



Auf den folgenden Seiten stelle ich einen Auszug
aus der breiten Palette meiner Arbeiten vor.

Auf unseren persönlichen Kontakt freue ich mich!

Silbran Grafik-Design

Silvia Brandmeier

Dipl. Grafik-Designerin (FH)

www.silbran.de

Tel. 0 62 34 / 92 92 14

silbran@silbran.de

Vorher

BGN
Brot, Getreide, Nahrungsmittel
Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe

25
März 2017 - 7. Jahrgang

Magazin für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BGN

PR info - Der Personalrat informiert
Der Personalrat hat die folgenden Aufgaben:

- 1. Erhaltung der Arbeitsplätze
- 2. Förderung der Beschäftigten
- 3. Verbesserung der Arbeitsbedingungen
- 4. Förderung der Zusammenarbeit zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer
- 5. Förderung der Weiterbildung
- 6. Förderung der Gesundheit
- 7. Förderung der Sicherheit
- 8. Förderung der Umweltschutzmaßnahmen
- 9. Förderung der Energieeffizienz
- 10. Förderung der Arbeitssicherheit
- 11. Förderung der Arbeitserhaltung
- 12. Förderung der Arbeitserhaltung
- 13. Förderung der Arbeitserhaltung
- 14. Förderung der Arbeitserhaltung
- 15. Förderung der Arbeitserhaltung
- 16. Förderung der Arbeitserhaltung
- 17. Förderung der Arbeitserhaltung
- 18. Förderung der Arbeitserhaltung
- 19. Förderung der Arbeitserhaltung
- 20. Förderung der Arbeitserhaltung

Betriebsausflüge 2009

Die Betriebsausflüge 2009 waren ein großer Erfolg für die BGN. Die Teilnehmer haben sich an verschiedenen Orten in Deutschland und im Ausland aufgehalten. Die Ausflüge waren sehr abwechslungsreich und haben die Teamarbeit gefördert.

Ein Tag für Afrika bei der BGN

Die BGN hat einen Tag für Afrika gefeiert. Die Mitarbeiter haben sich an verschiedenen Orten in Afrika aufgehalten. Die Ausflüge waren sehr abwechslungsreich und haben die Teamarbeit gefördert.

Was denkt eigentlich...

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Was macht eigentlich...

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Ein Tag für Afrika bei der BGN

Die BGN hat einen Tag für Afrika gefeiert. Die Mitarbeiter haben sich an verschiedenen Orten in Afrika aufgehalten. Die Ausflüge waren sehr abwechslungsreich und haben die Teamarbeit gefördert.

Was denkt eigentlich...

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Was macht eigentlich...

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Nachher

BGN
Brot, Getreide, Nahrungsmittel
Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe

25
März 2017 - 7. Jahrgang

Magazin für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BGN

Hannover, Samstag, 9:33 Uhr. Es regnet.

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Die Regeln im Überblick

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Unsere neuen Stellvertreter

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Was denkt eigentlich...

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Was macht eigentlich...

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Was denkt eigentlich...

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Was macht eigentlich...

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Neujahrsvorstellung in der Abteilung 9

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

PR info - Der Personalrat informiert

Der Personalrat hat die folgenden Aufgaben:

- 1. Erhaltung der Arbeitsplätze
- 2. Förderung der Beschäftigten
- 3. Verbesserung der Arbeitsbedingungen
- 4. Förderung der Zusammenarbeit zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer
- 5. Förderung der Weiterbildung
- 6. Förderung der Gesundheit
- 7. Förderung der Sicherheit
- 8. Förderung der Umweltschutzmaßnahmen
- 9. Förderung der Energieeffizienz
- 10. Förderung der Arbeitssicherheit
- 11. Förderung der Arbeitserhaltung
- 12. Förderung der Arbeitserhaltung
- 13. Förderung der Arbeitserhaltung
- 14. Förderung der Arbeitserhaltung
- 15. Förderung der Arbeitserhaltung
- 16. Förderung der Arbeitserhaltung
- 17. Förderung der Arbeitserhaltung
- 18. Förderung der Arbeitserhaltung
- 19. Förderung der Arbeitserhaltung
- 20. Förderung der Arbeitserhaltung

Telearbeit: Aktueller Stand

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

DV-Schulungen: Wir machen mobil

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Das bunte Leben in der BGN

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Machen Sie mit!

Die BGN hat eine Umfrage durchgeführt. Die Mitarbeiter haben ihre Meinungen geäußert. Die Ergebnisse sind sehr interessant.

Kunde: **Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel**
Mitarbeiter-Magazin BGNews
Produktion von 4 Ausgaben à 16 Seiten pro Jahr seit 2005; Modernisierung des Layouts und Umstellung auf Farbdruck

Nachruf Bokar Rinpoche 1904-2006



Am 17. Februar 2006 ist Bokar Rinpoche im Alter von 102 Jahren im Kloster von Tsang, Tibet, verstorben. Er war ein bedeutender Buddhistischer Lehrer und Autor. Seine Lehren und Schriften haben viele Menschen in Deutschland und Europa inspiriert. Er war ein wichtiger Vertreter des Nyingma-Buddhismus in Europa.

Liebe Lesenden und Lesende

Was ist Buddhismus?



Buddhismus ist eine Weltreligion, die auf dem Leben und Handeln des Menschen basiert. Er lehrt die vier edlen Wahrheiten und den achtfachen Pfad. Es geht um die Befreiung von Leid und die Erreichung der Erleuchtung.

Mit dem Sechs Paramitas durchs Jahr



Die sechs Paramitas sind die sechs Tugenden, die ein Buddhist praktizieren sollte. Sie sind: Abgabe, Geduld, Ehrlichkeit, Anstrengung, Konzentration und Weisheit. Diese Tugenden sind der Schlüssel zur Erleuchtung.

Emotionen der Weisheit



Emotionen sind ein natürlicher Teil des menschlichen Lebens. Die Weisheit besteht darin, sie zu verstehen und nicht von ihnen beherrscht zu werden. Durch die Praxis des Buddhismus können wir unsere Emotionen transformieren.

Dharma-Nektar

Buddhistische Zeitschrift des Kamalashila Instituts

Sonderausgabe



Die Karma Kagyu-Gemeinschaft Deutschland hat ein Zentrum in Langensfeld, das sich der Förderung des Buddhismus in Europa widmet. Hier finden Seminare und Retreats statt.

Und wie lautet deine Frage?



Es gibt viele verschiedene Fragen, die Buddhisten beschäftigen. Diese Fragen betreffen das Leben, die Praxis und die Erleuchtung. In diesem Heft werden einige dieser Fragen beantwortet.

Kamalashila Institut

Herzlich Willkommen!
Welcome!



Deutsch English

Kamalashila Institut

Buddhismus Aktuell Institut Organisation Programm Zentren Förderung

- Wie wir wurden wer wir sind!**
- Aufgaben**
- Geschichte**
- Umgebung**
- Tauschungs-Links**
- LehrerInnen**
- Tibetische**
- Westliche**
- Sonstiges**
- Publikation**
- Dharma-Heft**
- Dharma-Shop**

Kamalashila Institut

Buddhismus Aktuell Institut Organisation Programm Zentren Förderung

Ammeldeformular für die Teilnahme an Seminars im Kamalashila Institut

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme an folgendem Kurs an:

Bitte Kurzbezeichnung und Datum angeben:

Unterkunftsweise: Bitte wählen

Anrede: Frau Herr

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ/Ort:

Land: Deutschland

Telefon:

Facx:

eMail:

Homepage:

Kunde: **Kamalashila Institut®**

Institut für Buddhistische Studien

Gestaltungskonzept des Magazins „Dharma Nektar“ und Layout von 1-2 Heften pro Jahr, Gestaltungsvorschläge für die Website, u.v.m.

