



**21. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE  
22.04.24 BIS 05.05.24**

**Wohlfühlstandort Pottenstein**

**GESUNDHEIT - WELLNESS  
WOHLFÜHLEN**

## **21. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE VOM 22.04.24 BIS 05.05.24**

Genießen Sie diese Zeit hier in Pottenstein - ob eine ganztägige Gesundheitsmesse mit vielen spannenden Themen, Qi Gong, Klangmassagen, Warmbadetag in salzhaltigem Wasser, Rikschafahrten, spezielles Rückentraining, Wanderungen, Venenmessungen, Magnesium-Ausschank der Stadtapotheke, Vorträge, Waldbaden, Frühstück, Tipps und praktische Übungen für erholsamen Schlaf und vieles mehr – es ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Nehmen Sie wertvolle Eindrücke und Anregungen mit nach Hause.

Wenn Sie an mindestens einer Veranstaltung teilgenommen haben, können Sie bei unserer Verlosung mitmachen. Bitte lassen Sie sich das Besuchen der jeweiligen Veranstaltung vom Veranstalter bestätigen.

Wir wünschen Ihnen eine tolle Zeit und freuen uns, wenn Sie sich einige Gesundheitstage gönnen.

Christian Weber  
**Erster Bürgermeister Stadt Pottenstein**

Thomas Bernard - Anna-Lisa Haber - Steffi Schaffer  
**Tourismusbüro Pottenstein**



# ÜBERSICHT

Datum	Uhrzeit	Angebot
Montag, 22.04.2024	ganztags	Klangmassage
	09.00 - 12.00 Uhr	Venenmessung
	14.00 - 16.00 Uhr	
	13.00 - 15.00 Uhr	Waldworkshop „Waldbaden ab 60“
	16.00 - 17.30 Uhr	Rikscha-Fahrten Altstadt
	16.30 - 18.00 Uhr	Waldworkshop „After Work Waldbaden“
	17.30 Uhr	<b>Auftaktveranstaltung</b> mit Spaziergang und Rikscha-Fahrt zur Freikneippanlage, Eröffnung der Gesundheitstage durch den Bürgermeister und einer kleinen Qigong-Einheit an der Kneipp-Anlage
Dienstag, 23.04.2024	ganztags	Klangmassage
	09.00 - 12.00 Uhr	Venenmessung
	14.00 - 16.00 Uhr	
	14.00 Uhr	Kleine Wanderung Klumpertal
	14.30 Uhr	Vortrag mit Übungsanleitung
	17.00 Uhr	Dienstagsklettern
Mittwoch, 24.04.2024	ganztags	Klangmassage
	09.00 - 12.00 Uhr	Venenmessung
	13.00 - 22.00 Uhr	Warmbadetag
	15.00 - 16.00 Uhr	Vortrag
	16.00 - 18.00 Uhr	Kräuterspaziergang
	16.30 - 18.00 Uhr	Workshop
	17.00 - 18.00 Uhr	Rückenfit an den Geräten
	18.00 Uhr	Wassergymnastik
Donnerstag, 25.04.2024	ganztags	Klangmassage
	09.00 - 12.00 Uhr	Venenmessung
	14.00 - 16.00 Uhr	
	18.00 Uhr	Seelenabenteuer - Kurs
	18.30 Uhr	Feierabendrunde MTB und EMTB
Freitag, 26.04.2024	ganztags	Klangmassage
	09.00 - 12.30 Uhr	Magnesium- Ausschank
	14.00 - 18.00 Uhr	
	16.30 - 18.00 Uhr	Workshop
	18.00 - 19.30 Uhr	Vortrag
	18.15 - 20.15 Uhr	Tipps und praktische Übungen
Samstag, 27.04.2024	ganztags	Klangmassage
	11.00 Uhr	Rückenfit an den Geräten
	11.00 - 12.30 Uhr	Workshop
	13.00 - 13.45 Uhr	Kinder Yoga Workshop
	14.00 - 14.45 Uhr	Kinder Yoga Workshop
	15.00 - 15.45 Uhr	Yoga Workshop für Erwachsene
	16.00 Uhr	Führung - Bier ist gesund
Sonntag, 28.04.2024		Klettersteigkurs am Höhenglücksteig
	10.00 - 12.00 Uhr	Waldworkshop
	10.00 Uhr	Kirschblüten-Wanderung
	11.00 Uhr	Aufstellungs-Seminar
	14.00 - 16.00 Uhr	Waldworkshop
	14.30 - 16.00 Uhr	Workshop

Montag, 29.04.2024	09.00 - 12.30 Uhr	Magnesium- Ausschank
	14.00 - 18.00 Uhr	
	09.45 - 10.45 Uhr	Qigong im Kurpark
	19.00 - 20.00 Uhr	Meditation mit Klangschalen
Dienstag, 30.04.2024	09.00 - 12.30 Uhr	Magnesium- Ausschank
	14.00 - 19.00 Uhr	
	17.00 Uhr	Dienstagsklettern
Mittwoch, 01.05.2024	09.00 - 11.30 Uhr	Kräuterwanderung
	13.00 - 19.00 Uhr	Wärmbadetag
	16.30 - 18.30 Uhr	1. Mai-Wanderung
	17.00 - 18.00 Uhr	Rückenfit an den Geräten
Donnerstag, 02.05.2024	09.00 - 12.30 Uhr	Magnesium- Ausschank
	14.00 - 19.00 Uhr	
	18.30 Uhr	Feierabendrunde MTB und EMTB
Freitag, 03.05.2024	09.00 - 12.30 Uhr	Magnesium- Ausschank
	14.00 - 18.00 Uhr	
	16.30 - 18.00 Uhr	Heil-Impuls-Treff
	19.00 - 20.30 Uhr	Vortrag Dr. Margraf
Samstag, 04.05.2024	09.00 - 11.00 Uhr	Kräuterwanderung
	11.00 Uhr	Aufstellungs-Seminar
	11.00 - 12.00 Uhr	Rückenfit an den Geräten
	16.00 Uhr	Führung - Bier ist gesund
Sonntag, 05.05.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Gesundheitsmesse mit Vortrag von Dr. Lindner, Vortrag von Dr. Margraf, Einpersonen-Theaterstück, Beratungstische, Überraschungsstand, Rikscha-Fahrten, Wohnraumberatung, Hausnotruf - Notfallknopf, Aufsuchende Seniorenberatung, Sehtest, Hörtest, Erste Hilfe, Umgang mit Defi und mehr.
	10.15 Uhr	Heimatwanderung

### **An ALLEN Tagen finden folgende Veranstaltungen mit Anmeldung statt:**

- Frühstücken im Hotel Steigmühle
- ganztags nach Absprache - Körpertherapie
- jeweils Mittwoch und Freitag um 17.00 Uhr - Wissenswertes übers Bier mit Umtrunk

**Unsere Graf-Botho-Schule Pottenstein beteiligt sich während der Gesundheitstage ebenfalls mit vielen Aktivitäten.**

# PROGRAMM 2024



## Auftaktveranstaltung am Montag, 22.04.2024

Um 17.30 Uhr treffen wir uns an der Senioreneinrichtung CuraVivum GmbH - Haus St. Elisabeth Pottenstein und machen einen **Spaziergang** gemeinsam mit dem Ersten Bürgermeister der Stadt Pottenstein Christian Weber zur Freikneippanlage.

