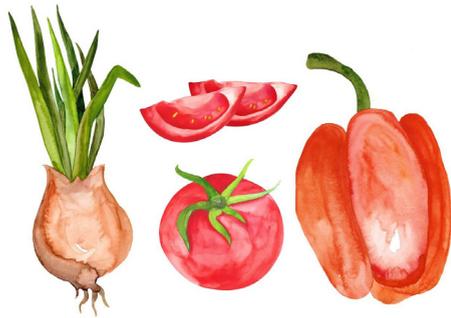


## Ernährung und Emotionen – faszinierende Zusammenhänge

Inwiefern können unsere Gefühle durch die Wahl unserer Nahrung beeinflusst werden? Welche Faktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle und wirken sie bei jedem gleich? Und wie nehmen unsere Emotionen wiederum Einfluss auf unsere Ernährungsgewohnheiten und erzeugen somit einen wechselseitigen Effekt?

Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse und die Ernährungspsychologie zeigen hier faszinierende Zusammenhänge.



### **Dr. Patricia Krinninger**

Ernährungswissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Ernährungspsychologie und Chinesische Medizin. Ernährungsberatung in verschiedenen internistischen Praxen, Dozentin und Autorin zahlreicher Fachartikel.

**Termin:** Freitag, 20.09.2024

**Kontakt:** mail@patriciakrinninger.com

## Vom Umgang mit der Endlichkeit – eine kleine philosophische Hilfestellung

Der Tod ist von keinem von uns zur leibhaften Erfahrung geworden bisher - oder doch?



Auf welche Art ist uns das Sterben vertraut vom Leben aus betrachtet? Wo gibt es Hinweise und Analogien? Und: Wie lebt es sich, damit man leichter sterben kann? Diese und andere Ideen sollen philosophisch gemeinsam beleuchtet werden. Philosophische Vorkenntnisse sind weder nötig noch dienlich.

### **Dr. Celina v. Bezold**

Philosophin mit Schwerpunkt Palliativmedizin und Hospizarbeit. Im Dienst für Sinn & Suche und ein unterhaltsames Denken. Vorträge, Festreden und Salons. Praxis für philosophische Einzelgespräche in München. Nachts Autorin.

**Termin:** Freitag, 29.11.2024

**Kontakt:** Celinavonbezold@yahoo.de

# Wie leben?

Vortragsreihe im Werkhaus 2024

Von der Frage geleitet „Wie leben?“, greifen fünf renommierte Referent\*innen Themen auf, die unmittelbar mit unserem Leben verbunden sind. Hier geht es um Musik, Natur und Heilung, Meditation und Selbsterkenntnis, Ernährung und Gefühle und nicht zuletzt um den Umgang mit der Endlichkeit.

Mit Musikbeispielen, einer Einführung in die Yoga-Meditation oder als philosophisches Gespräch sind die Vorträge besonders lebendig gestaltet. Wir laden Sie ein, zuzuhören, nachzudenken, sich auszutauschen und inspirieren zu lassen.

Moderation: Dr. Martina Darga

## **WERKHAUS**

**Das alternative Stadtteilzentrum**

WERKHAUS

Human-kreative Gemeinschaft e.V.

Ort: Café Wildwuchs im Werkhaus  
Leonrodstraße 19, RGB  
80634 München  
www.werkhaus-ev.de

Beginn: 19:30 Uhr

Einlass und Getränkeverkauf: ab 19:00 Uhr

Eintritt: 10,- Euro

Flyergestaltung: wortvoller.de

## Musik und Leben – wie Musik auf unser Sein wirkt



„Musik heilt, Musik tröstet, Musik bringt Freude“, hat Yehudi Menuhin gesagt. In unserer Gesellschaft wird Musik in erster Linie als „etwas Schönes“ angesehen. Doch welche Wirkung hat Musik auf unsere Psyche, unseren Körper, unser Leben? Welchen Einfluss nimmt die Wahl unserer Musik auf unser Sein? Begleitet von auf der Flöte vorgetragenen Musikbeispielen werden diese Fragen beleuchtet.

### **Martina Silvester**

Die Flötistin tritt national und international mit renommierten Orchestern und Kammerorchestern auf. Sie gründete das „Duo Naiades“ und das „Trio Leilani“. Die charismatische, vielseitige Flötistin ist auch als Pädagogin bekannt und gibt Meisterkurse im In- und Ausland.

**Termin:** Freitag, 01.03.2024

**Kontakt:** martinasilvester.org

## Mensch und Natur: die Bienenmedizin – Heilung für Körper, Geist und Seele

„Wir werden die Natur hüten und heilen müssen, um uns selbst zu hüten und zu heilen.“ Welche Bedeutung hat der Mensch für die Natur und die Erde? Wo kommen da die Bienen ins Spiel und was versteht man unter „ganzheitlicher Bienenmedizin“? Bienen können uns nicht nur Heilung für Körper, Geist und Seele bringen, sondern auch Inspiration für den Weg in die Zukunft – wie dieser schillernde Flug durch unterschiedliche Zeiten und Welten zeigt.



### **Annabelle Wimmer Bakic**

Die studierte Archäologin und Kunsthistorikerin wurde in Grönland zur Schamanin initiiert. Sie hält internationale Seminare, ist in eigener Praxis tätig und die Autorin von *Der Gesang des Eises* (2022) *Die Spur der Bienen* (2023).

**Termin:** Freitag, 03.05.2024

**Kontakt:** annabelle.world

## Yoga-Meditation – sich selbst zur Ruhe bringen und tiefer erkennen

Wie schaffen wir es, in unserem stressigen Alltag durch einfache Atemtechniken schnell zur Ruhe zu kommen? Und wie können wir durch das Gestöber unserer ständigen Gedanken und Emotionen hindurch zu einer tieferen Selbsterkenntnis gelangen?



Beides gelingt durch die Praxis der Meditation. Insbesondere die yogabasierte Meditation stellt wirksame Techniken bereit, durch gezielte Atmung und genaues Hineinfühlen in den Körper ausgeglichener und innerlich klarer zu werden.

### **Andreas Klaus**

Der Philosoph und Religionswissenschaftler, beruflich Lektor, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Fragen der Spiritualität und gibt Meditationskurse. Seine lange Meditationspraxis orientiert sich an den bisher weniger bekannten Methoden des Yoga.

**Termin:** Freitag, 05.07.2024

**Kontakt:** meditation-in-muenchen.com