Praxis für Physiotherapie
Therapiezentrum für gesundheitsorientiertes Aufbautraining



... die Kombination aus Physiotherapie und gesundheitsorientiertem Training

Im Bereich der **Physiotherapie** berücksichtigen wir neben:

- Krankengymnastik
- Manueller Therapie
- Massage
- DORN-Therapie
- Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- Thai-ländische Massage

auch **aktuelle Entwicklungen** wie

- Manuelle Therapie bei Kiefer- und Gesichtsschmerz (Cranio-Mandibuläre Spezial-Therapie)
- Schmerzmanagement

Das **med sportiv**-Team berät und informiert Sie gerne über Therapien und Trainingsangebote oder bei sonstigen Fragen.

med sportiv Oliver Braun
Schillerstraße 7
67071 Ludwigshafen
Tel.: (06 21) 68 50 99-1 / -2
Fax: (06 21) 68 50 99-3

Sie suchen noch ein Geschenk?
Ein Gutschein von uns kommt immer gut an!



Praxis für Physiotherapie
Therapiezentrum für gesundheitsorientiertes Aufbautraining

Home Leistungen Kontakt Impressum **FPZ Konzept**

Willkommen bei med sportiv!

Wir vom med sportiv-Team begrüßen Sie herzlich auf unserer Homepage. Auf den folgenden Seiten können Sie sich einen Überblick über unser vielseitiges Angebot verschaffen.

- Bei uns können Sie mit oder ohne Vertragsbindung bzw. mit ärztlicher Verordnung trainieren.
- Unsere Räume sind behindertengerecht per Fahrstuhl zu erreichen und klimatisiert.
- Wir sind Kooperationspartner des "FPZ Rückenzentrum Ludwigshafen GmbH" und Partner des "Neuro-Orthopädischen Praxisverbundes Vorderpfalz".

Selbstverständlich beraten und informieren wir Sie gerne über Trainingsangebote und Therapien – kommen Sie unverbindlich vorbei oder rufen Sie uns an!

Ihr med sportiv-Team



in Klick auf den Plan vergrößert die Ansicht.

Geschenkgutschein
über



Oliver Braun
Schillerstraße 7
67071 Ludwigshafen
Tel.: (06 21) 68 50 99-1 / -2
Fax: (06 21) 68 50 99-3

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns!




Praxis für Physiotherapie

Oliver Braun
Schillerstraße 7
67071 Ludwigshafen
Tel.: (06 21) 68 50 99-1 / -2
Fax: (06 21) 68 50 99-3

FPZ Rückenzentrum GmbH
Schillerstraße 5
67071 Ludwigshafen
Tel.: (06 21) 68 50 98-6

Partner des
„Neuro-Orthopädischen Praxisverbundes Vorderpfalz“
und Kooperations mit der
orthopädischen Gemeinschaftspraxis „Ortho 1a“
(www.ortho1a.de)

www.medsportiv-braun.de



Physiotherapie

... die Kombination aus Physiotherapie und gesundheitsorientiertem Training

Trainieren Sie **mit** oder **ohne** Vertragsbindung bzw. mit ärztlicher Verordnung.

Das **med sportiv**-Team berät und informiert Sie gerne über Therapien und Trainingsangebote oder bei sonstigen Fragen.

Kommen Sie unverbindlich in unserer Praxis vorbei oder rufen Sie uns an!

FPZ KONZEPT

Rückenschmerzen gehören zu den medizinischen Phänomenen, mit denen nahezu jedemann im Laufe seines Lebens konfrontiert wird.

Das FPZ KONZEPT im Überblick:

- die Analyse (Dauer 90 Minuten)
- das Aufbauprogramm (24 Therapieeinheiten à 60 Minuten)
- das weiterführende Programm (eine regelmäßige Therapieeinheit pro 5-10 Tage, Dauer jeweils 60 Minuten)

Auf Basis der Analyseergebnisse wird für jeden Patienten ein maßgeschneidertes individuelles Therapieprogramm entwickelt. Das Ziel der Trainingstherapie ist die Optimierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur inkl. Beseitigung bzw. Reduktion vorhandener muskulärer Ungleichgewichte und Asymmetrien.

Wir beraten Sie gerne bei Fragen zum Programm oder der möglichen Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Solarium · Aufzug · Klimaanlage



Kunde: **Med sportiv**
Praxis für Physiotherapie
Infobroschüre, Anzeigen, Gutscheine,
Internetauftritt (Gestaltung und
Umsetzung mit HTML/CSS), u.v.m.

Massagen & Körperarbeit
für Entspannung und Wohlbefinden

Für Herrn/Frau:

Aktions-
gutschein

ab Ausstellungsdatum 3 Monate gültig - übertragbar

60 Minuten
Wohlfühl- und Relax-Behandlung
nach freier Wahl
aus dem aktuellen Angebot

- Body & Mind Relax Massage
- Rebalancing
- Thai Yoga Massage
- Fußreflexzonen-Behandlung

Einzulösen bei:



JUST4YOU

Massagen Et Gesundheitsmanagement

Roland Fasold

Tel. 06221 - 48 54 71 · Mobil 0163 - 4630598

Datum / Stempel / Unterschrift

www.just4you-massage.de

Für mehr Vitalität – Fitness – Wohlbefinden!



Just4You ist ein Solo-Unternehmen

- ▶ mit der Kernkompetenz Massage und Körpertherapie,
- ▶ sowie einem Angebot aufbauender und unterstützender Methoden und Maßnahmen auf dem Sektor präventiver betrieblicher Gesundheitsvorsorge.

Just4You ist spezialisiert auf einen anspruchsvollen Service

- ▶ in der Hotelbranche (Wellness)
- ▶ im Business-Bereich (ganzeheitliches Gesundheitsmanagement)

Dabei stehen ENTSPANNEN – WOHLFÜHLEN – AUFTANKEN – GENIESSEN als vitale Grundbedürfnisse des stressgeplagten modernen Menschen im Focus aller individual-therapeutischen Maßnahmen.

Optional bilden ergänzende Methoden der STRESSBEWÄLTIGUNG und STRESSREDUKTION als flexible Bausteine die Basis für ein jeweils vor Ort maßgeschneidertes betriebliches Gesundheitsmanagement.

Just4You arbeitet in allen Teilbereichen einfühlsam, verantwortungsbewusst, kooperativ und nachhaltig mit geschärftem Blick für Ursachen und Zusammenhänge an ganzheitlichen Lösungen im Sinne einer Work-Life-Balance, denn

Gesundheit bedeutet mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist gleichbedeutend mit Fitness, Vitalität, Energie, Lebensfreude und Lebensqualität.

Just4You überzeugt durch Professionalität, Effizienz, Kreativität und Engagement. Zur Ergänzung und für spezielle Aufgabenstellungen stehen qualifizierte Kooperationspartner zur Verfügung.

Info just4you

Zur Person

Roland Fasold

Dipl. Sozialpädagoge (FH)
staatl. geprüfter Masseur
und Körpertherapeut

Schützenstr. 18
69214 Eppelheim

Tel. 0 62 21 / 48 54 71
Mobil 0163-4630598

info@just4you-massage.de



JUST4YOU Schützenstr. 18 · 69214 Eppelheim

Roland Fasold
Dipl. Sozialpädagoge (FH)
staatl. geprüfter Masseur
und Körpertherapeut

Schützenstr. 18
69214 Eppelheim

Tel. 0 62 21 / 48 54 71
Mobil 0163-4630598

info@just4you-massage.de
www.just4you-massage.de

Loslassen –
den Alltag vergessen, abtauchen,
regenerieren ...
Kurzurlaub im Herzen der Altstadt!
Ein ausgewähltes Angebot für Körper, Geist
und Sinne steht zum Wohlfühlen,
Auf tanken und Genießen bereit.
Wir freuen uns auf Sie!

