

KURPARK RESIDENZ **POST**

Herbst/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Kurpark-Residenz
Männerwerkstatt
baut ein Insektenhotel

Kurpark-Residenz
Eine Reise auf die
Philippinen

Gut zu wissen
Innere Ruhe und
Achtsamkeit



*Märchenhafter
Spreewald*

Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Das grüne Venedig Ostdeutschlands

Der Spreewald ist ein wunderbares Reiseziel für alle, die Ruhe und Erholung in der Natur suchen. Das kleine Biosphärenreservat ist durchzogen von einem schier endlosen Wassernetz aus Flussarmen und künstlichen Kanälen. Kahn-männer und -frauen in historischer Tracht staken Besucher zu den schönsten Ecken des märchenhaften Wasserlabyrinths. Neben den Wasserwegen genießen Wanderer und Radfahrer die waldgeprägte Ebene und idyllischen Örtchen. Saure Gurken gehören zu einem Spreewaldbesuch ebenso dazu wie ein Besuch der Spreewaldtherme. Das moderne Solebad speist sich aus einer Thermalsole in 1.350 Metern Tiefe direkt unter dem Gebäude. Einfach wunderbar entspannend!



IMPRESSUM

Herausgeber:
INCURA GmbH · Zepelinstr. 4-8 · 50667 Köln
Tel. 0221 280698-0 · info@incura.de
www.incura.de

Geschäftsführer:
Andreas Bochem

Haftungshinweis:
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die INCURA GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
Tel. 0661 2969828-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen:
istock.com



Liebe Leser(innen),

der Herbst lädt uns auch in diesem Jahr wieder ein, seine Farbenpracht auf uns wirken zu lassen. Ganz besonders, wenn die Sonnenstrahlen durch die bunten Blätter fallen.

Wir verabschieden uns von dem heißen Sommer und können auch im goldenen Oktober noch sonnige und warme Tage genießen. Dabei erfrischen die kühlen Nächte die Luft und lassen uns wunderbar durchatmen. Die farbigen Blätter, kunterbunte Drachen und atemberaubende Landschaften beleben unsere Sinne. Bewahren wir uns diese Pracht und tanken Licht und Wärme, bevor die trüben, dunklen und nebligen Tage des Novembers anbrechen, die aber auch zum Herbst gehören.

In diesem Sinne grüße ich Sie alle herzlich und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Hauspost.

Ihre Anja Töne, Einrichtungsleitung

5	3	6			2
					5
		3	5		4
2		5	3		
3					
4			1	5	3

Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Vögelchen wieder Gewinne. **Haben Sie alle Vögelchen gefunden? Dann senden Sie uns eine Postkarte an: INCURA GmbH, Zepelinstr. 4-8, 50667 Köln oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.** Einsendeschluss ist der 30.9.2018. Wir wünschen viel Spaß!

Männerwerkstatt *Wir bauen ein Insektenhotel*

Fabian Schütz – Berufspraktikant im Anerkennungsjahr zum Heilerziehungspfleger – hat bereits im ersten Halbjahr seiner Tätigkeit das Projekt „Männerwerkstatt – wir bauen Schneemänner aus Holz“ erfolgreich umgesetzt.

Bei dem zweiten Projekt „Insektenhotel“ stellen die Teilnehmer nicht mehr „nur“ ein Werkstück für den Eigenbedarf her, sondern leisten einen wertvollen Beitrag zum Naturschutz und für das Gemeinwohl. Bewohner, Einheimische und Kurgäste sollen sich nach Fertigstellung am Insektenhotel im Blumenbeet vor der Residenz erfreuen können.

Neben der Arbeit in der „hauseigenen“ Werkstatt unternahmen die „Handwerker“ aber auch einen Spaziergang durch den heimischen Kurpark, um für das nötige Füllmaterial in Form von Tannenzapfen, trockenem Laub und Schneckenhäusern zu sorgen. Ergänzt wurde das Interieur mit Backsteinen, bemalten Tontöpfen, Bambusrohren, Maschendrahtzaun etc. Kurz vor Vollendung des Insektenhotels ziehen alle Beteiligten des Projekts „Heilerziehungspflege in der Altenarbeit“ positive Bilanz.

