

Bildungszentrum Alte Schule

Neue MBSR-Kurse

Seit Oktober 2012 bietet Helga Bänfer im Bildungszentrum Alte Schule in Deppendorf MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction Kurse an.

Die schnelllebige und komplexer werdende Welt, mit stetig steigenden beruflichen und privaten Anforderungen, führt oft zu einem Ungleichgewicht der



inneren und äußeren Balance. Warnsignale des Körpers werden missachtet. Der berufliche und private Leistungsdruck, Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und fehlende Regenerationsmöglichkeiten sind Ursache dafür, dass Gesundheit und Leistungsvermögen zunehmend beeinträchtigt sind. MBSR unterstützt Sie wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Durch eine intensive Schulung der Achtsamkeit beginnen Sie Ihre Bedürfnisse zu erkennen und zu akzeptieren. Sie lernen

von Massachussetts entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Das MBSR Training wurde zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen, der Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebensführung und der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens sehr erfolgreich eingesetzt. Im MBSR - Programm wird das jahrtausende alte Wissen um die positive Wirkung von Achtsamkeit mit modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie und der Stressforschung verbunden. Mehr als 250 Kliniken und Gesund-



körperliche Symptome als hilfreiche Signale zu erkennen, mit belastenden Situationen besser umzugehen und einem Burnout entgegen zu wirken. MBSR wurde 1979 von Professor Jon Kabat-Zinn und seinen MitarbeiterInnen an der Universitätskli-

heits-zentren weltweit arbeiten mittlerweile nach diesem Modell.

MBSR hilft

- eigene Stresssymptome zu erkennen
- Stresssituationen besser zu bewältigen

FRITZ JÜNEMANN
Lösungen rund ums Dach

- ▶ Flachdach
- ▶ Steildach
- ▶ Dachfenstereinbau (Velux, Roto)
- ▶ Dachbegrünung, Wartung und Reparaturservice

Fritz Jünemann GmbH & Co. KG · Heidsieker Heide 52 · 33739 Bielefeld
Telefon (0 52 06) 30 01/02 · Telefax (0 52 06) 53 26
post@fritzjuenemann.de · www.fritzjuenemann.de

Stephan Schulte-Wegner
Wertherstr. 310
33619 Bielefeld
Fon: 0521.521.40.02
Fax: 0521.560.15.56
Funk: 0171.643.09.62
mail: info@zwanzig-grad.de
web: www.zwanzig-grad.de

20°
HandWerk zum Wohnen

Parkett ' Boden ' Objekt ' Innenusbau

www.zwanzig-grad.de

- die Fähigkeit, sich zu entspannen zu steigern
- individuelle Vitalität, Energie und mehr Lebensfreude zu bekommen
- Burnout prophylaktisch entgegen zu wirken
- Selbstvertrauen, Zuversicht und eine verbesserte Selbstakzeptanz zu erreichen
- körperliche Symptome, wie Unruhe, Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Migräne, häufige Infektionserkrankungen und psychosomatische Beschwerden zu vermindern
- mit chronischen Erkrankungen, wie z. B. Diabetes mellitus, Multiple Sklerose akzeptierend umzugehen
- die psychische Belastbarkeit bei Krebserkrankungen zu stärken

Der nächste Kurs beginnt im April 2013. Weitere Infos: www.bildungszentrum-alte-schule.de

Sportbund Bielefeld

Wandern in Dornberger Region

Die Geheimnisse des Teutoburger Waldes zwischen Bielefeld und Werther Der Sportbund startet am Sonntag, den 24. März um 10 Uhr mit seiner ersten Wanderung ab Ratsgymnasium Bielefeld, Am Waldhof vorbei an einem Bärlauchfeld zu den Felswänden eines Steinbruchs und nach einem Picknick geht es dann weiter zum Leberblümchenberg und zum Kamm des Teutoburger Waldes um dann nach Kirchdornberg wieder zurückzukehren. Hier ist eine Einkehr geplant um danach gemeinsam mit der Buslinie 24 wieder zurückzufahren. Die zweite Tour ist am Sonntag, 26. Mai. Hier führt die Wanderung bis Werther zeitweise am Bach entlang, über einen nahezu alpinen Steig bis zum Kamm des

Teutoburger Waldes. Hier kann man den herrlichen Blick ins Münsterland genießen. Bis zur Schwedenschanze, mit Blick zur Porta, folgt dann der Abstieg gen Kirchdornberg. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Dorfbrunnen (Buslinie 24) Kirchdornberg. Beide Touren haben Gehzeiten von 4 bis 5 Stunden mit Tagesgepäck und sind ca. 17 Kilometer lang. Mitzubringen sind wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Rucksackverpflegung. Die Gebühr pro Tour beträgt 11 Euro, das Tourpaket von zwei Touren beträgt 18 Euro. Eine Anmeldung in der Geschäftsstelle ist allerdings erforderlich unter Tel. 0521 5251510 sowie unter info@sportbund-kurse.de und unter www.sportbund-kurse.de



WILLKOMMEN IN DER Comfort-KLASSE

Finn Comfort
Made in Germany

Schuhhaus Oberbiermann
Rosenstr. 5 · WERTHER · Tel. 57 33

Aus der Region
Obst · Gemüse

HOF Meyer zu Drewen
Eberlein

Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG

Hofladen BABENHAUSEN
Di. u. Do. 15 - 18 Uhr
Fr. 9 - 12³⁰ u. 15 - 18 Uhr
Sa. 8 - 13 Uhr

Babenhauser Str. 136 · 33619 Bielefeld
Tel. 0521 88 14 99

Filiale SCHILDESCH
Mo. - Fr. 9 - 13 u. 15 - 18 Uhr
Sa. 8³⁰ - 13 Uhr
Mittwochs geschlossen

Beckhausstr. 223 · 33611 Bielefeld
Tel. 0521 399 93 69

RESTAURANT KREUZKRUG

Herzlich willkommen!

- Feiern in schöner Atmosphäre
- Erlesene Genüsse aus Küche und Keller
- Separate Räume für 10 bis 120 Personen
- Spezialitäten aus Sizilien regionale Küche vom 08.03. – 24.03
- Fischbuffet, 29.03. ab 18:30 Uhr, 23,- €/Person

Öffnungszeiten: 11–14.30 Uhr und 17.30–24 Uhr · Küchenzeiten: 12–14 Uhr und 17.30–22 Uhr

Wertherstraße 462 · 33619 Bielefeld · Tel. (05 21) 10 22 64 · www.kreuzkrug.de · Montag Ruhetag