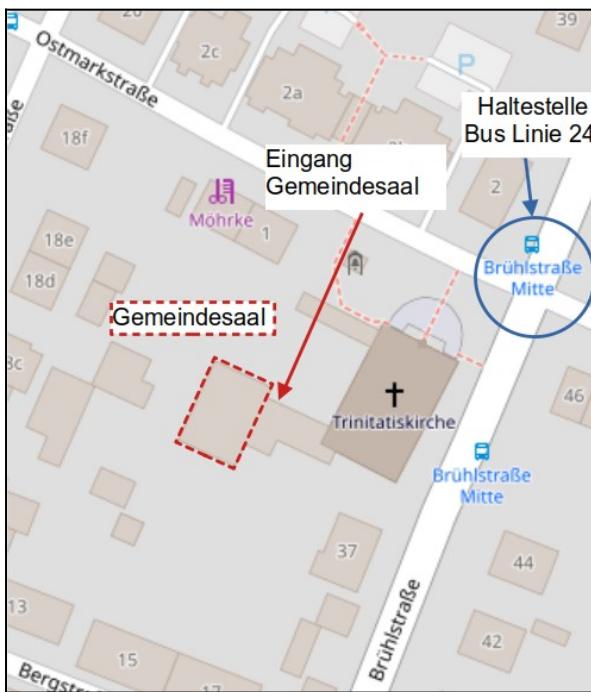


Veranstaltungsort

Trinitatiskirche Durlach-Aue
Brühlstraße 37 d
76227 Karlsruhe (Durlach-Aue)

In der Regel finden die Vorträge im
großen Gemeindesaal statt.



Mittwoch, 14.01.2026, 19.00 Uhr

Die Nebenwirkungen von Medikamenten

Betrachtung von Inhaltsstoffen und deren mögliche Auswirkungen auf den Körper bei Einnahme von einzelnen oder gleichzeitig mehreren Medikamenten.

Es wird auf mögliche Alternativen von gängigen Präparaten eingegangen.

Referentin: **Rita Hilcher**, Heilpraktikerin

Mittwoch, 11.02.2026, 19.00 Uhr

Human Design

Haben Sie sich jemals gefragt, warum manche Dinge im Leben so mühelos scheinen und andere nicht? Human Design ist wie eine persönliche Gebrauchsanweisung für Ihr Leben. In diesem Vortrag erfahren Sie wie Sie Ihre einzigartige Komposition entschlüsseln, um Entscheidungen zu treffen, die sich für Sie richtig anfühlen. Ich lade Sie ein, den ersten Schritt zu einem Leben in Klarheit und Authentizität zu machen.

Referentin: **Ariane Lessle**

Mittwoch, 11.03.2026, 19.00 Uhr

Jahreshauptversammlung

Mitglieder des Vereins erhalten ein separates Einladungsschreiben. Gern können aber auch Gäste zur Jahreshauptversammlung kommen. Anschließend gehen wir in ein Restaurant essen.

Mittwoch, 15.04.2026, 19.00 Uhr

Qi Gong

Die traditionelle fernöstliche Lebens- und Übungspraxis des Qigong Yangsheng basiert auf den Konzepten der chinesischen Medizin TCM: Sie erfahren mehr über die Lebensenergie Qi, den Begriff Yangsheng (Lebenspflege) sowie

darüber, wie die Ausgewogenheit der Polaritäten Yin und Yang beim Qigong geübt und somit Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können.

Referentin: **Dipl.-Psych. Cornelia Marschall**

Mittwoch, 20.05.2026, 19.00 Uhr

Riechen – die Hotline der Gefühle

Wie das Riechen unseren Alltag, unsere Gefühle und Erinnerungen beeinflusst, erfahren Sie an diesem Abend. Der Riechsinn entwickelt sich schon sehr früh im Mutterleib. Unser soziales Verhalten, unsere Kommunikation wird sehr stark durch unsere Nase bestimmt.

Wie wir mit schönen Düften unser Leben leichter gestalten können, lernen Sie an diesem Abend.

Referentin: **Dorothea Hamm**, Apothekerin

Mittwoch, 10.06.2026, 19:00 Uhr

Hormon-Yoga-Therapie – Balance für Körper und Seele

Wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, spüren wir das oft in Energie, Stimmung und Wohlbefinden. Die Hormon-Yoga-Therapie nach Dinah Rodrigues nutzt gezielte Bewegung und bewusste Atmung, um das hormonelle System zu unterstützen. Ergänzend erfahren Sie, wie Stressabbau, Lebensstil und Ernährung die Hormone positiv beeinflussen. Alles zusammen ergibt einen ganzheitlichen Ansatz, mit dem Frauen selbst aktiv etwas für ihr hormonelles Gleichgewicht tun können.

Referentin: **Gabriele Hogeforster**, zertifizierte Hormon-Yoga-Therapeutin und Yogalehrerin

Für alle Vorträge:

Gäste € 5,00 / Mitglieder frei

Kurzfristige Programmänderungen werden unter www.hv-aue.de bekannt gegeben.

Mittwoch, 16.09.2026, 19.00 Uhr

Jin Shin Jyutsu - Harmonisierungskunst

Das Jin Shin Jyutsu ist eine Physio-Philosophie aus Japan zur Harmonisierung der Lebensenergie. Diese Methode bzw. Kunst ist einfach zu lernen und anzuwenden. Die einfachsten Selbsthilfeübungen sind das „Fingerströmen“. Hierbei werden gestauten Energien der entsprechenden Organe in Fluss gebracht. Körperliche Beschwerden, psychische Spannungen und Stress werden auf sanfte Weise harmonisiert und das Immunsystem wird gestärkt.

Referentin: **Ingrid Grunert-Görgler**, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Heilpraktikerin, Ergotherapeutin

Mittwoch, 14.10.2026, 19.00 Uhr

Resilienz - stark bleiben in Krisen

Als 'Resilienz' bezeichnet man die Fähigkeit, Krisen (persönliche oder globale) aus eigener Kraft zu meistern. Sie lernen die "Sieben Säulen der Resilienz" kennen und erfahren, welche Möglichkeiten Sie haben, gelassener durch schwierige Situationen zu gehen. Neben psychologischen Themen werden auch praktische Übungen behandelt, die Sie ganz konkret und schnell in Ihren Alltag integrieren können.

Referentin: **Susanne Ziegelmeyer**

Mittwoch, 11.11.2026, 19.00 Uhr

Schamanische Wege und Trauerbegleitung

Schamanismus ist eine Sammlung spiritueller Praktiken, bei denen durch Rituale, Gesang oder Trommeln Rat und Heilung gesucht wird.

Die Verbindung mit der Natur steht im Vordergrund. Sie erfahren auch, wie er zur Trauerbegleitung eingesetzt werden kann. Eine geführte Meditation mit einer Trommel ist Teil des Vortrags.

Referent: **Michael Thoma**, Lebensberatung