Aktuelles Angebot:
Massage & Körperarbeit

- **Body & Mind Relax Massage**

Die Studio-Massage für Anspruchsvolle
Nachhaltig tiefenwirksam bei vielfältigen Stress-
Symptomen, insbesondere bei muskulären und
fehlhaltungsbedingten Verspannungen im Rücken-,
Nacken- und Schulterbereich, bei akuten Funkti-
onsstörungen oder chronischen Einschränkungen
der Beweglichkeit. Anregende und regulierende
Wirkung auf Herz-Kreislauf-System, Atmung und
Stoffwechsel.
Kraftvoll, dynamisch, tief lösend und befreiend;
Wohlfühl für Körper und Geist.

- **Aromaöl-Massage für Sensitive**

Comfort-Variante für alle, die eher eine ruhige und
sanftere Methode bevorzugen. Der stetige und
angenehm gleichförmige Behandlungsablauf wirkt
stark beruhigend, nährt das Energiefeld, harmoni-
siert das innere Gleichgewicht. So kann sich Stress
und Anspannung nach und nach auf sanfte Weise
lösen. Entschlackt, pflegt und verwöhnt.

- **Rebalancing**
Alternative körpertherapeutische Entspannungs-
behandlung in lockerer Freizeit- oder Sportkleidung,
ggf. auch im Alltags-/Business-Dress. Ideal zur
Regeneration in der Mittags- oder Shopping-Pause.
Gut einsetzbar bei Burnout-Syndrom und emotionalen
z.B. bei Migräne, bei mentalen und emotionalen
„Turbulenzen“ oder um bei einem Ganzkörper-
Rebalancing einmal den Alltag loszulassen, abzu-
tauchen und es sich einfach rundum gut gehen zu
lassen!

- **Fußreflexzonen- und Gesichtsmassage**

Über die Fußreflexzonen wird eine ausgleichend
harmonisierende Wirkung auf den ganzen Organis-
mus erzielt. Daneben wirkt die tiefe Arbeit am Fuß
unmittelbar zentrierend und erdend. Ausgesprochen
wohltunend und befreiend. Gut kombinierbar, z.B.
mit einer sanften Schulter-Nacken-Behandlung.

Die **Gesichts- und Kopfmassage** gehört für viele
Menschen zu den angenehmsten und beruhigend-
sten Erfahrungen. Mentaler Stress und überschüs-
sige, gestaute Energien fließen über Gesicht und
Kopf bis in die Haarpitzen ab, bejählet und gefolgt
von einem weichen, gelösten Gesichtsausdruck.

Sie suchen ein **ungewöhnliches
Geschenk** für eine besondere Gelegenheit?
Oder möchten einem lieben Menschen
einfach **etwas wirklich Gutes** tun?
Wir empfehlen einen **Geschenk-
Gutschein** von Just4you!

Für **Auskauf und Beratung**,
zum Beispiel für die Wahl der
optimalen Behandlungsvariante,
abgestimmt auf
Ihre individuellen Bedürfnisse,
sind wir jederzeit telefonisch
oder vor Ort für Sie da.

- **Thai Yoga Massage (TYM)**

Die traditionelle Thai Massage ist in Thailand
Nad Phrae Boran bekannt, was soviel bedeu-
tet wie „altehrwürdige heilige Berührung“.
Im westeuropäischen Raum nennt sie sich
Thai Yoga Massage. Sie besteht aus pas-
siver Yoga entnommenen Streckasana-
Teilen, Dehnübungen, Gelenkmobilisati-
onen, differenzierten Akupressur-Tei-
len, die nach einer bequemen
matte ausgeführt. Dabei werden
Hauptenergieleitlinien, die nach
den Körper als energetisches
Netzwerk mit dem rhythmischen Druck
der Daumen, Unterarmen, Ellie-
ren und Füßen bearbeitet, ange-
regt.

Gleichzeitig werden
zu 2-stündigen Be-
handlungen bis Kopf
von Fuß bis Kopf
stimmulieren
Gesundheitliche
Als Resultat
zwischen d
verweilen
ein Zus-
neuer-
betri-
gef

Massagen
&
Körperarbeit

für
Entspannung
und
Wohlbefinden



im
Pure Pilates & Power Yoga
Studio

Heidelberg, Plöck 85
„Im Herzen der City“



Roland Fasold

Dipl. Sozialpädagoge (FH)
staatl. geprüfter Masseur
und Körpertherapeut

Schützenstr. 18
69214 Eppelheim

Tel. 0 62 21 / 48 54 71
Mobil 0163-4630598

info@just4you-massage.de
www.just4you-massage.de



Kunde: **just4you | Roland Fasold**
Massagen & Gesundheits-
management
Logo, Briefbogen, Visitenkarte,
Infobroschüre, Geschenkgutschein,
Internet-Auftritt

WEITERBILDUNG ZUM LEHRER/IN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn

– MBSR – Deutschland

ab Februar 2008 in Hückeswagen bei Köln
ab Mai 2008 bei München

Schweiz

ab September 2008
in Bad Schönbrunn (bei Zug)

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung
Kirchstr. 45 · D-50181 Bedburg · Tel: 0049 - (0)172-218 66 81
E-Mail: MBSR2002@aol.com · Fax: 0049 - (0)212-3 82 86 72

www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Schulung der Achtsamkeit

Achtsamkeits-training

Beginn:
ab April 2009
bei Köln

ab Mai 2009
bei Zug/Schweiz

ab Mai und Oktober 2009
bei München



Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung
Kirchstr. 45 · 50181 Bedburg · Deutschland
Tel: 0172-2186681 · Fax: 0721-50966344 · E-Mail: MBSR2002@aol.com
www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Struktur und Inhalt

Achtsamkeit wird definiert als ein offenes Bewusstsein für die gegenwärtige Erfahrung mit einer nicht wertenden, annehmenden inneren Haltung.

Achtsamkeitsbasierte Interventionsansätze finden mehr und mehr Beachtung sowohl in der Behandlung von körperlichen oder psychischen Erkrankungen als auch im Bereich der Prävention und im Umgang mit Stress im privaten und beruflichen Leben.

Diese Fortbildung bietet eine praktische Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und die Möglichkeit, diese Methode mit einer festen Gruppe über einen längeren Zeitraum zu üben, sowie die Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren.

Die Teilnehmer werden verschiedene Techniken der Achtsamkeitsmeditation erlernen und diese zwischen den Seminaren zu Hause üben. Die eigene Übungspraxis wird durch CDs und schriftliches Material unterstützt. Auch werden in dem Training theoretische Aspekte der Achtsamkeitsmeditation und ihre Anwendung im beruflichen Alltag besprochen bzw. erarbeitet.

Die vier Wochenendseminare werden eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis beinhalten, wobei der Hauptfokus auf dem gemeinsamen Üben verschiedener Achtsamkeitsmeditationen liegt wird. Das 5-tägige Intensivseminar wird überwiegend im Schweigen abgehalten und ermöglicht die Vertiefung der Übungspraxis.

Die Fortbildung dient sowohl dazu, die persönliche Achtsamkeitspraxis zu festigen als auch dazu, Wege darzustellen, wie die Achtsamkeitsmeditation den beruflichen Alltag erleichtert und den Umgang mit Stress verbessern kann.

