

„AKTION GESUNDES KIND“ UND „RICHTIG ESSEN UND TRINKEN MIT KASIMIR“

Eintritt
frei!

Unter der Schirmherrschaft der
Wissenschaftsstadt Darmstadt

- Workshops und Mitmachaktionen für Schulen und Kindergärten
- Vorträge und Gesprächsrunden für Pädagogen und Eltern
- Highlights wie Theaterstücke und vieles mehr!
- Familientage



INSTITUT
FÜR ENTSPANNUNG UND
GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

1. bis 25. Mai 2006

Neue Bahngalerie Hbf Darmstadt, Raum Europa

„Aktion Gesundes Kind“

Unser Anliegen

Kasimir, der kleine Ernährungsexperte kommt nun endlich auch nach Darmstadt. Er weiß, was lecker schmeckt und auch gesund ist und das Beste: er kann sprechen und zaubern! Er zeigt Eltern, Kindern, Lehrern und Erziehern, wie eine gesunde Fit-Kost für Kinder aussieht.

Mit der Wanderausstellung „**Richtig essen und trinken mit Kasimir**“ haben Sie die Möglichkeit, dieses wichtige Thema in Ihrer Schule bzw. Ihrem Kindergarten aufzugreifen und mit den Kindern zu bearbeiten.

Die Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren können spielerisch erfahren, was sie brauchen, damit sie gesund bleiben und sich wohl fühlen. Dabei unterstützt sie ein interessantes Rahmenprogramm, welches parallel dazu stattfindet.

Sie erfahren, was zu einer gesunden Ernährung gehört, wie diese den Kindern schmeckt und wie viel Spaß es machen kann, sich gesund zu ernähren und zu leben.

Damit Sie sich besser orientieren können, haben wir für jede Woche ein Schwerpunktthema:

- KW 18 – Gesunde Ernährung
- KW 19 – Bewegung und Entspannung
- KW 20 – Gesunde Zähne
- KW 21 – Kreativität und Konzentration



Der Besuch der Ausstellung und des Rahmenprogramms ist für Gruppen anmeldepflichtig aber kostenfrei.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung bis 28.4.2006!

Unsere Vision ist es, dass **aus Kindern gesunde und zufriedene Menschen werden**, die schon so früh wie möglich lernen, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können. Doch dazu brauchen sie die Unterstützung von ihren Eltern, Lehrern und Erziehern. Christa Kling, Gesundheitsberaterin und Projektleiterin: „Wenn es uns gelingt dazu beizutragen, dass die Besucher der Veranstaltung in Zukunft gerne etwas für ihre Gesundheit tun und wissen, wie viel Freude es macht, sich gesund zu ernähren, dann haben wir viel erreicht.“

Mehr Infos:

www.netzwerk-ganzheitlichkeit.de
www.aid.de/lernen/wanderausstellung.cfm



„Aktion Gesundes Kind“

Highlights für Kinder

Neben der Ausstellung und dem Programm gibt es ganz besondere Highlights für Kinder, für die Sie sich gerne ebenfalls anmelden können:


Petzi und der Pfannkuchenräuber

mit dem Kikeriki Theater

Der kleine Bär Petzi und der Pinguin Pingo erfahren von einem Zauberbaum, der Pfannkuchen essen kann. Sie müssen viele Pfannkuchen backen, bis sie das Rätsel gelöst haben.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei Herrn Hotz, dass dieses Programm zugunsten der „Aktion gesundes Kind“ kostenfrei durchgeführt wird.

Dienstag, 16. Mai im Justus-Liebig-Haus Darmstadt um 10:00 Uhr und um 12:00 Uhr

 www.comedy-hall.de

Sport Stacking

Burkhard Reuhl mit seinem „Team Germany“

Sport Stacking – ist das schnelle Auf- und Abstapeln bunter Becher in einer speziellen Reihenfolge. Neben der Bewegung wird das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften gefördert. Dadurch verbessern sich die Konzentration und die Koordination zwischen Auge und Hand und das Reaktionsvermögen.

Sonntag, 21. Mai, Neue Bahngalerie, Hbf Darmstadt, Raum Europa

15:00 – 16:30 Uhr Sport Stacking Workshop für Kinder

17:00 – 18:30 Uhr Sport Stacking Workshop für Erwachsene


 www.speedstacking.com

„Pappe satt“

Musical zum Thema „Übergewicht“ für Kinder ab 6 Jahren

Ein Theaterstück mit viel Musik, das die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht aufgreift und kindgerecht erläutert.

