

Vitalität ist (k)eine Frage des Alters

**Gesprächs- und Vortragsreihe mit
Entspannungstrainerin Heike Raudszus**

Freitag, 24.04.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Wie ticke ich - wie tickst Du?

Viele Konflikte entstehen durch Missverständnisse. Wir können uns endlos über das Verhalten der anderen aufregen und verstehen nicht, warum sie sich so verhalten. Genauso regen sich andere über uns auf, obwohl wir uns sicher sind, dafür keinen Grund zu geben.

In diesem Vortrag möchte ich die Wesensarten auf Grundlage der Temperamentenlehre der Menschen aufzeigen. Jeder ist in seiner Art genau richtig ist und jeder hat seine objektiven Grenzen zur Änderung. Es geht darum, sich seiner eigenen Wesensart bewusst zu werden und sich dem Verhalten des anderen mehr zu öffnen und Verständnis zu zeigen. So kann ein respektvoller und bereichernder Umgang im gesamten Miteinander stattfinden.

Freitag, 15.05.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Kreative Wahrheit! Oder einfach eine Lüge?

In diesem Vortrag steht das Thema „Lügen“ in der alltäglichen zwischenmenschlichen Kommunikation im Mittelpunkt. Wer lässt sich schon gerne belügen? Und wie reagiert der einzelne, wenn er belogen wird? Wie geht jeder individuell mit diesem Thema um? Sind Lügen erlaubt oder sind sie abzulehnen?

In diesem Seminar soll in das heikle Thema „Lügen“ Licht gebracht werden, um einen neuen Blickwinkel zu erzeugen. Somit kann das zwischenmenschliche Miteinander verbessert werden.

Freitag, 19.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Soweit das Auge reicht – Augen-Übungen für den richtigen „Klarblick“

Besonders die Augen sind beansprucht durch das tägliche Funktionieren, teils durch die ständig wachsende Belastung und Stress. Angespannte Augen können auch die Ursache sein für Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Ermüdungserscheinungen und natürlich für ein Nachlassen der Kraft der Augen und des Gehirns.

In diesem praktischen Vortrag wird das Auge betrachtet und alltagstaugliche Übungen vermittelt, die zur Entlastung und Leistungsfähigkeit der Augen beitragen. Somit kann das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden.

**Raumzeit Bad Tabarz
Lauchgrundstr. 12a
Tel: 036259 56449
Mobil: 01520-4865249**

in Zusammenarbeit mit:

Heike Raudszus
Vigor- Lebenskraft für

Körper und Geist
(Gotha)

&

Gemeinde Bad Tabarz

Das Projekt „Raumzeit“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union