Die Teilnahme ist kein Ersatz für eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Übungen

Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Stehen, Achtsame Körperarbeit/Yoga und Body Scan, Supervision der Achtsamkeitspraxis.

Schwerpunktthemen

Selbstfürsorge und Burn-Out Prophylaxe durch die Schulung der Achtsamkeit, Achtsame Kommunikation/Achtsame Gesprächsführung, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Wahrnehmungspsychologie.

Einführung in das Programm Stressbewältigung

Zielgruppen

- Menschen, die
 - in psychotherapeutischen Kontext oder im Gesundheits-, Bildungs- oder Sozialwesen tätig sind
 - die Achtsamkeitspraxis in das private und berufliche Leben integrieren möchten

Die Fortbildung ist auch für Menschen

- die schon Achtsamkeitsmeditation praktiziert haben und sie auffrischen möchten
- die einen festen Rahmen suchen in dem ein regelmäßiger Unterricht durch qualifizierte Dozenten abgehalten wird
- die überlegen, in Zukunft an einer Kursleiter-Fortbildung in
 - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-based Stress Reduction – MBSR)
 - Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (Mindfulness-based Cognitive Therapy)

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung

Schulung der Achtsamkeit

Achtsamkeits-training

Diese Fortbildung bietet eine praktische Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und die Möglichkeit, diese Methode mit einer festen Gruppe über einen längeren Zeitraum zu üben, sowie die Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren.



Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung

Kirchstr. 45 · 50181 Bedburg · Deutschland
Tel: 0172-2186681 · Fax: 0721-50966344

E-Mail: MBSR2002@aol.com
www.institut-fuer-achtsamkeit.de



www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung



Dr. Linda Lehrhaupt
Institutsleiterin

Kirchstr. 45
50181 Bedburg
Deutschland

Tel: 0172-2186681
Fax: 02272-930219

E-Mail: MBSR2002@aol.com
www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Institute for Mindfulness and Stress Reduction



Linda Lehrhaupt, Ph. D.
Executive Director

Kirchstr. 45
50181 Bedburg
Germany

Tel: +49-(0)172-2186681
Fax: +49-(0)2272-930219

E-Mail: MBSR2002@aol.com
www.institut-fuer-achtsamkeit.de

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“
Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn



Mitglied im
mbsrverband

Das Thema der Fortbildung

Achtsamkeit bezieht sich auf Akzeptanz und Wertschätzung der gegenwärtigen Erfahrung zum Entzerrn, jedes Element der Achtsamkeitspraxis – lebendige Erfahrung des Augenblicks, Annehmen und Wechselschritt zu sich selbst – kann ein hilfreiches Mittel für meditative, psychologische, psychophysiologische oder auch anderen Tätigkeiten sein.

Ziel und Inhalt der Fortbildung

Ziel und Inhalt der Fortbildung ist eine praktische und intensive Vermittlung verschiedener Übungen Körperarbeit, Geh- und Stehübungen, geleitete Meditationen und Schweigephasen, welche MBSR oder MBCT Programmen durchführbar werden.

Zweiter Schwerpunkt der Fortbildung ist die Vermittlung von umfangreichen theoretischen Wissen über die Hintergründe der Achtsamkeit als geübte und forschungsbasierte Intervention, die zugrunde liegenden Konzepte sowie die aktuellen Forschungsnetzwerke. Auch wird die Frage behandelt, wie Achtsamkeit und einzelne Achtsamkeitsübungen in der medizinischen, psychologischen oder beratenden Tätigkeit einbezogen werden können.

Der dritte Teil der Fortbildung befasst sich mit der Wirkung von Achtsamkeit auf der interpersonellen Ebene. Darüber hinaus wird es darum gehen, wie eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis dazu beiträgt,

die psychische Gesundheit aufrecht zu erhalten. Phasen der Achtsamkeitspraxis – lebendige Erfahrungen – vorläufige, Körpergruppenarbeit sowie können die TeilnehmerInnen ihre eigene Achtsamkeitspraxis mit Hilfe von CDs und den ausgehenden didaktischen Materialien fortführen.

Bitte beachten Sie, dass die Fortbildung Sie nicht befähigt, MBSR oder MBCT Kurse zu leiten.

Wenn Sie nach diesem Training Ihre Achtsamkeitspraxis in einer festen Gruppe vertiefen möchten oder bei entsprechendem Interesse möchten, erfragen Sie bitte Linda Lehrhaupt, Ph.D., Lehrerin für MBSR/MBCT (Lehrer) an der Universität von Mindfulness und Stressbewältigung in Deutschland. Bitte kontaktieren Sie Linda Lehrhaupt, Ph.D., an der Website des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung.

Bitte beachten Sie, dass die Fortbildung Sie nicht befähigt, MBSR oder MBCT Kurse zu leiten.

Wenn Sie nach diesem Training Ihre Achtsamkeitspraxis in einer festen Gruppe vertiefen möchten oder bei entsprechendem Interesse möchten, erfragen Sie bitte Linda Lehrhaupt, Ph.D., Lehrerin für MBSR/MBCT (Lehrer) an der Universität von Mindfulness und Stressbewältigung in Deutschland. Bitte kontaktieren Sie Linda Lehrhaupt, Ph.D., an der Website des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung.

Bitte beachten Sie, dass die Fortbildung Sie nicht befähigt, MBSR oder MBCT Kurse zu leiten.

Dozentinnen/innen

Paul Futton, Dr. Ed., Klinischer Psychologe, Meditations- und Leiter des Institute for Medical, Mind and Psychotherapy (USA), Hsg. von Mindfulness and Psychotherapy (Guilford, 2005).

Thomas Heidenreich, Prof. Dr. phil., Diplom-Supervisor, Hsg. von Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie (DGVV Verlag, 2004).

Linda Lehrhaupt, Ph. D., Pädagogin, Lehrerin für Erwachsenenbildung, Ausbilderin und Supervisorin, Mitarbeiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Autorin für Buches Stille in Bewegung (Theos Verlag, 2007).

Thema der Fortbildung

Achtsamkeit bedeutet, sich mit Akzeptanz und Wertschätzung der gegenwärtigen Erfahrung zuzuwenden, so wie sie sich von Moment zu Moment, jedes Element der Achtsamkeitspraxis – lebendige Erfahrung des Augenblicks, Annehmen und Wechselschritt zu sich selbst – kann ein hilfreiches Werkzeug in der pädagogischen Tätigkeit eines Werkzeugs in der pädagogischen Tätigkeit sein.

Achtsamkeitsübungen verbessern das Bewusstsein für die einzelnen Elemente unserer Wahrnehmung. Das fördert die Sinnwahrnehmung einschließlich der Erfahrung des eigenen Körpers, das emotionale Verständnis für die Einmaligkeit und Veränderbarkeit unserer Erfahrungen.

Pädagoginnen sehen sich in ihrem beruflichen Alltag vielfältigen, sich teilweise widersprechenden Anforderungen gegenüber gestellt. Das Thema der Fortbildung ist die Kultivierung der Achtsamkeit als Möglichkeit zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit sowie zur Entwicklung von Selbstfürsorge.

Ein anderer Schwerpunkt der Weiterbildung ist die Vermittlung von theoretischem Wissen über die Hintergründe der Achtsamkeit als pädagogische Methode, die zugrunde liegenden Konzepte und aktuelle Forschungsschwerpunkte und Ergebnisse.

Inhalt der Weiterbildung

In der Weiterbildung werden verschiedene Achtsamkeitsübungen erlernt wie bodyscan, achtsame Körperarbeit, Gehen- und Sitzmeditation und geleitete Meditationen in spezifischen Themen. Die Fortbildung basiert auf dem Trainingsprogramm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.