Dienstag, 2. Mai 10:00 Uhr im Justus-Liebig-Haus Darmstadt

 www.aid-pappesatt.de


Kinderkonzert mit Fredrik Vahle

Lieder und Geschichten

Das Programm ist durchzogen von Anregungen zur Bewegungsfreude. Den Kindern wird keine perfekte Show vorgesetzt. Sie bestimmen mit, was läuft.

Dienstag, 9. Mai 9:30 – 10:30 Uhr

Neue Bahngalerie, Hbf Darmstadt, Raum Europa

 www.fredrikvahle.de



Karten erhalten Sie kostenlos ab 3. April im Bürgerinformationszentrum, im neuen Rathaus am Luisenplatz in Darmstadt.

Schwerpunktthema Ernährung

Montag,
1.5.

15:00 – 18:00 Uhr **Eröffnung der Ausstellung**
mit Frau Stadträtin Cornelia Dieckmann
und einem Special aus dem „Pappe satt“
Musical der Comic On! Theaterproduktion Köln



Dienstag,
2.5.

10:00 – 12:00 Uhr **„Pappe satt“** der Comic On! Theaterproduktion Köln
im **Justus-Liebig-Haus Darmstadt**
Ein Musical zum Thema „Übergewicht“ für Kinder ab 6 Jahren, das
die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegungsmangel und
Übergewicht aufgreift und kindgerecht erläutert.

18:00 – 19:00 Uhr **Vortrag:** Pizza Projekt mit Sanja Ott, Heilpraktikerin
Wie gestalte ich Ernährungserziehung so, dass sie Spaß macht?

19:00 – 20:00 Uhr **Vortrag:** Mich annehmen-abnehmen - ein ganzheitlicher Weg zum
Wohlfühlgewicht mit Karin Willeck, Diplom-Biologin und Coach.
Nicht nur der Körper, auch Geist und Seele halten das Übergewicht
und wollen beim Abnehmen berücksichtigt werden.

Mittwoch,
3.5.

9:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Michaela Arndt
Mitmachaktionen: Pausenbrot mal anders!
mit Ingeborg Thiele, Diplom-Biologin, Heilpraktikerin

19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Kompass für den Lebensmittelschmelgel
mit Dr. Heidi Braunewell, Diplom-Biologin, Dozentin an der Akademie
für gesundes Leben, Oberursel. Der Vortrag greift knackige Werbebot-
schaften auf und lässt Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen.

20:00 – 20:45 Uhr **Gesprächsrunde:** Nahrungsergänzungsmittel mit Dr. Heidi Braunewell,
Stefan Reuter, Dipl. Betriebswirt, nationaler Marketing Director NSA,
Dr. med. Elisabeth Malzfeldt, Ernährungsmedizinerin und Prof. Dr. Marianne
Brieskorn-Zinke, EFH Dst. Fachbereich Pflege- und Gesundheitswissenschaft
Moderation: Shahin Noureldin, HR - Redaktion „Hessen aktuell“



Donnerstag,
4.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Eva Stenger
Mitmachaktionen: Bio-Nutella & Co. - Wir machen uns leckere Aufstriche als Alternative zum Käse- oder Wurstbrot mit Ingeborg Thiele, Dipl. Biologin, Heilpraktikerin
- 19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** „Viele, viele bunte SPS!“ mit Eva Stenger, Vitalstoffberaterin. Die Zauberformel der Natur: Sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse für Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit
- 20:00 – 20:45 Uhr **Vortrag:** „Gute Noten kann man essen“ mit Christa Kling, Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin dfa. Was und wieviel sollte mein Kind essen?

Freitag,
5.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Eva Stenger
Mitmachaktionen: Wir zaubern uns leckere Gemüse-Dips und Obstsalat mit Anne Eichert, Ernährungsberaterin und Brigitte Grube
- 19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Gesund von Anfang an mit Sanja Ott, Heilpraktikerin
Wie mein Kind gesund is(s)t und bleibt.
- 20:00 – 20:45 Uhr **Vortrag:** Der Lebensmitteltest- ein Bluttröpfchen weiß alles mit Regine Gellrich-Westphal, Heilpraktikerin.
Stoffwechselstörungen, Schwächen des Immunsystems, Erreger, Organschwächen, Mangelerscheinungen erkennen.

