

**Alle Angebote sind kostenfrei und erfordern bis auf eine Ausnahme keine Anmeldung. Sie finden im Bürgertreff Unterenzingen, Austraße 40, 72669 Unterenzingen statt.**

**Veranstalter:** BÜRGERNETZWERK UE e.V.  
in Zusammenarbeit mit der  
AOK Baden-Württemberg

**Infos und Anmeldung:** Susanne Zeeb  
Koordinationsstelle BÜRGERNETZWERK UE e.V.  
Austraße 40 | 72669 Unterenzingen  
Telefon 07022 / 66074  
Mail: [info@bnw-ue.de](mailto:info@bnw-ue.de) | [www.bnw-ue.de](http://www.bnw-ue.de)  
**Kontaktzeiten:** dienstags: 15-17.30 Uhr  
donnerstags: 9-11 Uhr



Das BÜRGERNETZWERK UE e.V. wird von der Gemeinde Unterenzingen, der evangelischen und der katholischen Kirche getragen und gefördert.

Mit Vereinen und sozialen Organisationen pflegen wir eine enge Zusammenarbeit.

Gemeinsam sind wir ein **Nahes, Engagiertes, Tragendes und Zuverlässiges NETZ** der sozialen Versorgung und des Miteinanders.



Lebe  
leichter

**Wie Sie  
Ihren Alltag  
noch besser  
gestalten  
können**

**Veranstaltungsreihe  
Oktober 2019 - März 2020  
Unterenzingen  
Austraße 40**



# Lebe leichter



## Wie Sie Ihren Alltag noch besser gestalten können

### Mittwoch, 23. Oktober 2019, 19 Uhr Vortrag: Resilienz – Das Gute im Schlechten entdecken

Referent: Johannes Stockmayer,  
Berater bei Konflikten und  
Veränderungsprozessen

Jeder Mensch ist eine Fülle verschiedenster Anforderungen ausgesetzt. Dem einen fällt es leichter, damit elastisch und entspannt umzugehen, andere leiden unter den Umständen ihres Lebens. Wie gelingt es mit Stress und Belastungen umzugehen, trotzdem ein gutes Leben zu führen und eine fröhliche und hoffnungsvolle Grundstimmung nicht zu verlieren?

### Freitag, 18. Oktober 2019, 16 Uhr Workshop – Unterstützung durch Kräuter »Senf und Quitte als Genuss-, Heil- und Pflegemittel«

Referentin: Sanne Löfflath, Wildkräuterfachfrau  
Eine Anmeldung bis 10. Oktober ist erforderlich.  
Es werden Produkte selber hergestellt.

### Mittwoch, 20. November 2019, 19 Uhr Vortrag »Entrümpeln – aber richtig« – die Wohnung und die Seele aufräumen

Referenten: Elke Burkhardt-Bittner und  
Udo Bittner, Psychotherapeuten

### Mittwoch, 22. Januar 2020, 19 Uhr Lifekinetik-Kurs

Referentin: Romy Geller  
Einfache Übungen stimulieren das Gehirn. Das Denken, Merken und Koordinieren fällt leichter.



### Mittwoch, 12. Februar 2020, 19 Uhr Vortrag »Geheimnis der Gelassenheit«

Referentin: Romy Geller  
Sieben Regeln der Gelassenheit mit praktischen Übungen, Tipps, Techniken und einem SelbstCoaching, um zu mehr Gelassenheit zu gelangen.



### Mittwoch, 11. März 2020, 19 Uhr Vortrag »Unverträglichkeiten bei der Ernährung«

Referentin: Ute Tischler-David

### Mittwoch, 18. März 2020, 19 Uhr Vortrag »Orientierung im Ernährungsdschungel«

Referentin: Jutta Hansen  
Es werden verschiedene Ernährungstrends beleuchtet.