Die **Rikscha** des Elisabeth-Vereins Pottenstein wird ebenfalls vor Ort sein und wer möchte, kann sich auch gerne zur Kneippanlage fahren lassen (bitte anmelden unter Tel. 0151/25029198 (AB) oder [rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de](mailto:rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de)).

Dort kann man die **Waldsofas** ausprobieren und genießen, **Kneippanwendungen** machen und an einer kleinen Qigong Einheit (ca. 15-20 Minuten) für Anfänger mit **Qigong** Kursleiterin Katja Prochazka teilnehmen.

**Unser Erster Bürgermeister Christian Weber wird mit ein paar Worten die 21. Pottensteiner Gesundheitstage eröffnen.**



# AN ALLEN TAGEN FINDEN FOLGENDE VERANSTALTUNGEN STATT:

## **ganztags**

**Frühstücken** im Hotel Steigmühle zwischen 8.00 Uhr und 10.00 Uhr (Buffet steht bis max. 10.30 Uhr), Ort: Hotel Steigmühle Pottenstein, Gebühr: 18,00 Euro/Pers. inkl. Getränke, Anmeldung spätestens 2 Tage vor gewünschtem Termin erforderlich: 09243/338 oder hotel-steigmuehle@t-online.de

## **ganztags**

Du möchtest ein aktuelles, oder schon länger bestehendes Thema nachhaltig lösen? Egal, ob es sich um körperliche Schmerzen oder belastende Emotionen handelt - im persönlichen Einzeltermin bin ich ganz für Dich da. **Körpertherapie - Systemische Aufstellungsarbeit - Psycho-Kinesiologie.** Während der Gesundheitstage nach Absprache, Leitung: Ute Blümlein, Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

## **jeweils Mittwoch und Freitag 17.00 Uhr**

**Bier ist gesund!** Wissenswertes übers Bier mit Umtrunk, Besichtigung der Museumsbrauerei und Erhalt eines Bier-Diploms im Bruckmayers Urbräu an der B470. Der Chef des Hauses wird sie in die Geheimnisse des Bierbrauens einweihen. Die Führung findet ab 10 Personen statt. Gebühr 7,50 €. Leitung: Theo Bruckmayer, Anmeldung: 0160/94701869.

## **Was ist heilsames Waldbaden - Shinrin Yoku?**

Genaugenommen heißt Shinrin Yoku so viel wie „Die Natur mit der Seele trinken“. In Japan wird Waldbaden seit ca. 40 Jahren mit großem Erfolg praktiziert und ist dort offiziell als wirkungsvolle Möglichkeit der Gesunderhaltung- und Verbesserung anerkannt.

In der modernen Medizin gilt die Erforschung der Heilwirkungen der Bäume definitiv als Wissenschaft, die auf belegbare Fakten zurückgreifen kann. Waldmedizin stellt daher eine neue ergänzende Naturtherapieform dar, um körperlich, geistig und seelisch gesund zu werden bzw. zu bleiben.

Durch das Waldbaden werden unsere Sinne mit Übungen aktiviert, es kommt zur Stressreduktion und das psychische Wohlbefinden verbessert sich. Eine wunderbare „Nebenwirkung“ davon ist, dass wir wieder besser unsere eigenen Bedürfnisse spüren lernen und in unsere Kreativität kommen. So ganz nebenbei bewirkt der Aufenthalt die Stärkung des Immunsystems.

An vier Tagen bietet die Kursleiterin für Waldbaden, Frau Linhardt, Waldworkshops an, um das Waldbaden auszuprobieren.

# UNSERE GRAF-BOTHO-SCHULE POTTENSTEIN BETEILIGT SICH WÄHREND DER GESUNDHEITSTAGE MIT FOLGENDEN AKTIVITÄTEN:

Klasse 1a: 22.04.-26.04.24	täglich vormittags 5x10 Minuten	<b>Buchstaben-Workout</b>
Klasse 1b: 22.04.-26.04.24	täglich vormittags 5x10 Minuten	<b>Buchstaben-Workout</b>
Klasse 2a: 22.04.-05.05.24	täglich vormittags 5x10 Minuten	<b>Wir tanzen in den Tag.</b>
Klasse 2b: 22.04.-05.05.24	täglich vormittags 5x10 Minuten	<b>Wir tanzen in den Tag.</b>
Klasse 3a:	täglich vormittags 5x45 Minuten	<b>Ausdauerschulung</b>
Klasse 3b:	täglich vormittags 5-10 Minuten	<b>Bewegtes Klassenzimmer Ausdauer / Gleichgewicht</b>
Klasse 4a:	täglich vormittags 5x45 Minuten	<b>Ausdauerschulung</b>
Klasse 4b:	täglich vormittags	<b>Ausdauertraining</b>
Klasse 5a:	täglich vormittags ca. 5 Minuten	<b>Sport im Klassenzimmer</b>
Klasse 6a:	vormittags 7x45 Minuten	<b>Bewegungstheater</b>
Klasse 7a:	täglich vormittags	<b>Übungen der Life Kinetik</b>
Klasse 8a: 22.04.-26.04.24	täglich vormittags je 1 Stunde	<b>Fit in den Tag</b>
Klasse 9a: 25.04. und 02.05.24	2 x Donnerstag	<b>Wir tanzen uns fit.</b>



**Montag, 22.04.2024**

**ganztags**

**Klangmassage nach TAO TOUCH®.** Bei der Klangschalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Gesundheitspraktiker, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

**09.00 - 12.00 Uhr und von 14.00 - 16.00 Uhr**

**Venenmessung** in der Stadtapotheke Pottenstein. Bitte Termin vereinbaren: 09243/220

**13.00 - 15.00 Uhr**

**Waldworkshop „Waldbaden ab 60“** – für alle, die jung geblieben sind und es bleiben möchten. Alter ist eine Frage der Einstellung. Wir erleben den Wald mit seinen Chancen uns fit und gesund zu erhalten. Dazu gehört altes Kräuterwissen, Bewegung, Staunen und Lebensfreude. Bitte Isomatte, Getränk, evtl. kleine Brotzeit, wetterfeste Schuhe und Kleidung und evtl. Insektenspray und Sonnenschutz mitbringen, auf 5 Teilnehmer begrenzt, Ort/Treffpunkt: Parkplatz Waldcafe - Oberes Püttlachtal, Gebühr: 20,00 €/Pers., Leitung: Angelika Linhardt, Kursleiterin für Waldbaden, Anmeldung bis 1 Tag vorher erforderlich: 0176/98273187, [www.wald-gesundheit.com](http://www.wald-gesundheit.com)

**16.00 - 17.30 Uhr**

**Rikscha-Fahrten** durch die Altstadt (Kurztouren). Angehörige, Nachbarn oder Freunde können die Rikscha für einen gemeinsamen Ausflug buchen. Ort: Parkplatz CuraVivum GmbH - Haus St. Elisabeth Pottenstein, Fronfeste 4, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Rikscha-Team des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Anmeldung erforderlich: Tel. 0151/25029198 (AB) oder [rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de](mailto:rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de)