Sonntag,
7.5.

- 13:00 – 17:00 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Team
Mitmachaktionen: Ein Geruchs- und Geschmacksparcour für Kinder und Eltern. Wir backen vollwertige Waffeln mit Sanja Ott, Emma Stadler und Marion Dittrich
- 15:00 – 16:00 Uhr **Vortrag:** „Loslassen und Vertrauen lernen“ mit Kerstin Bonengel, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, Lerntrainerin. Der Vortrag informiert über das systemische Familienstellen mit der einzigartigen Kombination von CQM (Chinesische Quantummethode nach G. Eckert). Eltern, Lehrer, Erzieher und Kinder können ihre persönlichen Ressourcen erkennen, heilen und stärken.

Schwerpunktthema Bewegung/Entspannung

Montag,
8.5.

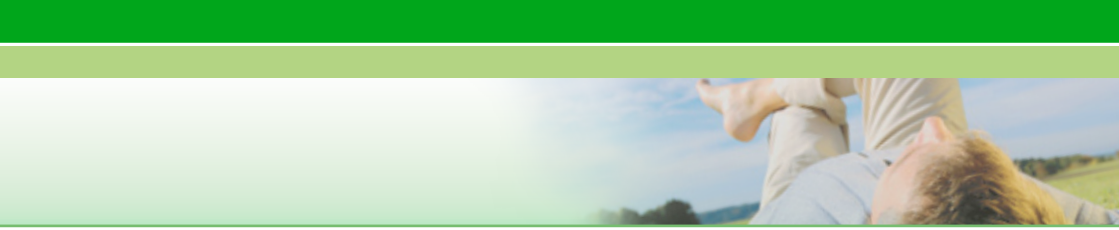
- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Kerstin Bonengel, Heilpraktikerin
Mitmachaktionen: Elektromog, Belastung erkennen und damit umgehen mit Klaus Lindner, Geomantischer Lebensraumberater. Messungen verschiedener Gegenstände aus dem Kinderzimmer mit Tipps zur Reduzierung. 1-2-3 Ordnung ist keine Zauberei mit Elva C. Brehmer, Feng Shui Beraterin
Spielerischer Umgang mit der Ordnung und Tipps zur Umsetzung.
- 19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Gesundes Kinderzimmer gesundes Klassenzimmer mit Klaus Lindner, Geomantischer Lebensraumberater, Hotelberater
- 20:00 – 20:45 Uhr **Vortrag:** Entwicklungs(spiel)raum Kinderzimmer – wie fördert Feng Shui die Entwicklung unserer Kinder? mit Elva C. Brehmer, Feng Shui Beraterin

Dienstag,
9.5.

- 9:30 – 10:30 Uhr Der bekannte Kinderbuchautor und Liedermacher **Fredrik Vahle** kommt mit seinen Liedern und Geschichten. Das Programm ist durchzogen von Anregungen zur Bewegungsfreude.
- 11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Team
Mitmachaktionen: Bewegungsspiele mit Sanja Ott, Heilpraktikerin
- 19:00 – 19:45 Uhr **Erlebnispvortrag:** „Bewegte Auszeiten“ mit Tina Seitz, Dipl. Wellness-Trainerin
Bewegen, wohl fühlen und entspannen
- 20:00 – 20:45 Uhr **Vortrag:** Spielerisch im Gleichgewicht mit Sanja Ott, Heilpraktikerin
Was haben Bewegung und Lernen miteinander zu tun?

Mittwoch,
10.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Team
Mitmachaktionen: „Der Zauberpunkt“ mit Kerstin Bonengel, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin. Aktive, bewegte Phantasiereise mit Streichel- und Massageeinheit für Kinder ab 4 Jahre bis Grundschulalter
- 19:00 – 19:45 Uhr **Erlebnispvortrag:** „Entspannte Eltern - entspannte Kinder“ mit Frau Kerstin Bonengel, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, Lerntrainerin.
Der Vortrag bietet Eltern und allen, die mit Kindern zu tun haben, die Möglichkeit in Entspannungsmethoden reinzuschnuppern.
- 20:00 – 20:45 Uhr **Vortrag:** Ernährungsumstellung ist wichtiger als Wissen! Das neue Konzept der mentalen Ernährungsberatung mit Prof. Dr. Franz Decker