Susanne Fett, Betreuungsdienstleitung und Fabian Schütz, Heilerziehungspfleger



Betriebsbesichtigung

Ein erfolgreiches Projekt der Bodelschwingh-Schule mit der Kurpark-Residenz geht zu Ende.

BAD SALZSCHLIRF (nmo). „Berufe hautnah erleben“ heißt ein Projekt der Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule in Großnlüder, das Schülerinnen und Schüler der siebten und achten Klassen den Einstieg in das spätere Berufsleben erleichtern möchte. Unter der Leitung von Arbeitscoach Johann Link durften im Frühjahr sechs Schülerinnen und Schüler im Alter von 13 und 14 Jahren in die Aufgaben der Seniorenpflegeeinrichtung Kurpark-Residenz hineinschnuppern und so wertvolle Erfahrungen sammeln.

„Unser Ziel ist es, all unsere Schüler in ein geregeltes eigenfinanziertes Leben zu entlassen. Sie frühzeitig in Kontakt mit realistischen Berufsfeldern zu bringen, ist daher besonders wichtig“, erklärt der Arbeitscoach das Leitbild der Schule. Zum ersten Mal organisierte er im April einen Betriebserkundungstag, bei dem Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit erhielten, verschiedene Arbeitsbereiche eines Unternehmens kennenzulernen.

Für den ersten Tag dieser Art stellte sich die Bad Salzschlirfer Kurpark-Residenz als engagierter Partnerbetrieb zur Verfügung. Sechs Schülerinnen und Schüler waren nach dem ersten Eindruck so begeistert, dass sie sich im Anschluss für eine Hospitation bewarben und von Mitte Mai bis Mitte Juni jeweils drei Stunden pro Woche entweder in der Hauswirtschaft, der Pflege, der Küche oder dem Betreuungsdienst mitarbeiteten.



Bei der abschließenden Zertifikatsübergabe in der Kurpark-Residenz im Beisein von Schulleiter Stephan Finke, Klassenlehrerin Lena Heinemann und Einrichtungsleiterin Anja Töne waren alle Verantwortlichen voll des Lobes für die sechs motivierten Nachwuchskräfte. „Ihr wart super!“, sagte auch die Betreuungsdienst- und Projektleiterin der Einrichtung Susanne Fett, die die Praxistage in der Residenz betreut hatte. Sie entließ jeden einzelnen Schüler und jede Schülerin noch mit einer kleinen Anekdote aus ihrem Dienst. Die Kooperation mit der Kurpark-Residenz sei laut Johann Link auch deshalb so vielversprechend, weil in der Altenpflege händeringend Auszubildende gesucht würden und gerade dieser Berufszweig seinen Schülern eine interessante Berufsperspektive biete.

Das Konzept der Arbeitscoaches zielt darauf ab, Jugendlichen ab der siebten Klasse an Förder-, Haupt- und Realschulen in Stadt und Kreis einen möglichst reibungslosen Übergang von der Schule in die Ausbildung zu ermöglichen. Es ist eine freiwillige Leistung des Landkreises Fulda und mittlerweile an 17 Schulen etabliert.

Susanne Fett, Betreuungsdienstleiterin



September

10.9.18	Montag	15.30 Uhr	TIERGESTÜTZTE SOZIALE ARBEIT „Mobilität, Spiel, Spaß und Streicheleinheiten“, mit Tina Sonder und Begleithund Mary	Apartment Wohnbereiche
12.9.18	Mittwoch	13.30 Uhr	AUSFLUG zum Hoherodskopf – Vogelsbergtour mit Kaffeetrinken	
21.9.18	Freitag	15.15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Die Ehrengäste der Monate Juli und August treffen sich an der Kaffeetafel mit musikalischem Rahmenprogramm	Vortragsraum
24.9.18	Montag	16 Uhr	GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN Die Damen und Herren des Seniorengerechten Wohnens treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal
28.9.18	Freitag	18.30 Uhr	KLANG-MEDITATION Öffentliche Veranstaltung mit Anti-Stress-Trainerin Marion Hafemann-Walz und Musik- & Klangtherapeut Michael Walz	Vortragsraum