### **16.30 - 18.00 Uhr**

**Waldworkshop „After Work Waldbaden“** - nicht nur für Berufstätige. Hier kann man alles hinter sich lassen, den Arbeitstag mit seinen Herausforderungen, bei sich ankommen und neue Energie tanken. Bitte Isomatten, evtl. Getränk, wetterfeste Schuhe und Kleidung und evtl. Insektenspray und Sonnenschutz mitbringen, auf 5 Teilnehmer begrenzt, Ort/Treffpunkt: Eingang zum Klumpertal, Gebühr: 15,00 €/Pers., Leitung: Angelika Linhardt, Kursleiterin für Waldbaden, Anmeldung bis 1 Tag vorher erforderlich: 0176/98273187, [www.wald-gesundheit.com](http://www.wald-gesundheit.com)

### **17.30 Uhr**

**Fahrt mit der Rikscha** zur Auftaktveranstaltung der Gesundheitstage in das Obere Püttlachtal zur Freikneipanlage. Ort: Parkplatz CuraVivum GmbH - Haus St. Elisabeth Pottenstein, Fronfeste 4, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Rikscha-Team des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Anmeldung erforderlich: 0151/25029198 (AB) oder [rikscha@elisabethverein-pottenstein.de](mailto:rikscha@elisabethverein-pottenstein.de)

### **17.30 Uhr**

**Spaziergang zur Freikneipanlage** Pottenstein mit dem Ersten Bürgermeister der Stadt Pottenstein Christian Weber zur Eröffnung der Pottensteiner Gesundheitstage. Treffpunkt: CuraVivum GmbH - Haus St. Elisabeth Pottenstein, Fronfeste 4

### **18.00 Uhr**

Kleine kostenlose **Qigong Einheit** (ca. 15 -20 Minuten) für Anfänger im Rahmen der Auftaktveranstaltung an der Freikneipanlage im Oberen Püttlachtal mit Qigong-Kursleiterin Katja Prochazka

**Dienstag, 23.04.2024**

### **ganztags**

**Klangmassage nach TAO TOUCH®.** Bei der Klangschalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Gesundheitspraktiker, Terminvereinbarung ab 14 Uhr: Mobil 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: [cindy.kade@yahoo.de](mailto:cindy.kade@yahoo.de)

## **09.00 - 12.00 Uhr und von 14.00 - 16.00 Uhr**

**Venenmessung** in der Stadtapotheke Pottenstein. Bitte Termin vereinbaren: 09243/220

### **14.00 Uhr**

**Kleine Wanderung „Auf den Spuren der Vergangenheit“** durch das idyllische autofreie Klumpertal. Wir begeben uns auf eine „Fußreise aus dem Jahre 1810“. Einige Relikte aus der Vergangenheit gibt es auch heute noch im Klumpertal zu entdecken. Wir erfahren unter anderem, wo einst der aus rohen Säulen erbaute Tempel stand, man oben das Rauschen einer kleinen Mühle hört oder wo man unter einem Felsabhang ein Grabmal findet. Wo führte die Bogenbrücke über eine kleine Schlucht und wo erblickt man plötzlich ein Ungeheuer? Das und viele andere Dinge erfahrt ihr bei dieser kleinen Wanderung. Treffpunkt: Wanderparkplatz von der Schüttersmühle in Richtung Kirchenbirkig auf der linken Seite. Gebühr: kostenlos, über eine Spende freut sich der Förderverein BW Forchheim, Leitung: Steffi Schaffer, Förderverein BW Forchheim, Anmeldung erforderlich: 01575/5708015

### **14.30 Uhr**

**Vortrag mit Übungsanleitung: „Gesund und mobil bleiben in den eigenen vier Wänden“.** Wichtige Bausteine zum Erreichen dieses Zieles sind Aktivität und eine sichere Wohnraumgestaltung. Mit zunehmenden Alter steigt die Sturzgefahr und damit das Risiko, schwere Verletzungen mit dauerhaften Folgen und Einschränkungen davonzutragen. Viele Sturzunfälle sind jedoch vermeidbar, wenn Stolperfallen erkannt und beseitigt werden. Ebenso wichtig ist die körperliche Aktivität, um die Kraft zu erhalten und das Gleichgewicht zu schulen. Der Vortrag enthält wichtige Tipps und Anregungen zur eigenen Aktivität und zu Maßnahmen der Wohnraumanpassung. Ort: Gasthof „Goldene Krone“ Marktplatz Pottenstein, Leitung: Karin Böhm, Allgemeine Seniorenarbeit und Wohnberatung Landratsamt Bayreuth, Erwin Sebald, Seniorenbeauftragter der Stadt Pottenstein, Info: 09242/1661

### **17.00 Uhr**

**„Dienstagsklettern“** am Lindenstein, Schwierigkeitsgrad 3 bis 8 mit anschließender Einkehr. Der Klettertreff der Bergsteigergruppe am Dienstagabend ist kein Kurs, sondern ein Treff Kletterinteressierter, für Anfänger wie auch Erfahrene geeignet. Es werden Routen aller Schwierigkeitsgrade geklettert und

Erfahrungen ausgetauscht, aber jeder geht auf eigene Verantwortung. Ausrüstung muss jeder selbst mitbringen und die Anfahrt / Fahrgemeinschaft ist eigenständig zu organisieren. Kletterbeginn ist gegen 17:00 Uhr, je nach persönlichem Feierabend. Ort: Kletterfels Lindenstein, Leitung: Bergsteigergruppe des DAV Bayreuth, Ansprechpartner: Sebastian Rolf, Tel.: 09643/4763

## Mittwoch, 24.04.2024

### ganztags

**Klangmassage nach TAO TOUCH®.** Bei der Klangschalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Gesundheitspraktiker, Terminvereinbarung ab 14 Uhr: Mobil 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

### 09.00 - 12.00 Uhr

**Venenmessung** in der Stadtapotheke Pottenstein. Bitte Termin vereinbaren: 09243/220

### 13.00 - 22.00 Uhr

**Warmbadetag** im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Die Temperatur beträgt 32 Grad im Schwimmerbecken. Zum Wohlfühlen für den Badegast gibt es hautsympathisches, weiches Schwimmbwasser. Es ist lindernd, belebend und entspannend, ein angenehmes Schwimmen in leicht salzhaltigem Wasser. Schleimhautreizungen werden reduziert. Leichtes Salzwasser laugt Ihre Haut nicht aus. Wie im Meer ergibt sich ein hautpflegender und bindegewebsstraffender Effekt. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, Gebühr: Erw. 4,50 € Ki. 3,50 €. Info: 09243/903166