Die Weiterbildung wird sich auch damit befassen wie durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, die Praxis der Achtsamkeit/Pädagoginnen helfen kann, mit beruflichen Stresssituationen umzugehen.

Dies beinhaltet:

- lernen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen
- anerkennen, dass die gesundheitsschädigendsten Anforderungen, die gesundheitsfördernd wirken können, körperliche wahrzunehmen und sich
- Möglichkeiten zu identifizieren, die sich
- Gedankennetze zu identifizieren, die sich
- unabhängig von äußeren Umständen zu entwickeln
- die Fähigkeit zu entwickeln, achtsam zuzuhören und wahrzunehmen, was wirklich geschieht, um angemessen darauf reagieren zu können

Ziel dieser Fortbildung ist es, die Praxis der Achtsamkeit lernen zu können, zu üben und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, wie Achtsamkeit in den beruflichen Alltag zu integrieren ist sowie den Umgang mit den daraus resultierenden Anforderungen und Herausforderungen zu verbessern.

Insgesamt umfasst die Weiterbildung intensive Phasen der Achtsamkeitspraxis – lebendige Erfahrungen – vorläufige, Körpergruppenarbeit sowie können die TeilnehmerInnen ihre eigene Achtsamkeitspraxis mit Hilfe von CDs und den ausgehenden didaktischen Materialien fortführen.

Die Dozentinnen sind seit Jahrzehnten im pädagogischen Feld tätig und verfügen über langjährige Erfahrungen als Lehrerinnen von achtsamkeitsbasierten Ansätzen.

Zielgruppen/innen

und Lehrpersonen, Pädagoginnen, Schulpsychologinnen, Schulsozialarbeiterinnen, Sozialpädagoginnen, Supervisorinnen in der Lehrer- und Hochschullehre, Dozentinnen in der Lehrer- und Hochschullehre und andere, die im pädagogischen Feld tätig sind.

Die Weiterbildung setzt keine Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis voraus. Sie ist offen für alle Interessierte.

Kunde: **Linda Lehrhaupt – Institut für Achtsamkeit**

Fort- und Weiterbildungsinstitut für Menschen in sozialen Berufen
Infobroschüren, Anzeigen, Visitenkarten, u.v.m.



Preisliste für Hotelgäste Pricelist for hotel guests

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| Schwimmbad kostenfrei | Solarium |
| Pool complimentary | • 10 min 5 € |
| | • 20 min 10 € |
| Fitnessgeräte kostenfrei | Massage |
| Gym complimentary | • 60 min 62 € |
| | • 45 min 50 € |
| Sauna 6 € (pro Tag / per day) | • 30 min 36 € |

Öffnungszeiten:
6:00 – 23:00 Uhr

Opening hours:
6:00 am – 11:00 pm



AQA GYM
Fitness · Wellness · Massage

im Marriott Hotel · Vangerowstraße 16 · 69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21 – 16 99 22

Geschenk-Gutschein

für

- ☐ Tageskarte
- ☐ 7er-Karte
- ☐ Massage: _____ Minuten
(Angeboten werden 30 / 45 / 60 Minuten)
Bitte vereinbaren Sie Ihren Massagetermin rechtzeitig!

Der Gutschein ist 6 Monate gültig

im Heidelberg Marriott Hotel
Vangerowstraße 16 · 69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21 - 16 99 22

AQA GYM
Pool · Gym · Wellness

Geschenk-Gutschein

für

- ★ Tageskarte
- ★ 7er-Karte
- ★ Massage: _____ Minuten
(Angeboten werden 30 / 45 / 60 Minuten)
Bitte vereinbaren Sie Ihren Massagetermin rechtzeitig!

Der Gutschein ist 6 Monate gültig

im Heidelberg Marriott Hotel
Vangerowstraße 16 · 69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21 - 16 99 22

AQA GYM
Fitness · Wellness · Massage

Preisliste für Hotelgäste

Öffnungszeiten: 6:00 – 23:00 Uhr

Schwimmbad: kostenfrei

Fitnessgeräte: kostenfrei

Sauna (pro Tag) 6 €

Solarium:
10 min 5 €
20 min 10 €

Massagen:
60 min 62 €
45 min 50 €
30 min 36 €

Sollten Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen sehr gerne unter der Durchwahl -653 zur Verfügung.

AQA GYM
Fitness · Wellness · Massage

Pricelist for hotel guests

Opening hours: 6:00 am – 11:00 pm

Pool: complimentary

Gym: complimentary

Sauna (per day) 6 €

Solarium:
10 min 5 €
20 min 10 €

Massage:
60 min 62 €
45 min 50 €
30 min 36 €

Should you have any questions, do not hesitate to call us under the direct phone number -653.

AQA GYM
Fitness · Wellness · Massage

AQA-GYM Fitness im Marriott Hotel · Vangerow Str. 16 · 69115 Heidelberg

AQA-GYM Fitness Heidelberg
Inhaber G. Cingöz

im Marriott Hotel
Vangerow Str. 16
69115 Heidelberg
Tel.: 0 62 21 / 16 99 20
Fax: 0 62 21 / 16 99 22
VR Bank AG Waldbrunnbach
Konto-Nr. 5 677 033
BLZ 507 943 00

Kunde: **AQA Gym**
Wellness-Bereich im
Marriott-Hotel, Heidelberg
Hinweisschilder für den Hotelfahrstuhl,
Thekenaufsteller, Briefbogen, Geschenk-
gutscheine

Herzlich Willkommen bei der Autorin Andrea Liebers

Abenteuer Schreiben

Willkommen
Meine Aktivitäten
Schreibwerkstätten
Meine Bücher
Meine Kunst
Pressearchiv
Biografie
Kontakt
Links

Lesungen
Schreibwerkstätten
Nachwuchsauctoren
Projekte

Projekt "Kinder-Weisheits-Akademie"
Projekt "Kinder machen Zeitung" - D
Projekt „Jettas Weisheitszirkel“
Projekt „Schwetzingen schreibt Musikgesch.“
„Schwetzingen schreibt Musikgesch.“
Projekt „Kinder-Ufo-Akademie“
Projekt „Kinderuni Im Netz“

Kinder-Weisheits-Akademie

In der Kinderweisheitsakademie philosophieren Kinder über die großen Fragen des Lebens: Was ist Zeit? Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Woher wissen wir, dass das alles kein Traum ist? Woher Raum Anfang und Ende? Was ist Denken?

In Workshops zum Beispiel zu den Themen Raum, Denken, Wirklichkeit, Sprache, Gefühl gehen Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren durch Philosophieren und Analysieren, durch Experimente, Übungen und Spiele, diese wichtigen Fragen auf den Grund. Am Ende schreiben sie ihre Ergebnisse auf.

Herzlich Willkommen bei der Autorin Andrea Liebers

Abenteuer Schreiben

Willkommen
Meine Aktivitäten
Schreibwerkstätten
Meine Bücher
Meine Kunst
Pressearchiv
Biografie
Kontakt
Links

Erzähltes Wissen
Erzählte Weisheit
Regionale Bilderbücher
Sagenhaftes Wandern
Jugendromane
Sachbücher

Spannende Hörbücher
Hier klicken!