Donnerstag,
11.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Iris Hennrich-Klemz, Dipl. Oecotrophologin
Mitmachaktionen: „Bewegung und Entspannung für Körper und Seele“ mit Tina Seitz, Dipl. Wellness-Trainerin
19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Nehmt uns unsere Kindheit nicht! Mit Dr. med. Michael J. Seefried, FA für Allgemeinmedizin. Betrachtungen der menschlichen Entwicklung von der Geburt bis ins Erwachsenenalter
20:00 – 20:45 Uhr **Vortrag:** „Fördern statt fordern!“ mit Ingeborg Thiele, Dipl. Biologin, Heilpraktikerin. Was braucht ernährungsmäßig ein Kleinkind, ein Schulkind, ein Jugendlicher, um sich zu einem tatkräftigen und selbst bestimmten Menschen zu entwickeln.

Freitag,
12.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Kerstin Bonengel
Mitmachaktionen: Klangspiele mit Anne Eichert, Entspannungspädagogin
19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** „Ich bin so schwer - wo kommt das her“ mit Dr. med. Gunter Nick, Kinder- und Jugendarzt
20:00 – 20:45 Uhr **Vortrag:** „Bewegung, Spiel und Sport, da nehm' ich ab, sofort!“ mit Professor em. Dr. Dr. h.c. Klaus Willimczik

Sonntag,
14.5.

- 13:00 – 17:00 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Team
Mitmachaktionen: „Die süßesten Früchte fressen nur die großen Tiere“ Kunstperformance mit dem Maler Wilhelm Adam aus Mainz-Kostheim
15:00 – 16:30 Uhr **Vortrag:** Legasthenie - Rechenschwäche - ADS natürlich - erfolgreich - überwinden mit Matthias Gradenwitz, Lern- und Erziehungsberater



Schwerpunkthema Zähne

Montag,
15.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
 11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Gisela Adam, Heilpraktikerin
Mitmachaktionen: Praxis Ahrberg
 One, two, three, sugarfree mit Zuckerquiz
 19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** „Ein Kaugummi wirkt Wunder“ mit Martin Ahrberg

Dienstag,
16.5.

- 10:00 – 11:00 Uhr und
 12:00 – 13:00 Uhr **Petzi und der Pfannkuchenräuber**
 mit dem Kikeriki-Theater
 im **Justus-Liebig-Haus in Darmstadt**
 19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Gesund beginnt im Mund
 mit Dr. Silke Hasselmann



Mittwoch,
17.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
 11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Iris Hennrich-Klemz,
 Dipl. Oecotrophologin
Mitmachaktionen: Praxis Ahrberg
 Bärenstarke Kinderkost - Wir machen Pausenbrote
 19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Ganzheitliche Kieferorthopädie
 mit Dr. med. dent. Dieter K. E. Madré
 20:00 – 20:45 Uhr **Vortrag:** Gesunder Rücken - harmonisches Zusammenspiel von Biss,
 Kopf und Körperhaltung mit Dr. med. Ulrike Hill, FA für Orthopädie/
 Rheumatologie



Donnerstag,
18.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Gisela Adam, Heilpraktikerin
Mitmachaktionen: Praxis Ahrberg
Zahnrettungsbox, Sportschienen
19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** One, two, three, sugarfree
mit Elham Jamshidi

Freitag,
19.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Team
Mitmachaktionen: Praxis Ahrberg
Zahnpflege in der Praxis
19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Zahnbürste & Co. - mit Dr. Nadine Claus
Zeitgemäße Mundhygiene für Kinder

Sonntag,
21.5.

- 13:00 – 14:00 Uhr Tombola zu Gunsten des Kinderschutzbundes Darmstadt
15:00 – 16:30 Uhr **Sport Stacking-Workshop** für Kinder
mit Burkhard Reuhl und seinem „Team Germany“
17:00 – 18:30 Uhr **Sport Stacking-Workshop** für Erwachsene
mit Burkhard Reuhl und seinem „Team Germany“
Sport Stacking – ist das schnelle Auf- und Abstapeln bunter Becher
in einer speziellen Reihenfolge. Neben der Bewegung wird das Zu-
sammenspiel der beiden Gehirnhälften gefördert. Dadurch verbes-
sern sich die Konzentration und die Koordination zwischen Auge und
Hand und das Reaktionsvermögen - und es macht eine Menge Spaß!