### 15.00 - 16.00 Uhr

**Vortrag „Lebensgesetze“.** Wir alle bewegen uns in diesen Gesetzen, bewusst oder unbewusst. Je nach Bewusstheit und eigenem Leben(sver-)lauf wirken sie. Sie nicht zu kennen,

entbindet niemanden von der Wirkung. Dabei entscheidet das Leben die Art und Qualität der Wirkung. Demgemäß sind sie eine „Instanz DER Wahrheit“, die in der Wechsel-Wirkung individuell ist und jeder schlicht ein Mitwirkender! Diese Lebensgesetze sind heilbringende Geschenke. Sie helfen jedem bei der Selbstheilung, durch Klärung der eigenen Themen, wirken in allen Ewigkeiten, sind ur-geistige Gesetze, also der Wille der echten Wahrheit, sie schaffen wahre Friedens-Ordnung, die heilt, zeigen sich individuell, dank der personenbezogenen Widerspiegelung, unterstützen bei der Selbst-Entwicklung (Seelenentwicklung), sind in ihrem Wesen unverrückbar und lückenlos, sind Antworten vom Leben auf eine innere Frage oder Erwägung, zeigen, wie die eigene Beziehung zum Leben ist, unterstützen bei jeder Entscheidungsfindung, sind wichtige Helfer beim Anwenden des freien Willens und der Tat und geben erste Erkenntnisse zu den gütigen Ordnungskräften. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Heilerpraxis Birgit Lucas, Info und Anmeldung: 09243/7015129

### **16.00 - 18.00 Uhr**

**Gesundheit aus der Natur: Heilkräuter und essbare Kräuter entdecken.** Wenig gedüngte Wiesen und wilde Waldränder sind die Orte, an denen wir entdecken, was die Pflanzenwelt der Fränkischen Schweiz an essbaren und heilkräftigen Pflanzen bereithält. Kurze Wanderung mit vielen Kräuter-Pausen, bedingt barrierefrei. Ort/Treffpunkt: Willenreuth, Bushaltestelle am Ortsrand nach Geusmanns, Gebühr: 9,00 € (Kinder bis 12 J. 50%). Mind. 3 Personen, max. 12 Teilnehmer, Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst: 0157/87017264 (auch WhatsApp), bborst@gmx.de

### **16.30 - 18.00 Uhr**

**Workshop (1. Lebensgesetz) Alles Zufall – oder?** Sie kommen plötzlich, meist unerwartet – die „Zufälle“ und tragen in sich das Potenzial zu Änderungen oder gar Veränderungen. Das Leben ist voll davon. Diese Überraschungen sind jedoch oft unerkannt, scheinbar ungelegen, Vorhaben umwerfend und wunderbar. Diese überraschenden „Zufälle“ gehören zu den Lebensgesetzen. Erlebt hat sie gewiss jeder. Arbeitsunterlagen dazu werden durchgearbeitet und herausgegeben. Bitte Schreibzeug mitbringen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. (ermäßigt 9,00 €/Rentner/Bürgergeldempfänger etc.), Leitung: Heilerpraxis Birgit Lucas, Anmeldung bis 22.04.2024 unter: 09243/7015129

### **17.00 - 18.00 Uhr**

„**Rückenfit**“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

### **18.00 Uhr**

**Wassergymnastik** im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Wassergymnastik-Übungen gelten als besonders gelenkschonend und effektiv. Sie sind daher für alle Altersklassen geeignet. Wassergymnastik hat positive Effekte auf Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Übungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, Gebühr: Erw. 4,50 € Ki. 3,50 €. Info: 09243/903166

## **Donnerstag, 25.04.2024**

### **ganztags**

**Klangmassage nach TAO TOUCH®.** Bei der Klangschalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Gesundheitspraktiker, Terminvereinbarung ab 14 Uhr: Mobil 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

### **09.00 - 12.00 Uhr und von 14.00 - 16.00 Uhr**

**Venenmessung** in der Stadtapotheke Pottenstein. Bitte Termin vereinbaren: 09243/220

### **18.00 Uhr**

**Seelenabenteuer** - „Gehe einen Mond lang in den Mokassins eines anderen, wenn Du ihn verstehen willst.“ (Indianische Weisheit) An diesem Abend hast du die Möglichkeit, dass ein Thema, das dich beschäftigt, bzw. dein Anliegen von einem Teilnehmer / Stellvertreter „gegangen“ wird. Aus dem Prozess

des Gehens und der Bewegung werden Energien und Informationen frei, die dir ein tieferes Verständnis und neue Erkenntnisse ermöglichen. Dadurch erhältst du wichtige Impulse für dein persönliches Wachstum. Ort: Praxis Heilsame Berührung, Gebühr: 49,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

### **18.30 Uhr**

**Feierabendrunde MTB und EMTB** - alles was Spaß macht, Trails um Pegnitz. Voraussetzungen: Funktionsfähiges Mountainbike und Helm, Trailerfahrung S2 (rot). Ort/Treffpunkt: Parkplatz am Schloßberg in Pegnitz 49.7542624, 11.5483224 <https://goo.gl/maps/iKNnXh1GgB1Cur4x9>, Teilnehmerzahl: Wer da ist fährt mit. Anmeldung und Leitung: Werner Groß, DAV Bayreuth / OG Pegnitz, Telefon: 0170/9949029, werner.gross (at) alpenverein-bayreuth.de

## **Freitag, 26.04.2024**

### **ganztags**

**Klangmassage nach TAO TOUCH®.** Bei der Klangschalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Gesundheitspraktiker, Terminvereinbarung ab 14 Uhr: Mobil 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

### **09.00 - 12.30 Uhr und von 14.00 - 18.00 Uhr**

**Magnesium- Ausschank** in der Stadtapotheke Pottenstein. Info: 09243/220

### **16.30 - 18.00 Uhr**

**Workshop (2. Lebensgesetz) Geschichte** als Lebensgeschichte. Begeben wir uns in die Zeiten unserer Vorfahren, bekommen Verhalten, Ansichten und Handlungen jener Zeit ein anderes Bild, als wenn dies in dieser Art heute stattfinden würde. Die Themen und Aufgaben, die diese Generationen bewegten waren

schlichtweg völlig anders – oder? Arbeitsunterlagen dazu werden durchgearbeitet und herausgegeben. Bitte Schreibzeug mitbringen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. (ermäßigt 9,00 €/Rentner/Bürgergeldempfänger etc.), Leitung: Heilerpraxis Birgit Lucas, Anmeldung bis 24.04.2024 unter: 09243/7015129

### **18.00 - 19.30 Uhr**

**Vortrag:** „Die bunte Welt der Gefühle - emotionale Intelligenz entwickeln und stärken“. Bei diesem Vortrag gibt es Einblicke in die Entwicklung der emotionalen Intelligenz und wie diese gestärkt werden kann. Emotionen und Gefühl sind die persönlichsten, elementarsten und mächtigsten Antriebskräfte des Menschen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: Elke Glaubitz, Entspannungspädagogin, Fachpädagogin für Bildung und Beratung und staatlich anerkannte Erzieherin, Info und Anmeldung: 0175/6141200

### **18.15 - 20.15 Uhr**

**Tipps und praktische Übungen für erholsamen Schlaf** - „Besser Ein- und Durchschlafen“. Was kann ich gegen Unruhe und kreisende Gedanken tun? Es gibt Tipps und praktische Übungen zu folgenden Punkten: Abendroutinen und unterstützende natürliche Mittel, einfache Methoden, um das Nervensystem aktiv zu beruhigen, Atemübungen wie yogische Wechselatmung, Akupressur wichtiger Punkte, Übungen zur Entspannung des Nackenbereichs und Rückens, Tiefenentspannung im Liegen. Hocker/Sitzkissen sind vorhanden. Bequeme Kleidung, Decke und Kissen wird benötigt. Ort: Physiopraxis Plücker, Am Kurzentrum 4, Gebühr: 18,00 €/Pers., max. 6 Teilnehmer, Leitung: Qigong Kursleiterin Katja Prochazka, Info und Anmeldung: 0170/6004855

