

**Samstag, 13. April 2024**  
**14.00 bis 17.00 Uhr**

## Landart - Naturkunst

Entdecken Sie ein achtsames und spielerisches Gestalten mit der Natur. Die schlichten Naturmaterialien entfalten sich durch neue Formen und Anordnungen zu bezaubernden, vergänglichen Kunstwerken.

Eine Kunstform ohne Leistungsdruck, dafür alltagstauglich, nachhaltig und tief befriedigend.

Für eine kurze Einheit im Freien bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Kamera oder Smartphone.

Angela Wambach  
Praxis für Kinesiologie und Klang

---

**Veranstaltungsort für alle Workshops:**  
Haus der Nachbarschaftshilfe  
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen

**Eintritt für alle Workshops: 18 €**  
(für Mitarbeitende der Nachbarschaftshilfe frei)

**Wir bitten um Anmeldung bis zwei Tage vor der Veranstaltung, T (089) 66 60 91 80 oder per E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)**

**Sie wollen etwas Sinnvolles tun?  
Wir suchen immer  
engagierte Menschen mit Ideen  
und Gemeinsinn.**

**Sprechen Sie uns an!**

### **Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e.V.**

Ahornring 119 (Zentrale)  
82024 Taufkirchen  
T (089) 66 60 91 80  
F (089) 66 60 91 82  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)  
[www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](http://www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

Gefördert vom:  Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Nachbarschaftshilfe  
Taufkirchen Unterhaching e.V.



# Blaue Stunde Workshops für Aktive

Oktober 2023 bis April 2024





## Liebe Aktive, liebe Interessierte

Unsere Veranstaltungsreihe **Blaue Stunde** startet wieder mit spannenden Workshops für Aktive. Lassen Sie sich inspirieren, lernen Sie etwas Neues und tun sich etwas Gutes!

Diesmal liegt ein inhaltlicher Schwerpunkt auf Genuss, Kreativität und stärkenden Methoden, die unsere eigene Persönlichkeit wachsen lassen. Zum Auftakt starten wir aber ganz handfest und alltagstauglich mit einem Erste-Hilfe-Kurs.

Alles Dinge, die man in jedem Fall bestens gebrauchen kann, um gut gerüstet fürs private und berufliche Engagement zu sein. Und ein netter Austausch mit Gleichgesinnten ist bei uns natürlich auch immer dabei.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Nachbarschaftshilfe Taufkirchen  
Unterhaching e. V.

**Montag, 23. Oktober 2023**  
**09.00 bis ca. 17.00 Uhr**

### Erste-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe kann Leben retten!

Zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Freizeit, jeder kann in Notfallsituationen kommen. Neben theoretischem Wissen lernen und wiederholen Sie in diesem Workshop, wie Sie im Notfall schnell und richtig handeln.

Josef Nußsteiner  
Erste-Hilfe-Ausbilder, Rettungsassistent

**Samstag, 09. Dezember 2023**  
**09.00 bis 11.30 Uhr**

### Genusstraining am Vormittag

Genießen steigert unsere Lebensqualität und Zufriedenheit im Alltag. Doch Multitasking und zu viele Termine lassen meist keinen Raum, achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen.

Nehmen Sie sich bewusst einen Vormittag Zeit, Ihre Körperwahrnehmung zu erweitern, die Sinne zu schärfen und wohlige Momente zu erleben. Erfahren Sie, warum es sinnvoll ist, kleine Dinge im Alltag zu genießen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, blickdichter Schal oder Tuch, Matte oder Handtuch

Christine Raimer  
Kursleiterin T'ai Chi Chuan, Stressbewältigung

**Montag, 15. Januar 2024**  
**18.00 bis 21.00 Uhr**

### Gestalte dein Lebensrad für mehr Zufriedenheit

Das Lebensrad umfasst unsere häufigsten Lebensbereiche wie Beruf, Beziehungen oder Gesundheit. Es ist ein bekanntes Tool in Beratung, Coaching und der Persönlichkeitsentwicklung. Wenn wir uns zu stark auf nur wenige Aspekte konzentrieren, gerät der Rest in Vergessenheit und nicht selten aus der Balance.

Lernen Sie nicht nur das Lebensrad kennen, sondern auch dessen aktive Gestaltung für mehr persönliche Zufriedenheit.

Matthias Baller  
Beratung, Training und Coaching

**Donnerstag, 21. März 2024**  
**18.00 bis 20.30 Uhr**

### Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

Erfahren Sie mehr über das Vier-Ohren-Kommunikationsmodell, unsere persönlichen Schatten und die natürliche Begabung zum Humor.

Erhalten Sie Tipps und Ideen für eine Kommunikation mit Gelassenheit in der Begegnung mit (fremden) Menschen..

Sabine Tschainer-Zangl  
Dipl.-Psycho-Gerontologin, Personalcoach  
aufschwungalt