Spontane Begegnung mit „Mary“

Einmal im Monat kommt Frau Christina Sonder mit ihrem Therapiehund Mary (Jack Russell) in die Aufenthaltsräume auf den Etagen unserer Einrichtung. Unsere Bewohner reagieren mit Freude auf den Kontakt mit dem Begleithund, der Spiel-, Spaß- und Streicheleinheiten bietet. Auch gemeinsames Spaziergehen bzw. Spazierfahrten unterstützen die Mobilität und sind im Angebot enthalten. Wir freuen uns weiterhin auf die rege Teilnahme an diesem Angebot.

Gabriele Wiegand, Verwaltung





Eine Reise auf die Philippinen



reichten sie philippinische Speisen wie Reiskuchen und Cassava, ein Gebäck, das dort jedes Kind kennt. Damit wurden die Bewohner/-innen freundlich in das südostasiatische Land entführt.

Die Mitarbeiterinnen servierte den traditionell weit verbreiteten Guavensaft, der aus süßen Früchten gewonnen wird, untermalt mit dem bekannten Märchen vom „wundersamen Baum“, welches in der Lesekultur des Landes nicht fehlen darf. Die Bewohner/-innen freuten sich, einen interessanten Einblick in das Lebensgefühl der Philippinen zu gewinnen, welches geprägt ist von großer Gastfreundschaft und herzlicher Fröhlichkeit im Alltag. Die beiden Mitarbeiterinnen betonten, dass beides in der Heimat weit verbreitet ist. Die Senioren waren sichtlich über den heiteren und kurzweiligen Ausflug nach Asien erfreut und sind gespannt, wohin uns der nächste Themenachmittag führen wird. Vielen Dank an unsere Kolleginnen, die den Ausflug in ihre Heimat ermöglichten.

Die Bewohner/-innen des Wohnbereichs 2 unternahmen kürzlich einen exotischen Ausflug auf den asiatischen Inselstaat, die Philippinen. Dazu musste aber kein Flugzeug oder Schiff betreten werden, denn Frau Rico-Lücke und Frau Schäfer, Mitarbeiterinnen des Wohnbereiches, stammen ursprünglich aus diesem fernen Land und schmückten den Aufenthaltsraum mit klassischen Dekorationen aus ihrer Heimat. In landestypischer Tracht gekleidet,

Christian Plappert, Wohnbereichsleitung

180 Jahre Bonifacius-Brunnen *Bad Salzschlirf*

Vor 180 Jahren wurde der Bonifacius-Brunnen durch Dr. Eduard Martiny wieder aufgefunden und seitdem für Heilzwecke genutzt. Zunächst nur für seinen Freund und Gönner Graf Friedrich Wilhelm von Schlitz, genannt von Goertz, der die Bergrechte an dem Brunnen erwarb. Mit dem Tod von Graf Friedrich Wilhelm von Schlitz übernahm dann Dr. Eduard Martiny das Bad mit allen Rechten und Pflichten. Schon einige Zeit später bot Dr. Martiny Trinkkuren und Solebäder für heilungssuchende Gäste, die von Rheuma und Gicht gepeinigt wurden, an. Geplagt von permanenter Finanznot musste Dr. Martiny das Bad 1860 an den kurhessischen Staat verkaufen. Dieser trat es dann aufgrund von Kriegsfolgen an den preußischen Staat ab. Seit dem Jahr 1885 war das Bad dann im Besitz der Familie Vollrath-Weber,

die bedeutende Veränderungen und Erweiterungen von Badeeinrichtungen und Parkanlagen vornahm. Z. B. wurde das alte Kurhaus erbaut, das heute der Altbau der Kurpark-Residenz ist. Die Dokumentation spiegelt die hohe Bedeutung des Brunnens in den vergangenen 180 Jahren wider. In einer Vitrine befinden sich unterschiedliche Generationen von Trinkgläsern sowie Berichte und Gutachten von den damals in Bad Salzschlirf praktizierenden Ärzten. Der Brunnen war schon seit frühester Zeit als eine Salzquelle bekannt und machte aus einem weltverlorenen Ort einen Badeort. Die Heilkraft des Bonifaciusbrunnens war allseits bekannt und begründete den Fortschritt und Wohlstand in Bad Salzschlirf.