## **Samstag, 27.04.2024**

### **ganztags**

**Klangmassage nach TAO TOUCH®.** Bei der Klangschalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60

min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Gesundheitspraktiker, Terminvereinbarung ab 14 Uhr: Mobil 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

### **11.00 - 12.00 Uhr**

„**Rückenfit**“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

### **11.00 - 12.30 Uhr**

**Workshop (3. Lebensgesetz) Energie.** Der Begriff der Energie wird heute mit der Stromgewinnung genannt. Dabei ist kaum bekannt, dass naturwissenschaftlich betrachtet alles Energie ist. Vergleichsweise einfach ist dies zu merken durch die eigenen Empfindungen beim Betrachten von schönen Blumen oder „niedlichen“ Tieren. Arbeitsunterlagen dazu werden durchgearbeitet und herausgegeben. Bitte Schreibzeug mitbringen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. (ermäßigt 9,00 €/Rentner/Bürgergeldempfänger etc.), Leitung: Heilerpraxis Birgit Lucas, Anmeldung bis 25.04.2024 unter: 09243/7015129

### **13.00 - 13.45 Uhr**

**Kinder Yoga Workshop** (4-6 Jahre). Yoga und Entspannung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass psychische und physische Belastungen und Stress eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von gesundheitlichen Beschwerden spielen. Kinder haben durch ihren natürlichen Bewegungsdrang einen leichten Zugang zu Yoga. Sie sind mit Phantasie gesegnet, können sich leicht in Charaktere hineinversetzen und möchten gerne mit allen Sinnen erfahren. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Grundlagen von Yoga, Atemübungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung und Erfahrung der Sinne und Entspannungsübungen. Regelmäßige Entspannung hilft, Alltagsbelastungen zu bewältigen, stressresistenter zu werden und das Immunsystem und die Gesundheit zu stärken. Bitte bequeme Kleidung und eine Yogamatte mitbringen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 15,00 €/Kind, beim 2. Kind Ermäßigung auf 12,00 €, 20,00 €/Erw., Ermäßigung bei der 2. Person auf 18,00 €, Leitung: Elke Glaubitz, Entspannungspädagogin, Fachpädagogin für Bildung und Beratung und staatlich anerkannte Erzieherin, Info und Anmeldung: 0175/6141200



**14.00 - 14.45 Uhr**

**Kinder Yoga Workshop** (7-9 Jahre). Text siehe oben.

**15.00 - 15.45 Uhr**

**Yoga Workshop** für Erwachsene (jeder kann mitmachen). Text siehe oben.

**16.00 Uhr**

**Bier ist gesund - die süffige Tour für Genießer und Durstige.**

Erleben Sie über 500 Jahre bayrisches Reinheitsgebot im Herzen der Fränkischen Schweiz! Folge dem Stadtherold und lernen Sie Pottenstein bei einer informativen Stadtführung zum Thema Bier kennen. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über das Felsenstädtchen, zum örtlichen Brauwesen und zum Reinheitsgebot und können dabei drei verschiedene, typische fränkische Biere testen. Der kulinarische Rundgang dauert etwa 2 Stunden. Im Rundgang enthalten ist die Stadtführung und eine Einkehr mit drei Schoppen einheimisches Bier (à 0,3 Ltr.) Preis: 20,-€/Person vor Beginn der Führung beim Exkursionsleiter zu bezahlen. Treffpunkt: Tourismusbüro Pottenstein, Forchheimer Straße 1. Anmeldung erforderlich! Mobil: 015752713310 - WhatsApp - oder [info@pottenstein.holiday](mailto:info@pottenstein.holiday)

**Sonntag, 28.04.2024**

**Klettersteigkurs am Höhenglücksteig.** Es wird gezeigt, was an Ausrüstung benötigt wird und wie man sie anwendet. Bei der anschließenden Begehung des Höhenglücksteiges wird die Theorie in die Praxis umgesetzt, dabei praktische Tipps gegeben und auf die Tourenplanung eingegangen. Nicht vorhandene Ausrüstung (Helm, Klettergurt, Klettersteigset) kann in der Geschäftsstelle des DAV Bayreuth ausgeliehen werden. Bergerfahrung erwünscht, Bergstiefel bzw. Wanderschuhe mit steifer Sohle wird benötigt. Ort: Höhenglückssteig / Neutras oder Fahrgemeinschaft ab Bayreuth, Max. 10 Personen, Gebühr 20,00 €/Pers., Leitung: Sebastian Rolf und Fred Völkel, Info und Anmeldung: 09643/4763 oder [sebastian.rolf@alpenverein-bayreuth.de](mailto:sebastian.rolf@alpenverein-bayreuth.de)

**10.00 - 12.00 Uhr**

**Waldworkshop „LandArt“ – Kunst aus, mit und in der Natur.**

Heute kommen wir voll in unsere Kreativität...der Wald macht's möglich. Jeder ist willkommen, wer abschalten und sich auf die Vielfalt von Naturmaterial zur Gestaltung einlassen möchte...

im Hier und Jetzt sein, weg vom Alltag und verändert zurückkommen. Bitte Isomatten, Getränk, evtl. kleine Brotzeit, wetterfeste Schuhe und Kleidung und evtl. Insektenspray und Sonnenschutz mitbringen, auf 5 Teilnehmer begrenzt, Ort/Treffpunkt: Kirchenbirkig, genaue Ortsangabe bei Anmeldung, Gebühr: 20,00 €/Pers., Leitung: Angelika Linhardt, Kursleiterin für Waldbaden, Anmeldung bis 1 Tag vorher erforderlich: 0176/98273187, [www.wald-gesundheit.com](http://www.wald-gesundheit.com)

### **10.00 Uhr**

**Kirschblüten-Wanderung.** Der Förderverein Bergwacht Forchheim e.V. bietet eine gemütliche Wanderung auf dem Naturlehrpfad der Pretzfelder Kirschgärten an. Je nach klimatischen Bedingung stehen diese zur Wanderung in Blüte. Auf dem Weg erfährt man viel Wissenswertes über den Kirschanbau in der Fränkischen Schweiz. Die leichte Wanderung dauert ca. 3,5 Stunden (Gehzeit, ohne Pausen) und ist rund 10 Kilometer lang. Treffpunkt ist 10 Uhr am Pretzfelder Bahnhof, nach gut der Hälfte werden wir in den Gasthof Mühlhäuser in Wannbach einkehren, wo sich gestärkt werden kann. Am Ende der Wanderung kann man den Tag gegen 16 Uhr auf den Pretzfelder Keller ausklingen lassen. Ort/Treffpunkt: Bahnhof Pretzfeld, Teilnehmer: maximal 20 Personen, Gebühr: kostenlos, über eine Spende freut sich der Förderverein BW Forchheim, Leitung: Melanie Pfeufer, Ludwig Lieb, Anmeldung bis 22.04.2024 erforderlich: [foerderverein@bergwacht-forchheim.de](mailto:foerderverein@bergwacht-forchheim.de) oder 01575/5708015