Jugendromane
erzählen anspruchsvoll, temporeich und spannend aus dem Leben von jungen Menschen

Neu erschienen! Mein erster Roman für Jung- und (ältere) Erwachsene

Der Krönungsmantel
Ka Gö Verlag, Heidelberg 2005
ISBN 3-938440-023
17,80 Euro

Inhalt: Lothringen im Jahr 1197. Die Nachricht vom Tod Heinrich VI. löst zwischen dem mächtigen Herzogen der Stauer und Welfen einen Machtkampf um den Kaisertron aus. Der staufreue Graf von Loon beauftragt Christina, die Tochter eines Stickers, die ihr außerordentliches Talent von ihrer Großmutter geerbt hat, den Krönungsmantel für den zukünftigen Herrscher anzufertigen. Es soll ein besonderes Geschenk werden. Als die Nachricht davon erfährt, zögert sie nicht. Sie behauptet, Christina stünde mit dem Teufel im Bunde und wollen sie töten lassen. Sie kann aber in die unheimlichen Sumpfe fliehen. Eine gradenlose Jagd auf Leben und Tod beginnt, bei der Christina nie sicher sein kann, wem sie trauen darf...

Nach oben

Herzlich Willkommen bei der Autorin Andrea Liebers

Abenteuer Schreiben

Willkommen
Meine Aktivitäten
Schreibwerkstätten
Meine Bücher
Meine Kunst
Pressearchiv
Biografie
Kontakt
Links

Spannende Hörbücher
Direkt von der Autorin

Neues aus den Projekten

Lesen Sie hier den interessanten Artikel im RNZ-Magazin über die Kinderuni Heidelberg (PDF):

Magazin vom Hochstufende

Liebe Besucherinnen und Besucher!

Herzlich Willkommen auf meinen Internet-Seiten „Abenteuer Schreiben“. Mein Name ist Andrea Liebers, ich habe Germanistik, klassisches Latein und Latein des Mittelalters studiert und mit einer Promotion über europäische Wundergeschichten des 12. Jahrhunderts das Studium abgeschlossen. Meine Ausbildung in den Wissenschaften erlaube es mir, fast alle Schreib- und Erzähltraditionen des Abendlandes kennen zu lernen. Seitdem lässt mich das „Geschichten erzählen“ nicht mehr los. Meine Leidenschaft gilt der Verbindung von Wissen und Spannung. Wissens-Wertes so zu erzählen, dass die Leser von der ersten bis zur letzten Seite in Bann gezogen sind und am Ende – fast ohne es zu merken – einiges dazu gelernt haben, das ist für mich die große Herausforderung.

Schreiben ist eine schöpferische Tätigkeit, die viel Freude macht. Nicht umsonst gehört das Erzählen von Geschichten zu den ältesten und wichtigsten Kulturgütern der Welt. Es ist zuletzte befriedigend, Geschichten zu erfinden und zu Papier zu bringen – dafür ist man nie zu jung oder zu alt. Deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, diese Erfahrung mit Anderen zu teilen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene – alle sind dazu eingeladen, sich in meinen Schreibwerkstätten auf das „Abenteuer Schreiben“ einzulassen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele interessante Informationen über mich und meine Arbeit – zu meinen Lesungen und Veranstaltungen, zu meinen Büchern, zum Presse-Echo, zu den Geschichten der Jung-Autoren aus den Schreibwerkstätten und vieles mehr. Viel Vergnügen beim Stöbern!

Ihre Andrea Liebers

Andrea Liebers

In einer Sternstunde werfen wir – Sie und ich – zusammen einen Blick auf „Ihre Sterne“. Denn wie die alten Weisen vergangener Zeiten schon wussten, sagt ein Horoskop Wichtiges über einen Menschen, seine Eigenschaften und Entwicklungsmöglichkeiten aus.

Sternstunden mit Andrea Liebers

Sternstunden! – Wozu?
Um mehr über sich selbst zu erfahren! Über die eigenen Talente und Kräftequellen, über den „roten Faden“, der sich durchs Leben zieht, und über die individuelle Lebensaufgabe. Natürlich auch etwas über die Schattenseiten...
Wo klemmt es, was schauen wir lieber nicht hin? Dabei sind vernünftliche Schwächen und Stolpersteine in der eigenen Persönlichkeit gerade die wichtigsten Quelle für inneres Wachstum. Sie können zu den tragfähigsten Stärken werden, wenn wir uns ihnen zuwenden.

Beziehungshoroskope verraten, in welchem Geflecht von Berührungspunkten Sie zu anderen Menschen stehen – ob zu Lebenspartnern, Geschäftspartnern, Kollegen, Freunden. Worin besteht Ihr gemeinsames Potential und warum sollten Sie arbeiten?

Familienhoroskope machen Aussagen über Stärken und Schwächen im Beziehungsgeflecht von Familien. Die Horoskope der beteiligten Familienmitglieder (Eltern, Großeltern, Kinder,...) werden dabei miteinander verglichen. Dies bringt in so manche ungeklärte Familiendynamik und offenbart oft Themen, nächste weitergegeben werden – so lange sie nicht verstanden und damit auch nicht aufgelöst worden sind.

Preise: Eine Sternstunde kostet Euro 60,-. Erfahrungsgemäß dauert eine erste Sternstunden-Sitzung zwei Stunden, dafür berechne ich 120 Euro; für Kassetten und persönliche Horoskopbilder berechne ich Euro 10,-. Sternstunden sind auch (zum gleichen Preis) telefonisch möglich.

Sollten Sie noch Fragen haben oder einen Termin für eine persönliche Sternstunde ausräumen wollen: Rufen Sie mich einfach an unter der Telefonnummer

Für einen Blick in Ihre Sterne benötige ich Ihren Geburtstag, -ort und die Zeit, an der Sie geboren wurden. Diese ist entweder auf der Geburtsurkunde oder dem Geburtsstadtregister. Ein Blick in die Sterne dauert in der Regel zwei Stunden; das Gespräch kann auf Kassetten aufgezeichnet werden, die dann bei Ihnen bleibt. Außerdem fasse ich die wichtigsten Sternstunden-Ergebnisse noch einmal schriftlich für Sie zusammen.

Der Vergleich Ihres Geburtshoroskops mit dem augenblicklichen Stand der Sterne verrät, wie es zur Zeit um Sie bestellt ist. Ist die Zeit eher reif für Veränderungen und Handeln, oder neuzugewandelt? Ist es, alles loszulassen, um neu zu organisieren oder Vorhaben zu planen und zu erhalten? Liegt der Schwerpunkt eher im Warten oder im Berufen? Nicht ist es an der Zeit, Rückhalt zu halten, um das Vergangene einmal neu zu verstehen; oder ist günstig dafür, alle Zusammenhänge neu und zusammenzunehmen und in die Zukunft aufzubrechen.

Dr. phil. Andrea Liebers
Autorin

Milchstraße 24
69118 Heidelberg
Fon: 0 62 21 - 35 59 80
Fax: 0 62 21 - 35 59 90
autorin@liebers.de

Dr. Andrea Liebers, geb. 1961, studierte Germanistik und Latein des Mittelalters und promovierte über europäische Wundergeschichten des 12. Jahrhunderts. Ihre Bücher sind in jeder Buchhandlung erhältlich.

Ich bin Schriftstellerin, Wissenschaftsjournalistin und Trainerin für kreatives Schreiben. Außerdem gebe ich Schreibwerkstätten und halte Lesungen in Schulen, Buchhandlungen und Bibliotheken.