Adelheid Eurich, Betreuungsdienst



Oktober

2., 9., 16., 23., 30.10.18	Dienstag	15.30 Uhr	PLÄTZCHENBACKEN Die Projektgruppe „Begegnung der Generationen“ trifft sich zum Plätzchenbacken	Hobbyküche
4.10.18	Donnerstag	14-15 Uhr	BESSER HÖREN Individuelle Beratung durch die Firma Trabert	Gute Stube
10.10.18	Mittwoch	14 Uhr	AUSFLUG zum Stausee Antrifftal zum Kaffee im Seehotel „Michaela“	
15.10.18	Montag	15 Uhr	TIERGESTÜTZTE SOZIALE ARBEIT „Mobilität, Spiel, Spaß und Streicheleinheiten“, mit Tina Sonder und Begleithund Mary	Apartments Wohnbereiche
17.10.18	Mittwoch	17 Uhr	BAYRISCHER SCHMANKERL-ABEND Bayrische Köstlichkeiten und zünftige Musi	Festsaal
26.10.18	Freitag	18.30 Uhr	KLANG-MEDITATION Öffentliche Veranstaltung mit Anti-Stress-Trainerin Marion Hafemann-Walz und Musik- & Klangtherapeut Michael Walz	Vortragsraum
29.10.18	Montag	16 Uhr	GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN Die Damen und Herren des Seniorengerechten Wohnens treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal

Projekttag *der Auszubildenden*

Frau Sabrina Malkmus und Frau Anita Beijc, Auszubildende in der Hauswirtschaft, haben unter der Anleitung von Frau Dietz (Hauswirtschaftsleitung) und Frau Eurich (Betreuungsdienst) mit den Bewohnern ca. 25 Gläser Erdbeermarmelade gekocht. Alle waren mit Freude und Hingabe dabei, um die Früchte zu einer leckeren Marmelade zu verarbeiten. Zum Frühstück der Bewohner werden erste Kostproben der beliebten Marmelade gereicht.

Hier die Zutaten:
8 kg Erdbeeren
4 kg Gelierzucker
Zitronensaft





Kaffeetrinken mit dem Chor „Sound of Edelweiß“

Auch in Zeiten der Fußball-Weltmeisterschaft dürfen musikalische Angebote nicht zu kurz kommen. Deshalb freuten sich Bewohner, Angehörige und Gäste des Hauses über das gemütliche Beisammensein an der sonntäglichen Kaffeetafel. Zunächst wurde der Gaumen mit leckeren Erdbeer-Sahne-Schnittchen verwöhnt, bevor der gemischte Chor aus der 400-Seelen-Gemeinde Herbstein/Rixfeld sein Können zum Besten gab.

Zur Einstimmung kamen Songs aus dem internationalen Repertoire, wie z. B. „We are marching in the light of God“ und „Oh, Champs Elysées“ zum Vortrag. Es folgte eine Exkursion in die deutsche Schlagerwelt mit „Im Wagen vor mir“ und „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“. Danach kamen die vorbereiteten Volksliedermappen von Betreuungsassistentin und Chormitglied Nicole Baurichter zum Einsatz und gemeinsam mit Bewohnern und Angehörigen wurden u. a. folgende Lieder gesungen: „Die Gedanken sind frei“, „Alle Vögel sind schon da“, „Kein schöner Land“.



Die musikalische Begleitung auf dem Keyboard übernahm Chorleiter Michael Jacob. Einen besonderen Applaus bekam aber auch Gymnastin Anna Reith, die sich mit ihrem Projekt „Mensch sein für andere“ nach 6-monatigem Einsatz von den Residenzbewohnern verabschieden musste. Der musikalische Nachmittag bereitete den Bewohnern viel Freude.