### **11.00 Uhr**

**„Den Anfang heilen“. Aufstellungs-Seminar** zum Thema: „Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt“. Was weißt du über deine eigene Geburt? Wie hat deine Mutter die Schwangerschaft mit dir erlebt? Wurdest du in Liebe gezeugt und haben sich deine Eltern auf dich gefreut? Tauche ein in den Raum deiner eigenen pränatalen (= vorgeburtlichen) Zeit. Unser Beginn ins Leben ist ein Wunder der Schöpfung. Eindrücke von der Empfängnis, der Schwangerschaft und die Erfahrung der Geburt können die Entwicklung unseres Seins wesentlich, oft auch traumatisch, beeinflussen. Unsere ersten Stresserlebnisse sind hier manifestiert. In diesem tiefgehenden Seminar lade ich dich ein, dein pränatales Sein zu erforschen, Prägungen und Muster zu erkennen und dich mit deinen eigenen Geburtserfahrungen auseinanderzusetzen. Denn dort finden wir die versteckten Botschaften zu unseren heutigen Erfahrungen. Dort finden wir den Schlüssel zu unserem Leben. Erst wenn die blockierte

Energie freigesetzt wird, kannst du wahre Freiheit und Fülle in dein Leben bringen. Ort: Praxis Heilsame Berührung, Gebühr: Aufstellung 210,00 €, ohne eigene Aufstellung 49,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

### **14.00 - 16.00 Uhr**

**Waldworkshop „Familien -Waldbaden“ - ein unvergessliches Familienerlebnis.** Kommen Sie allein oder gemeinsam mit Freunden und Verwandten (auch gerne mit Großeltern) und entdecken Sie neu die Erholung, Vielfalt und die Abenteuer, die der Wald uns bietet, kombiniert mit Wissenswertem über ökologische Zusammenhänge etc....bitte Isomatten, Getränke, Brotzeit, wetterfeste Schuhe und Kleidung und evtl. Insektenspray und Sonnenschutz mitbringen, auf 3 Familien begrenzt, Ort/Treffpunkt: Eingang Klumpertal, Gebühr: 35,00 €/Familie, Leitung: Angelika Linhardt, Kursleiterin für Waldbaden, Anmeldung bis 1 Tag vorher erforderlich: 0176/98273187, [www.wald-gesundheit.com](http://www.wald-gesundheit.com)

### **14.30 - 16.00 Uhr**

**Workshop (4. Lebensgesetz) Kraft oder machtlos?** Auf der eigenen Lebensreise erlebt jeder Situation, die auffordern das betreffende Thema zu durchleben. Durchleben/Erleben ist Lernen, wie, wodurch und warum Begegnungen kräftigen oder machtlos werden lassen. Arbeitsunterlagen dazu werden durchgearbeitet und herausgegeben. Bitte Schreibzeug mitbringen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. (ermäßigt 9,00 €/Rentner/Bürgergeldempfänger etc.), Leitung: Heilerpraxis Birgit Lucas, Anmeldung bis 26.04.2024 unter: 09243/7015129i

## **Montag, 29.04.2024**

### **09.00 - 12.30 Uhr und von 14.00 - 18.00 Uhr**

**Magnesium- Ausschank** in der Stadtapotheke Pottenstein. Info: 09243/220

### **09.45 - 10.45 Uhr**

**Qigong im Kurpark.** Unter freiem Himmel mobilisieren wir Gelenke und Wirbelsäule, dehnen uns und lösen Verspannungen. Qigong wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus und verbessert Balance und Koordination. Wir genießen die erwachende Natur mit Übungen aus DA WU - der große Tanz und Qigong der 4 Jahreszeiten - „Frühling“. Auch für Einsteiger geeignet.

Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe anziehen, dem Wetter entsprechend zusätzlich Jacke/Mütze. Ort: Kurpark Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: Qigong Kursleiterin Katja Prochazka, Anmeldung: 0170/6004855

### **19.00 - 20.00 Uhr**

**Meditation mit Klangschalen.** Zur Ruhe kommen - Entspannen - Auftanken. Genießen Sie die Klänge und Schwingungen der Klangschalen und lassen Sie sich auf eine Phantasiereise mitnehmen. Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 8,00 € /Pers., Leitung: Maria Kirsch, Anmeldung: 0173/1567195

## **Dienstag, 30.04.2024**

### **09.00 - 12.30 Uhr und von 14.00 - 19.00 Uhr**

**Magnesium- Ausschank** in der Stadtapotheke Pottenstein. Info: 09243/220

### **17.00 Uhr**

**„Dienstagsklettern“** an der Münchser Wand, Schwierigkeitsgrad 4 bis 7 mit anschließender Einkehr. Der Klettertreff der Bergsteigergruppe am Dienstagabend ist kein Kurs, sondern ein Treff Kletterinteressierter, für Anfänger wie auch Erfahrene geeignet. Es werden Routen aller Schwierigkeitsgrade geklettert und Erfahrungen ausgetauscht, aber jeder geht auf eigene Verantwortung. Ausrüstung muss jeder selbst mitbringen und die Anfahrt / Fahrgemeinschaft ist eigenständig zu organisieren. Kletterbeginn ist gegen 17.00 Uhr, je nach persönlichem Feierabend. Ort: Kletterfels Münchser Wand, Leitung: Bergsteigergruppe des DAV Bayreuth, Ansprechpartner: Sebastian Rolf, Tel.: 09643/4763

## **Mittwoch, 01.05.2024**

### **9.00 - 11.30 Uhr**

**Vom Segen der Heilkräuter.** Rund um die Kreuzkapelle kombinieren wir das Entdecken von Heilkräutern, die zwischen den Kalkfelsen wachsen, mit dem einmaligen Ausblick auf das Felsenstädtchen Pottenstein. Den steilen Anstieg zur Kreuzkapelle unterbrechen wir mit Kräuterpausen, oben leichte kurze Wanderung. Ort/Treffpunkt: Rathaus Pottenstein, Gebühr: 10,00 € (Kinder bis 12 J. 50%). Mind. 3 Personen, max. 12 Teilnehmer, Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst: 0157/87017264 (auch WhatsApp), bborst@gmx.de

### **13.00 - 19.00 Uhr**

**Warmbadetag** im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Die Temperatur beträgt 32 Grad im Schwimmerbecken. Zum Wohlfühlen für den Badegast gibt es hautsympathisches, weiches Schwimwasser. Es ist lindernd, belebend und entspannend, ein angenehmes Schwimmen in leicht salzhaltigem Wasser. Schleimhautreizungen werden reduziert. Leichtes Salzwasser laugt Ihre Haut nicht aus. Wie im Meer ergibt sich ein hautpflegender und bindegewebsstraffender Effekt. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, Gebühr: Erw. 4,50 € Ki. 3,50 €. Info: 09243/903166

### **16.30 - 18.30 Uhr**

**1. Mai-Wanderung.** Die Wanderung führt uns diesmal zum Hochgericht und dem Köppelplatz (Köpfplatz) in Pottenstein, mit anschließender Einkehr in der Kellerschänke Pottenstein. Der Rundgang dauert etwa 2 Stunden. Im Rundgang enthalten ist die geführte Wanderung und ein Getränk (0,3L Bier oder alkoholfreies Getränk). Treffpunkt: Tourismusbüro Pottenstein, Forchheimer Straße 1, Gebühr: 10,-€/Person - vor Beginn der Führung bar beim Exkursionsleiter zu bezahlen. Leitung: Thomas Büttner, zertifizierter Gäste- und Wanderführer, Anmeldung erforderlich: 015752713310 oder WhatsApp.