Schwerpunktthema Kreativität/Konzentration

Montag,
22.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Iris Dickhöfer
Mitmachaktionen: Ein Ferientag auf der Insel der Füße mit Christa Steinmann, H.-Ulrich Maikranz und Andrea Brodersen. Pflegestation für die Füße, Barfußpfad, der Fußabdruck, Bewegungs-Parcours, Fußrelaxstation
- 19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Traumaauferarbeitung mit Babys, Kindern und Erwachsenen mit Iris Dickhöfer, Pädagogin
- 20:00 – 21:30 Uhr **Vortrag:** „Bewegte Kinder – gesunde Erwachsene“ mit Andrea Brodersen
Haltungs- und Entwicklungsförderung durch Bewegungsförderung

Dienstag,
23.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Michaela Arndt
Mitmachaktionen: Mandalas legen mit Anne Eichert, Entspannungspädagogin
- 19:00 – 19:45 Uhr **Vortrag:** Trink dich fit!
Bessere Konzentration durch regelmäßiges Trinken mit Michaela Arndt, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
- 20:00 – 20:45 Uhr **Gesprächsrunde:** Thema Getränke mit Michaela Arndt, Dr. med. Elisabeth Malzfeldt, Ernährungsmedizinerin, Hans-Otto Pauli, Wasserexperte und Dr. Hilmar Burggrabe, Partner für Gesundheitsbildung, Ernährungs- und Diätberater, Seminartrainer.
Moderation: Shahin Noureldin, HR - Redaktion „Hessen aktuell“

Mittwoch,
24.5.

- 9:00 – 10:45 Uhr und
11:00 – 12:45 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Iris Hennrich-Klemz, Dipl. Oecotrophologin
Mitmachaktionen: Pädagogisches Filzen, eine sinnliche Erfahrung mit gekämmter Schafwolle in verschiedenen Farben, mit warmem Wasser und Seife mit Ulrike Eyemann-Deinert, Ergotherapeutin, Elternberaterin und Helga Mathwig-Renken, Elternberaterin
- 19:00 – 21:00 Uhr **Vortrag:** Bewahren Sie (sich Ihre) Haltung! Mit Christa Steinmann und H.-Ulrich Maikranz. Alles für die Füße, die Pflege unserer Füße, die Auswahl unserer Schuhe ob Einlagen sinnvoll oder unsinnig sind.... diese und ein paar Fragen mehr werden wir beantworten.

Donnerstag,
25.5.

- 13:00 – 17:00 Uhr **Führungen:** Christa Kling und Team
- 14:00 – 15:00 Uhr **Mitmachaktionen:** Aus Träumen werden Geschichten....
Traumgeschichten-Werkstatt für Kinder im Alter von 7-11 Jahren
mit Anne Busch, Schreibtrainerin & Redakteurin
- 16:00 – 17:00 Uhr **Vortrag:** Selbst ist der Mensch – die Fähigkeit Fragen
zu stellen mit Ralf Brehmer, Diplom-Sozialpädagogin
Ist man vom Leben fasziniert, lernt es sich ganz ungeniert...
Die Faszination des Lernens.

Öffnungszeiten

für Kindergärten und Schulklassen: Montag-Freitag von 9:00 – 13:00 Uhr
(außer 2.5. und 16.5.)

Vorträge und Gesprächsrunden für Eltern und Erzieher: Montag-Freitag von 18:00 – 21:00 Uhr

Familientage: Sonntags von 13:00 – 17:00 Uhr und Donnerstag, 25.5. von 13:00 – 17:00 Uhr

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Wir freuen uns über Spenden zur Unterstützung dieser Aktion.

Der Überschuss geht an den Kinderschutzbund Darmstadt.

Anmeldung

bei
Institut für Entspannung und ganzheitliche Gesundheit
Christa Kling und Anne Eichert
Taanusstr. 27
64572 Büttelborn
Telefon: 06152-927913/912
Fax: 06152-927914
E-Mail: ch.kling@entspannung-und-gesundheit.de



Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung bis 28.4.2006!

Sponsoren



Rotary Club Darmstadt-Kranichstein, Dr. Gunter Nick
Elva C. Brehmer Feng Shui Beraterin
Klaus Lindner Geomantischer Lebensberater, Hotelberater

Initiative, Projektleitung, Organisation, Sponsoring, Presse:



Christa Kling
www.entspannung-und-gesundheit.de

mit Unterstützung vom Netzwerk Ganzheitlichkeit
www.netzwerk-ganzheitlichkeit.de