Wenn Sie mich zu einer Veranstaltung einladen möchten oder mehr Informationen benötigen, rufen Sie mich bitte einfach an: Tel. 0 62 21 / 88 95 50 oder schreiben Sie mir eine E-Mail: autorin@andrea-liebers.de

www.andrea-liebers.de

Kunde: **Dr. phil. Andrea Liebers**
Autorin
Internetauftritt (Gestaltung und Umsetzung mit HTML/CSS und Flash),
Infobroschüre, Visitenkarte,
Autogrammkarte



Willkommen beim Fahrradverleih an der Alten Brücke Heidelberg

Bisher kannten Sie uns unter dem Namen „Eldorado ... der Fahrradverleih“. Der Name hat sich geändert, unser Anspruch ist geblieben:

Bei uns finden Sie die idealen Räder für

- ▶ die gemütliche Ausfahrt
- ▶ den sportlichen Ausflug
- ▶ die mehrtägige Tour
- ▶ den Betriebsausflug
- ▶ Ihre Incentive-Veranstaltung
- ▶ oder einfach für Ihren Besuch in Heidelberg



Der Fahrradverleih in Heidelberg an der Alten Brücke



Tourenrad des Fahrradverleih in Heidelberg

Wir bieten für jeden Zweck das passende Fahrrad an. Die Räder stehen in unterschiedlichen Größen und Rahmenformen zur Verfügung, alle sind individuell einstellbar.

Für Ihre Kinder bieten wir zusätzlich Kindersitze, Kinderanhänger, Jugendrad, Kinderrad oder ein LaufRAD an.

Mit unseren Rädern treffen Sie bei flotter Fahrt auf der Straße und Radwegen ebenso wie auf romantischen Abwegen die richtige Wahl.

Sie finden uns zentral im Herzen der Heidelberger Altstadt direkt an der Alten Brücke.

- ▶ Home
- ▶ Leihpreise
- ▶ Öffnungszeiten
- ▶ Service
- ▶ Routenvorschläge
- ▶ Kontakt
- ▶ Impressum

AKTUELL: Eingeschränkte Öffnungszeiten im Winter! Unsere Öffnungszeiten im Überblick ...

[ENGLISH VERSION](#)



Service of Bike Rental at the Old Bridge in Heidelberg

What we offer:

- ▶ Our bikes are maintained by **experienced mechanics**
- ▶ We provide recommended trips and tour descriptions
- ▶ For individual planning we offer special cycling maps and helpful tips
- ▶ We offer additional gear, panniers and supplies
- ▶ Join a guided city-tour by bicycle!
- ▶ We deliver bikes to your starting point and/or pick them up from your destination - in Germany
- ▶ Enjoy Heidelberg and surrounding scenery by bicycle!

We do NOT offer:

- ▶ Bikes for challenging your life or bikes that have been thrown away by others and temporary "employment" for 1 euro per hour or for free

Our service derives from your demands - just test us!



Heidelberg has much to offer ...



... and our bicycles will take you there

ATTENTION: shortened opening hours in winter!
Opening hours in detail ...

[GERMAN VERSION](#)



Unsere Öffnungszeiten im Fahrradverleih an der Alten Brücke

Unsere Öffnungszeiten während der Fahrrad-Saison:

- ▶ **Dienstag - Freitag:**
10.00-12.00 Uhr + 14.00-18.00 Uhr
(Dienstag nur bis 17 Uhr)
- ▶ **Samstag:**
10.00-18.00 Uhr
- ▶ **Sonntag:**
14.00-18.00 Uhr
- ▶ **Montags geschlossen**

Falls Sie Ihr Fahrrad außerhalb der Öffnungszeiten abholen oder zurückgeben möchten, sprechen Sie uns bitte an – wir werden eine Lösung finden.

ACHTUNG: In den Wintermonaten ist der Verleih nur auf Anfrage geöffnet. Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht.

info@fahrradverleih-heidelberg.de

[ENGLISH VERSION](#)



Wir haben Kleinstäder und vielfältiges Zubehör



8 Stunden Sie auf unseren Mountainbikes die wunderschöne Landschaft



Leihpreise und Informationen zum Verleih

Mietpreis pro Tag 15 Euro

- ▶ ab 3 Tagen 10% Rabatt
- ▶ ab 7 Tagen 15% Rabatt
- ▶ ab 10 Tagen 20% Rabatt
- ▶ ab 14 Tagen 25% Rabatt

Für längere Mietzeiten, Gruppenangebote und Reservierungen fragen Sie bitte direkt an.

AKTUELL: Unser Montags-Angebot
Fahren Sie von Sonntag 17 Uhr bis Dienstag 11 Uhr für den Tagespreis!

Im Mietpreis enthalten sind bei jedem Rad:

- ▶ zwei hochwertige Schlösser
- ▶ auf Wunsch ein Korb vorne oder hinten
- ▶ auf Wunsch ein extra sicheres Sattelklopp
- ▶ eine individuelle Tourenberatung mit Karte und die Mobilitätsgarantie

Anlieferung und Abholung von Fahrrädern ab 5 Euro pro Rad. Wir liefern auch überregional. Um rechtzeitige Voranmeldung wird gebeten.

An ihrem Geburtstag fahren Sie umsonst!

Wir vermieten auch **Zubehör** rund ums Fahrrad: Kinderanhänger, Kindersitze, Helme, Pannentaschen und Lenker Taschen von Ortlieb.

Zum **Ausleihen** bringen Sie bitte die Miete, eine Kaution von 50 Euro (100 Euro bei Gruppen) und einen Ausweis (Personalausweis oder Reisepass) mit. Bitte beachten Sie, dass die Buchung mit EC-Karte oder Kreditkarten nicht möglich ist!

AKTUELL: Eingeschränkte Öffnungszeiten im Winter!

[ENGLISH VERSION](#)



Tourenrad des Fahrradverleih in Heidelberg mit Kinderanhänger



Tourenrad des Fahrradverleih in Heidelberg mit Satteltaschen und Fahrradkorb



Fahrradverleih an der Alten Brücke Heidelberg – unsere Kontaktdaten

Fahrradverleih an der Alten Brücke Heidelberg
(vormals "Eldorado ... der Fahrradverleih")
Neckarstr. 62 / Lauenstr. 11
69117 Heidelberg
Tel: (0 62 21) 65 444 60
Fax: (0 62 21) 65 444 61

info@fahrradverleih-heidelberg.de



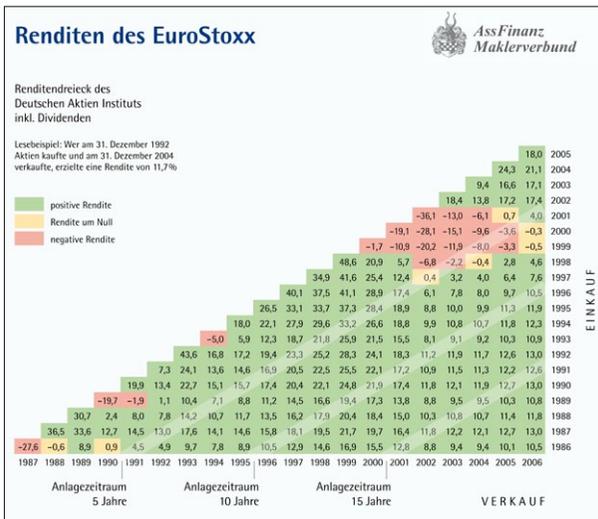
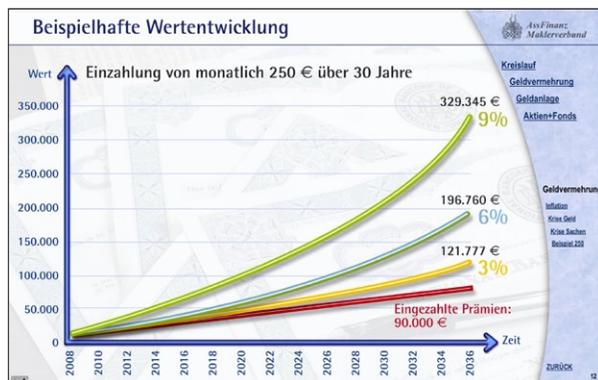
So finden Sie den Fahrradverleih an der Alten Brücke in Heidelberg:

- ▶ Vom Blumarktplatz mit dem Bus 30, 31, 32 oder 35 bis zur Haltestelle „Marsialstr.“, von dort 100 m weiter am Neckar entlang.
- ▶ Vom Hauptbahnhof oder der Jugendherberge mit Bus 32 ebenfalls bis „Marsialstr.“.
- ▶ Mit der S-Bahn ca. 5 Minuten zu Fuß von der Haltestelle „Heidelberg-Nordst.“.
- ▶ Mit dem Auto können Sie zum Ein- und Ausladen direkt vor die Tür fahren, ansonsten nutzen Sie bitte das Parkhaus P 13 „Jahresplatz“, P 12 „Kornmarkt/Bergbahnstation“ oder P 11 „Triplex/Universitätsplatz“.