### **17.00 - 18.00 Uhr**

„**Rückenfit**“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

## **Donnerstag, 02.05.2024**

### **09.00 - 12.30 Uhr und von 14.00 - 19.00 Uhr**

**Magnesium- Ausschank** in der Stadtapotheke Pottenstein. Info: 09243/220

### **18.30 Uhr**

**Feierabendrunde MTB und EMTB** - alles was Spaß macht, Trails um Pegnitz. Voraussetzungen: Funktionsfähiges Mountainbike und Helm, Trailerfahrung S2 (rot). Ort/Treffpunkt: Parkplatz am Schlossberg in Pegnitz 49.7542624, 11.5483224 <https://goo.gl/maps/iKNnXh1GgB1Cur4x9>, Teilnehmerzahl: Wer da ist fährt mit. Anmeldung und Leitung: Werner Groß, DAV Bayreuth / OG Pegnitz, Telefon: 0170/9949029, werner.gross (at) alpenverein-bayreuth.de

**Freitag, 03.05.2024**

**09.00 - 12.30 Uhr und von 14.00 - 18.00 Uhr**

**Magnesium- Ausschank** in der Stadtapotheke Pottenstein. Info: 09243/220

**16.30 - 18.00 Uhr**

**Heil-Impuls-Treff.** Heil-Impulse stehen für jeden bereit. Sie aktivieren die eigenen Selbstheilungskräfte.

Jedoch bestehen Vorstellungen über die Art dieser Impulse, die mit dem Leben kaum etwas zu tun haben. Dadurch bleiben diese ungenutzt; bleiben also fruchtlos. Woran diese zu erkennen sind, welche eigene Erfahrung praktisch gemacht wurde und wie, dies ist der Inhalt dieser Treffen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Heilerpraxis Birgit Lucas, Anmeldung bis 01.05. 2024 unter 09243/7015129 (AB)

**19.00 - 20.30 Uhr**

**Vortrag:** Immunsystem und Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin. Das Immunsystem, die Basis eines gesunden Organismus: wie funktioniert es, warum wir zu bestimmten Zeiten krank werden und was chronische bzw. falsch behandelte Infekte für Folgen haben können, sind der Inhalt dieses Vortrages. Aus der Sicht der chinesischen Medizin will ich Ihnen vor dem Hintergrund meiner über 28-jährigen Erfahrung mit verständlichen Worten erklären, welche Faktoren zu einem „guten“ und „schlechten“ Immunsystem beitragen, welche Rolle verschiedene therapeutische Maßnahmen und Ansätze dabei spielen. Und was Sie selbst zu einem gesunden und kräftigen Immunsystem beitragen können. Am Beispiel von Infekten der oberen (Nasennebenhöhle) und unteren Atemwege (Infekte der Lunge / Bronchitis / Asthma) und Blasenentzündungen werde ich erklären, wie diese Infekte entstehen und wie man sinnvoll, ohne Symptome zu unterdrücken, ohne Tierquälerei (also ohne Antibiotika, ohne Bakterien "abzutöten") und ohne Entzündungs-Unterdrückung (Behandlung mit Kortison und Anti-entzündlichen Medikamenten) sinnvoll und effektiv therapieren kann. Haben Sie zum Beispiel gewusst, dass Asthma-Medikamente Frauen unfruchtbar machen können? Erstaunlicherweise nehmen, trotz oder vielleicht gerade wegen des sogenannten medizinischen Fortschrittes, die Zahl der chronischen Krankheiten zu. Die wachsende Zahl an Auto-Immunkrankheiten ist eine Folge von „falsch“ behandelten Infekten (Unterdrückung von Infekten) und der „Blindheit“ unserer sogenannten „wissenschaftlichen“ materialistisch orientierten Apparatedizin, die den Sinn für das

Subtile und das „Ganzheitliche“ verloren hat und den Menschen nicht in seiner Ganzheit und als Körper-Seele-Geist Einheit wahrnimmt. Darüber hinaus werde ich zu aktuellen Themen wie Long-/Post-COVID-Syndrom und dem Post-Vac-Syndrom (Krankheit nach einer Corona-Impfung die dem Post-Covid-Syndrom ähnelt) über meine Erfahrungen berichten. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Dr. W.J. Margraf, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren und zeitgemäße Chinesische Medizin.

**Samstag, 04.05.2024**

**9.00 - 11.00 Uhr**

**Grüne Schätze im Kalk-Magerrasen.** Die "Himmelsleiter" kennen viele nur als Aussichtspunkt. Rund um diese Stelle werden wir nicht nur teils seltene Pflanzenschönheiten entdecken, die sich perfekt an den trockenen Lebensraum angepasst haben, sondern auch Heilpflanzen und Allerweltskräuter. Ort/Treffpunkt: Pottenstein, Parkplatz am Schullandheim, Gebühr: 9,00 € (Kinder bis 12 J. 50%). Mind. 3 Personen, max. 12 Teilnehmer, Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst: 0157/87017264 (auch WhatsApp), bborst@gmx.de

**11.00 Uhr**

**Aufstellung: Wie stehe ich zu meinem Leben?** Durch die eigenen Erziehungs-, Vorbild- und Gedankenmuster und -einstellungen erstellt sich der Mensch einen Daseinsraum, der "Leben" genannt ist. Dieses Aufstellungsthema bietet eine Gelegenheit sich selbst darin zu spüren, um eine Ahnung von sich zu erfahren, bezüglich der Ursache der eigenen Lebens(ver)läufe. Durch dieses ahnende Erkennen im (Ein-/Hin-) Stehen eröffnet sich die Möglichkeit die Selbstheilung in sich, selbst zu beginnen. Dabei begleite ich Ihren Weg des Herzens. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 50,00 € für Aufstellende, 25,00 € für Stellvertreter, Leitung: Heilerpraxis Birgit Lucas, Anmeldung bis 27.04.2024 unter 09243/7015129 (AB)

**11.00 - 12.00 Uhr**

**„Rückenfit“** an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

## 16.00 Uhr

### **Bier ist gesund - die süffige Tour für Genießer und Durstige.**

Erleben Sie über 500 Jahre bayrisches Reinheitsgebot im Herzen der Fränkischen Schweiz! Folge dem Stadtherold und lernen Sie Pottenstein bei einer informativen Stadtführung zum Thema Bier kennen. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über das Felsenstädtchen, zum örtlichen Brauwesen und zum Reinheitsgebot und können dabei drei verschiedene, typische fränkische Biere testen. Der kulinarische Rundgang dauert etwa 2 Stunden. Im Rundgang enthalten ist die Stadtführung und eine Einkehr mit drei Schoppen einheimisches Bier (à 0,3 Ltr.) Preis: 20,-€/Person vor Beginn der Führung beim Exkursionsleiter zu bezahlen. Treffpunkt: Tourismusbüro Pottenstein, Forchheimer Straße 1. Anmeldung erforderlich! Mobil: 015752713310 - WhatsApp - oder [info@pottenstein.holiday](mailto:info@pottenstein.holiday)

