

## **Vortrag: Ganzheitlich gesund durch Ayurveda**

Ayurveda heißt „das (ewige) Wissen vom langen, gesunden Leben“ und ist eines der ältesten uns überlieferten ganzheitlichen Heilsysteme. Es betrachtet den Menschen schon immer als eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda bietet unterschiedliche Elemente, um die Lebensenergie eines Menschen zu stärken und dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Ziel ist es, den idealen Gleichklang zu erhalten oder sogar wieder her zu stellen.

Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Tipps für den Alltag.

**Termine:** 01.09.2021 von 17.00 – 19.00 Uhr  
**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Ulrike Wendt, zertifizierte Ayurveda-Therapeutin und Gesundheits- und Ernährungsberaterin  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung bis zum 18.08.2021**

Sollte der Vortrag aufgrund der Pandemie nicht in Präsenz stattfinden können, wird dieser als Online-Veranstaltung angeboten. Bitte geben Sie bei Interesse an einer **Online-Veranstaltung** bei der Anmeldung Ihre Mailadresse an.

## **Ayurveda Kochkurs**

Bringen Sie mit der Farbenpracht und dem Geschmacks-Reichtum der vegetarischen regionalen, saisonalen Ayurveda-Küche Sonne in Ihren Herbst. Der Herbst ist die Zeit für wärmende Speisen und Suppen. Die Vielfalt der Gewürz-Variationen im Ayurveda stimuliert all unsere Sinne, bringt unsere Körpersäfte ins Fließen und stärkt uns für den Winter. Genießen Sie die Vielfältigkeit der Speisen-Kombinationen an diesem Tag, die den Energie- und Stoffwechsel-Haushalt entlasten, stärken und harmonisieren und erleben Sie einen vergnüglichen Sonnabend.

Das Koch-Event eignet sich für EinsteigerInnen und Ayurveda-Kundige gleichermaßen.

**Termine:** 18.09.2021 von 10.00 – 14.00 Uhr  
**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Ulrike Wendt, zertifizierte Ayurveda-Therapeutin und Gesundheits- und Ernährungsberaterin  
**Teilnehmer:** max. 10 TeilnehmerInnen  
**Kosten:** € 30,- Mitglieder / € 40,- Nichtmitglieder + jeweils € 5,- Lebensmittelkosten  
**Anmeldung bis zum 30.08.2021**

## **Workshop: Gedächtnistraining**

Sie knobeln und rätseln gerne, möchten Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken, neue Merkstrategien kennenlernen und in der Gruppe kreativ sein? Beim Gedächtnistraining sind alle richtig, die ihr Hirn auf spielerische Art herausfordern wollen. Spaß und gemeinsame Aha-Erlebnisse sind garantiert in diesem Workshop!  
Offen für Neueinsteiger!

**Termine:** 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.  
04.10., 11.10., 18.10., 25.10. jeweils von 17.30 – 18.30. Uhr  
**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Gabi von Alemann, BVGT-Gedächtnistraining

**Teilnehmer: max. 10 TeilnehmerInnen**  
**Kosten: €35,- Mitglieder / €45,- Nichtmitglieder**  
**Anmeldung bis zum 18.08.2021 und nur als Block buchbar!**

## **Eröffnungsfeier vom Projekt „Musik für die Seele“** **Konzert mit Sektempfang und Vortrag**

In dieser Ausgabe haben wir Ihnen unser neues Projekt „Musik für die Seele“ vorgestellt. Um dieses gebührend zu starten und unser Piano einzuweihen, möchten wir Sie herzlich zu einem Eröffnungskonzert mit Sekt- und Saftempfang einladen. Beginnend in einem Vortrag von Frau Julia Rettig (Dipl. Musiktherapeutin) bekommen Sie einen theoretischen und praktischen Einblick in die Möglichkeiten und Wirkungen der Musiktherapie. Nach einer offiziellen Eröffnung durch unseren Schirmherren Willi Lemke wird Johannes Dehning, unser Klavierpädagoge und Pianist wird uns an diesem Nachmittag ein Potpourri aus Werken von W. A. Mozart, Johannes Brahms und anderen Hörgeräten präsentieren. Wer Interesse an dem Vortrag zum Thema „Musiktherapie: Möglichkeiten und Wirkungen“ hat, meldet sich bitte hierfür zusätzlich an.

**Termin: 09.10.2021**  
**Ort: DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen**

### **Vortrag „Musiktherapie: Möglichkeiten und Wirkungen“**

Musiktherapie ist im medizinischen und psychotherapeutischen Alltag zwar immer noch wenig bekannt, hat aber sowohl im präventiven als auch im klinischen und rehabilitativen Bereich eine große Bedeutung. Sie dient der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. Genau dies möchten wir zukünftig im Rahmen unseres Projektes nutzen und stellen Ihnen in dem Vortrag die Möglichkeiten und Wirkungen dieser Therapieform vor.

**Uhrzeit: 14.30-15.30 Uhr**  
**Leitung: Frau Julia Rettig, Dipl. Musiktherapeutin (DMtG)**  
**Teilnehmer: max. 12 TeilnehmerInnen**

### **Empfang und Eröffnungsrede von Willi Lemke**

**Uhrzeit: 15.30-16.00 Uhr**

### **Klavierkonzert mit Johannes Dehning**

**Uhrzeit: 16.00 Uhr**

**Aufgrund einer begrenzten Besucherzahl nur mit Anmeldung (bis zum 18.09.2021) und anschließender Einladung!!!**

## **Vortrag: Neues aus Klinik und Forschung**

Herr Prof. Kastrup wird in seinem Vortrag einen Überblick über den aktuellen Stand in der MS-Therapie geben und dabei auf spezielle Fragen eingehen, die bis spätestens 01.11.2021 über die Sprecher der Kontaktgruppen oder direkt an die MS-Beratungsstelle Bremen weitergegeben wurden. Im Anschluss an den Vortrag wird Herr Prof. Kastrup für die Beantwortung weiterer Fragen zur Verfügung stehen.

**Termin: 12.11.2021 von 17:00 – 18.00 Uhr**

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 12, 28359 Bremen  
**Leitung:** Prof. Dr. med. Kastrup  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung bis zum 01.11.2021**

Sollte der Vortrag aufgrund der Pandemie nicht in Präsenz stattfinden können, wird dieser als Online-Veranstaltung angeboten. Bitte geben Sie bei Interesse an einer **Online-Veranstaltung** bei der Anmeldung Ihre Mailadresse an.

### **Adventskaffee mit Klaviermusik**

In diesem Jahr laden wir Sie zu einem besonderen Adventskaffee ein. Am 1. Adventssonntag, den 28.11.2020 um 15:00 Uhr starten wir mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffeetrinken mit genügend Zeit zum Klönen. Anschließend wird Herr Dehning uns auf eine winterliche und weihnachtliche Reise am Klavier mitnehmen. Erklingen wird besinnliche, aber auch heitere Musik von J. S. Bach, W. A. Mozart und anderen. Rechtzeitig werden wir Sie mit einem kleinen Aushang daran erinnern und Sie bitten, sich in der Beratungsstelle anzumelden, damit wir besser planen können. Wir freuen uns auf Sie!

Angelika Güttner  
Hanna Stöwer