[ENGLISH VERSION](#)

Kunde: **Fahrradverleih
An der Alten Brücke
Heidelberg**

Logogestaltung, Internetauftritt in zwei Sprachen (Gestaltung und Umsetzung mit HTML und CSS)



Aber sicher...

... können Sie für Ihre Familie vorsorgen, auch wenn Sie selbst schon krank sind!
Fragen Sie uns nach Angeboten ohne Gesundheitsprüfung. Wir sind Spezialisten für schwierige Versicherungsfragen.

AssFinanz Maklerverbund
Siemensstr. 2 • 68549 Ivelsheim
Tel. 0621/7 02 62-31, Fax -32
info@assfinanz.de

Alter	Mann/Jahr	Frau/Jahr
40 Jahre	131,64 €	96,64 €
45 Jahre	193,77 €	130,62 €

Beispiel 1: 30.000 € Todesfallschutz Laufzeit 20 Jahre, ohne Ansparung

Beispiel 2: 60.000 € Todesfallschutz Bis zum 75. Lebensjahr, mit Ansparung

Alter	Monatsbeitrag	Guthaben*
40 Jahre	62,50 €	35.247 €
45 Jahre	72,50 €	24.483 €
50 Jahre	82,50 €	16.324 €
55 Jahre	100,00 €	10.369 €

*Annahme 6% Wertentwicklung für Guthabenberechnung

... können Sie für Ihre Familie vorsorgen, auch wenn Sie selbst schon krank sind!
Fragen Sie uns nach Angeboten ohne Gesundheitsprüfung. Wir sind Spezialisten für schwierige Versicherungsfragen.

AssFinanz Maklerverbund
Siemensstr. 2 • 68549 Ivelsheim
Tel. 0621/7 02 62-31, Fax -32
info@assfinanz.de

AssFinanz Maklerverbund

Home | Aktuelles | Über uns | Kontakt | Impressum | Download

Persönliche Vorsorge

- Arbeitskraft
- Unfall
- Berufsunfähigkeit
- Dread Disease
- Krankheit
- Gesetzl. Krankenversicherung
- Vollkrankenversicherung
- Zusatzkrankenversicherung
- Versicherungsfähigkeit
- Pflegeversicherung
- Todesfall
- Risikoversicherung
- Storbegleichversicherung
- Altersvorsorge
- Reisenversicherung
- Lebensversicherung
- Renter
- Risiko
- Kinder

Persönliche Vorsorge / Todesfall

Risikolebensversicherung

Mit einer Risikolebensversicherung kann das Todesfallrisiko finanziell abgesichert werden. Sollte dem Versicherungsnehmer etwas zustößt, wird die bei Vertragsabschluss vereinbarte Summe an die Hinterbliebenen ausgezahlt.

Risikolebensversicherungs-Tarifrechner
Zum Start bitte hier klicken

- Welche Vorteile die Risikolebensversicherung bietet
- Vorteile für Hauskäufer: Risikolebensversicherung mit fallender Versicherungssumme
- Umfassend und Zusatzversicherungen
- Was man beim Abschluss einer Risikolebensversicherung beachten sollte

Kapitalanlagen

- KFZ-Versicherung
- Hausrat
- Elektronik
- Glas
- Haftpflicht
- Geldschatz
- Rechtsschutz
- Vl.
- Bausparen
- Investmentfonds
- Beteiligungen

Finanzierungen

Home | Aktuelles | Über uns | Kontakt | Impressum | Download

Persönliche Vorsorge

- Arbeitskraft
- Unfall
- Berufsunfähigkeit
- Dread Disease
- Krankheit
- Gesetzl. Krankenversicherung
- Vollkrankenversicherung
- Zusatzkrankenversicherung
- Versicherungsfähigkeit
- Pflegeversicherung
- Todesfall
- Risikoversicherung
- Storbegleichversicherung
- Altersvorsorge
- Reisenversicherung
- Lebensversicherung
- Renter
- Risiko
- Kinder

Persönliche Vorsorge

Unfallversicherung

Mehr Infos zum Thema... Zum Tarifrechner

Berufsunfähigkeitsversicherung

Mehr Infos zum Thema... Zum Tarifrechner

Dread Disease Versicherung

Mehr Infos zum Thema... Zum Tarifrechner

Krankheit

Donec vitae sapien ut libero venenatis faucibus. Nullam quis ante. Etiam sit amet orci eget eros faucibus tincidunt. Duis leo. Sed fames magna et amet. Donec sodales sagittis magna. Sed consequat, leo eget bibendum sodales, augue velit cursus nunc.

Zur Themenseite „Versicherungen bei Krankheit“...

Gesetzliche Krankenversicherung (Privat)

Mehr Infos zum Thema... Zum Tarifrechner

Vollkrankenversicherung (Privat)

Mehr Infos zum Thema... Zum Tarifrechner

Kunde: **AssFinanz Maklerverbund**

Unabhängige Finanzberatung

Gestaltungskonzept Internetauftritt, PowerPoint-Präsentationen, Formulare, Anzeigen



Kunde: **Sabine Krutina-Pfeiffer**

Beratungstätigkeit
Logoentwicklung
Visitenkartengestaltung



Kunde: **Wiltrud Hettenbach**

Ärztin
Logoentwicklung
Geschäftsausstattung

Propedima

InStyle

NAILS & MORE



Kunde: **Propedima**
 Maniküre & Pediküre
 Logoentwicklung
 Infomaterial (Preisliste etc.)

Kunde: **InStyle Nails**
 Nagelstudio
 Logoentwicklung
 Geschäftsausstattung

carPolis

carPolis



Kunde: **Carpolis**

Bau von Carports aus Holz

Logoentwicklung

Kunde: **Paramita Projekt**

Kurse und Literatur

Logoentwicklung

Das Protokoll



Vom Protokoll werden Veranstaltungen des Ministerpräsidenten und der Landesregierung, wie auch Staatsbesuche organisiert und Staatshoheitsangelegenheiten betreut.

Die Staatskanzlei im Überblick



Grenzüberschreitende Zusammenarbeit

Als Land mit vielen europäischen Nachbarn hat die grenzüberschreitende Zusammenarbeit für Rheinland-Pfalz einen hohen Stellenwert.



Kooperation der Schlüssel zum Erfolg



Partnerschaften mit der Region Burgund in Frankreich, der Woiwodschaft Oppeln in Polen, der Region Mittelböhmen in Tschechien, der deutschsprachigen Gemeinschaft in Belgien, der Provinz Fujian in der Volksrepublik China, dem amerikanischen Bundesstaat South Carolina und der Republik Ruanda in Afrika.



Kunde: **Viskon Design & Werbung**
Selbstdarstellung der Staatskanzlei Rheinland-Pfalz
Gestaltungskonzept Messewände, selbstlaufende DVD-Präsentation mit Musik (ca. 50 Einzelbilder)