## Sonntag, 05.05.2024

### 10.00 - 18.00 Uhr

**Gesundheitsmesse** im und am Bürgerhaus Pottenstein, organisiert vom Elisabeth-Verein Pottenstein e.V.

**10.00 Uhr Begrüßung** durch den Schirmherrn und Ersten Bürgermeister Christian Weber.

**10.15 Uhr Vortrag von Dr. Lindner aus Pegnitz "Ernährung im Alter"**. In Deutschland leben immer mehr Senioren. Die Ernährung verändert sich in der Gesellschaft und somit auch im Alter. Je nach Aktivität, Mobilität und weiteren individuellen Möglichkeiten sind die Anforderungen an die Ernährung sehr unterschiedlich. „Rüstige“ Senioren sorgen weitgehend selbständig für ihre Gesundheit, kranke und pflegebedürftige Personen benötigen Unterstützung.

### 13.30 Uhr

**Vortrag von Dr. W.J. Margraf, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren und zeitgemäße Chinesische Medizin** „Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin“ - eine wahrhaft ganzheitliche, fortschrittliche und zukunftsweisende Form von Medizin. In der Chinesischen Medizin machen wir keinen Unterschied zwischen Seele und Körper, sondern betrachten und therapieren diese sich ergänzenden Aspekte als eine Einheit. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist tausende von Jahren alt und somit viel älter als unsere „sogenannte“ Schulmedizin. Die Philosophie der TCM ist



ganzheitlich, ist „keine“ sogenannte Alternativmedizin, sondern eine eigene, gut etablierte, bewährte und selbständige Art von Medizin. Sie unterscheidet nicht zwischen Psyche und Körper, sondern sieht den Menschen als eine Einheit von Geist-Seele-Körper. Als Facharzt für Allgemeinmedizin diagnostiziere und behandle ich seit über 20 Jahren meine Patienten mit chinesischer Medizin. In der Therapie setze ich ausschließlich pflanzliche Arzneimittel und Japanische Akupunktur ein und beziehe mein schulmedizinisches Wissen und meine Erfahrung mit ein: „Das Beste aus zwei Welten“. In meinem ca. 40-minütigen Vortrag will ich Ihnen Einblick in meine Vorgehensweise, Diagnostik und Denkweise geben. Ich will versuchen zu erklären wie „Schmerz“ entsteht und wie er ohne Manipulation, ohne Nebenwirkungen und ohne Operation behandelt werden kann. Ich werde auf Themen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Unruhezustände und Depressionen eingehen und was das Blut dabei für eine Rolle spielt. Ich werde zum Thema Immunsystem/chronische-wiederkehrende Infekte aller Art, Autoimmunprobleme und Allergien sprechen als auch über Frauenheilkunde (Schmerzen bei der Regel, Hitzewallungen, Endometriose) referieren und was die chinesischen Ärzte als „normalen“ Zyklus ansehen. Fragen sind immer willkommen.

### **17.00 Uhr**

**Einpersonen-Theaterstück** "Schee wars! Wars schee?" Biographie trifft den Wandel des Seins. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu einer augenzwinkernden Reise in den Strom der Zeit einer Dame, die das Leben liebt. Realität trifft Biographie von Annette Wewel

### **Während der gesamten Zeit der Messe gibt es folgende Angebote:**

**Beratungstisch Elisabeth Verein Pottenstein e. V.** Informationen zum Thema, wie gehe ich mit Demenz um, Gesundheitliche Ressourcen stärken, Beratung der gesundheitlichen Vorsorge, Möglichkeiten zur Unterstützung im Rahmen der Betreuung – Begleitung der ehrenamtlichen Helfer bei PG 1 – PG 5

**Überraschungsstand** - Gesunde hochkalorische Getränke, schnell und köstlich zubereitet. Kräuter, Gemüse, Obst und noch ein paar gesunde Zutaten verwöhnen Sie.

**Rikscha-Fahrten** durch die Altstadt (Kurztouren). Angehörige, Nachbarn oder Freunde können die Rikscha für einen gemeinsamen Ausflug buchen. Ort: Parkplatz CuraVivum GmbH - Haus St. Elisabeth Pottenstein, Fronfeste 4, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Rikscha-Team des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Anmeldung erforderlich: Tel. 0151/25029198 (AB) oder [rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de](mailto:rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de)

**Weitere Angebote zur Gesundheitsmesse: Wohnraumberatung, Hausnotruf - Notfallknopf, Aufsuchende Seniorenberatung, Sehtest, Hörtest, Erste Hilfe, Umgang mit Defi und mehr.**

### **10.15 Uhr**

**Heimatwanderung** mit dem DAV Bayreuth. Wanderzeit: 3 1/4 Std., 215 hm, Länge der Wanderung ungefähr 11 km. Leichte Wanderung, Wanderstöcke empfehlenswert. Einkehr mittags im Gasthof Schrenker in Stadelhofen, Strecke: Treunitz - Paradiestal - Nasenlöcherfelsen - Dachstein- Silberwand - Wüstenstein-Predigtstuhl-Stadelhofen - Treunitz. Ort/Treffpunkt 10.15 Uhr am Wanderparkplatz etwa 800 m nach Treunitz von Hollfeld kommend auf der linken Seite oder Fahrgemeinschaft ab Grünwaldparkplatz in Bayreuth um 09.30 Uhr. Anmeldung und Leitung: verbindlich bei Gottfried Weiss, Telefon: 0921/980461 oder [Gottfried.Weiss@alpenverein-bayreuth.de](mailto:Gottfried.Weiss@alpenverein-bayreuth.de) Gebühr: für Mitglieder des DAV kostenlos.





Wenn Sie an mindestens einer Veranstaltung teilgenommen haben, können Sie bei unserer Verlosung mitmachen. Bitte lassen Sie sich das Besuchen der jeweiligen Veranstaltung vom Veranstalter bestätigen.

**1. Preis**

Familienkarte Eintritt Teufelshöhle Pottenstein

**2. Preis**

eine Tageskarte Sauna/Schwimmbad unseres Freizeit- und Erlebnisbades „Juramar“

**3. Preis**

ein Buch „Das kleine Höhlenteufelchen Luzi aus dem Steinhäufenland“, vom Autor Stefan Frühbeißer



**Name und Datum der Veranstaltung:**

---

**Ihr Name:**

---

**Ihre Anschrift:**

---

**Unterschrift vom Veranstalter:**

---

**Zurück an die Stadt Pottenstein,  
Forchheimer Str. 1, 91278 Pottenstein**

Barablösung der Preise ist nicht möglich.

## **TOURISMUSBÜRO POTTENSTEIN**

Forchheimer Straße 1 • Rathaus • 91278 Pottenstein

Tel.: 0 92 43 / 7 08 41

[info@pottenstein.de](mailto:info@pottenstein.de)

[www.pottenstein.de](http://www.pottenstein.de)

Die vorliegenden Angaben sind ohne Gewähr – Änderung vorbehalten