

## Angebote im Frühjahr & Sommer 2024



**Projekt MUT – Medien und Technik In**  
Kooperationspartner: Kreisbildungswerk  
**Digital-Treff für Senioren und Seniorinnen**  
Plätze nach individueller Anmeldung für  
Mittwoch von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr



**Ort:** Quartiersbüro der Generationen, Kirchstraße 6, Uffing, Teilnehmerzahl: 1 bis max. 3 Personen

## Wirtshaussingen im Sommer

Singleitung: Gabi Wanger

**Termine im Gasthof zur Post**

Donnerstag 11. April im Saal

Donnerstag 20. Juni im Saal

**Ort:** Kirchstraße 9, Uffing a. Staffelsee

ab 14.00 Uhr Kaffee und Kuchen, ab 14.30 Uhr singen

ohne Anmeldung



## Sich bewegen – den Körper wahrnehmen (mehr Infos dazu auf der Rückseite)

### Qigong am See

**Veranstaltungsort:** Strandbad, neben dem  
Seerestaurant Alpenblick

**Wertschätzungsbeitrag** nach eigenem Ermessen.

**Termine 2024: Mittwoch ab 8:30 Uhr -9:30 Uhr**

8. Mai, 15. Mai, 22. Mai, 29. Mai, 5. Juni, 19. Juni, 26.  
Juni, 3. Juli 2024

### Kurs: Achtsamkeitstraining (6 x 1 Stunde)

Der erste Termin ist eine Infoveranstaltung und dient  
als Schnupperstunde.

**Veranstaltungsort:** Saal im Gasthof zur Post,  
Kirchstraße 9 in Uffing

**Termine 2024:** Donnerstag ab 17:00 Uhr - 18:00

2. Mai, 16. Mai, 22. Mai, 13. Juni, 20. Juni, 27. Juni,  
4. Juli 2024

**Anmeldung : Quartiersbüro der Generationen** Di & Mi nach Vereinbarung & Do Bürozeiten 9.00 Uhr –  
12.30 Uhr & 13.30 Uhr – 16.00 Uhr, Kirchstraße 6, in Uffing a. Staffelsee; Tel: 08846/9212625 weitere Informationen  
m „Wir für Euch“ unter <https://uffing.de/quartiersbuero-der-generationen>

[l.wohlfrom@uffing.de](mailto:l.wohlfrom@uffing.de) und <https://uffing.de/quartiersbuero-der-generationen>

[Quartiersbüro der Generationen - \(uffing.de\)](https://uffing.de)

### Zwei Sommer-Angebote des Quartiersbüros der Generationen im Sommer 2024

Diesen Sommer möchten wir für Erwachsene zwei Möglichkeiten und Angebote vorstellen, um die Wahrnehmung unseres Körpers und die Sinne zu beleben.

**Im Fokus stehen sichere Bewegung, Freiheit, Leichtigkeit und Vertrauen auf den eigenen Körper.** Aufgrund des regen Zuspruchs in den vergangenen beiden Jahren, bieten wir wieder an unserem wunderschönen Staffelsee, „Qi Gong am See“ und zusätzlich einen Achtsamkeitskurs eines Uffinger Mitbürgers an.



**Beim Qi Gong** sind es einfache Übungen, die den Körper auf angenehme Weise ins Fließen bringen. Übungen, für die es keine Vorerfahrung braucht. Die Übungen werden von Worten und Bildern begleitet und auf diese Weise geschehen die Bewegungen wie von selbst. Es ist eine Einladung an Körper, Seele und Geist, in Einklang zu kommen.

Wir treffen uns 8 mal am Mittwoch um 8:30 Uhr in der Früh am Strandbad neben dem Seerestaurant Alpenblick. Für Regentage haben wir eine Lösung.

Qi Gong am Staffelsee hat schon zwei Sommer lang stattgefunden.

**Wertschätzungsbeitrag nach** eigenem Ermessen

**Veranstaltungsort:** Strandbad, neben dem Seerestaurant Alpenblick

**Termine 2024: Mittwoch ab 8:30 Uhr -9:30 Uhr**  
8. Mai, 15. Mai, 22. Mai, 29. Mai, 5. Juni, 19. Juni,  
26. Juni, 3. Juli 2024

**Anmeldung für beide Veranstaltungen**

bis zum 1. Mai 2024  
telefonisch oder per e mail im  
Quartiersbüro der Generationen  
Tel.: 08846 9412625  
email: l.wohlfrom@online.de



**Beim Achtsamkeitstraining** lernen die Teilnehmer durchgezielte Übungen und Anleitungen, sich selbst besser wahrzunehmen und erfahren wie es möglich wird, ungünstige Bewegungsmuster zu verändern. Dahinter stehen die Prinzipien der Alexandertechnik. Sie ist eine ganzheitliche Methode zur Verbesserung von Körperhaltung, Bewegung und Selbstwahrnehmung. Häufig sind ungünstige Bewegungsmuster Ursache von Schmerzen und Einschränkungen. Die Alexandertechnik hilft, diese Bewegungsmuster zu erkennen und durch gezielte Anleitung und Bewusstseinsbildung zu korrigieren. Daraus resultiert verstärktes Vertrauen und sicherere Beweglichkeit.

Der Kurs besteht aus 6 aufeinander aufbauenden Einheiten.

Der erste Termin ist eine Infoveranstaltung und dient als Schnupperstunde.

**Wertschätzungsbeitrag** nach eigenem Ermessen.  
**Veranstaltungsort:** Saal im Gasthof zur Post,  
Kirchstraße 9 in Uffing

**Termine 2024:** Donnerstag ab 17:00 Uhr - 18:00  
Uhr  
2. Mai, 16. Mai, 22. Mai, 13. Juni, 20. Juni, 27. Juni,  
4. Juli 2024

