lebendig und wach bis ins Alter zu bleiben.

In 5 Abenden in loser Folge laden wir dazu ein, etwas für unsere **leibliche, seelische und geistige Gesundheit** zu tun und dabei vertraute Gemeinschaft zu erleben.

Meditation und Entspannung helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, die Aufmerksamkeit zu bündeln und bewusst im Augenblick anzukommen. Mit **Heileurythmieübungen** suchen wir unsere eigenen Selbstheilungskräfte auf, üben Koordination und Beweglichkeit. Diese Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.

Beim gemeinsamen **Singen** erleben wir Freude und Verbundenheit, **Märchen und Gedichte** führen uns in seelische Bilder und Erinnerungen und laden zum Austauschen und Erzählen ein.

Wir freuen uns auf anregende, lebendige Abende, die jeden von uns unterstützen können in ein regelmäßiges eigenes Üben zu finden. Maria und Gudrun

Wann: 4.12.2026 von 17-18:30 Uhr
Wo: Praxis für Eurythmietherapie, Lenaustr. 16, 53332 Bornheim
Leitung: Maria und Gudrun
Anmeldung: mail@gudrunhaller.de
Beitrag: Spendenbasis, Richtsatz 15.-€



Gesundheitskultur e.V.