Susanne Fett, Betreuungsdienstleitung



Ausstellung „Vielfalt“ von Inge Zuschlag

Inge Zuschlag ist seit 2008 Mitglied im Alsfelder Kunstverein und beteiligt sich dort regelmäßig an den stattfindenden Ausstellungen. Eindrucksvoll wurden dem kunstinteressierten Publikum in der Ausstellung Arbeiten präsentiert, in denen sich die künstlerischen Fähigkeiten und die vielfältige Phantasie der Liederbacher Künstlerin widerspiegelten. Frau Zuschlag ist eine experimentierfreudige Künstlerin, und dass sie Spaß und Freude an der Malerei hat, sieht man in ihren Bildern. Gerade durch die von ihr verwandten Acrylfarben und deren Möglichkeiten, in verschiedenen Techniken zu arbeiten, eröffnen ihr dabei den Weg zur kreativen Spontanität. Sowohl in ihren Skulpturen als auch ihren Bildern begeistert, die Farbgebung und Gestaltung den Betrachter. Die phantasievollen Bilder sprühen vor Dynamik und Freude am Gestalten mit kräftigen, lebhaften Farben.



Adelheid Eurich, Betreuungsdienst

November



6., 13., 20., 27.11.18	Dienstag	15.30 Uhr	PLÄTZCHENBACKEN Die Projektgruppe „Begegnung der Generationen“ trifft sich zum Plätzchenbacken	Hobbyküche
12.11.18	Montag	15.30 Uhr	TIERGESTÜTZTE SOZIALE ARBEIT „Mobilität, Spiel, Spaß und Streicheleinheiten“, mit Tina Sonder und Begleithund Mary	Wohnbereiche/Apartments
19.11.18	Montag	14-17 Uhr	TEXTILVERKAUF Die Firma Senior-Shop präsentiert die aktuelle Herbst- und Winterkollektion	Vortragsraum
23.11.18	Freitag	15.15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Die Ehrengäste der Monate September und Oktober treffen sich an der Kaffeetafel mit musikalischem Rahmenprogramm	Festsaal
26.11.18	Montag	15 Uhr	GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN Die Damen und Herren des Seniorengerechten Wohnens treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal

Mobilitätstraining

Alle Bewohner haben immer sehr viel Spaß bei unserem Angebot „Gruppengymnastik im Sitzen“. Durch die Verbesserung der Beweglichkeit und die Aktivierung der Muskeln verändert sich das Körpergefühl positiv, die Eigenaktivität wird gezielt unterstützt und hilft das Sturzrisiko zu minimieren. Den Teilnehmer macht es Spaß, sich zur Musik zu bewegen; dies wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Koordinations- und Reaktionsspiele machen viel Freude, es wird kräftig gelacht und der Ball wird im Schwungtuch in Fahrt gebracht. Alle Mitarbeiter bereiten für die Gruppenstunde immer ein schönes Programm vor und unterstützen tatkräftig die Aktivitäten. Die Bewegungsspiele werden mit Elan und Ehrgeiz von den Bewohnern durchgeführt, und nach den körperlichen Anstrengungen gibt es erst mal eine kleine Erfrischung in Form von gekühlter Melone und einem kühlen Getränk.

Annette Kriegelstein, Pflegedienstleitung



MONTAG	10 Uhr	HANDARBEITSKREIS mit Adelheid Eurich	Hobbyküche
DIENSTAG	10 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST 2./4. Dienstag , mit Frau Pastorin Schulte	Andachtsraum
	15.30 Uhr	WIR BACKEN KUCHEN mit Adelheid Eurich, 14-täglich	Hobbyküche
MITTWOCH	10 Uhr	MUSIKALISCHES STELLDICHEIN mit Michael Walz	Vortragsraum
	15.30 Uhr	BINGO mit Jadwiga Schmainta und Natalia Miller	Festsaal
DONNERSTAG	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST 1. Donnerstag , mit Herrn Pater Sesar Mladen	Andachtsraum
	10 Uhr	KREATIVES GESTALTEN Männerwerkstatt mit Susanne Fett und Michael Walz	Bastelraum
	16 Uhr	GYMNASTIK ZUR MUSIK mit Martina Plappert und Barbara Imhof	Vortragsraum
FREITAG	10.15 Uhr	HEITERE GEDÄCHTNISPIELE mit Susanne Fett	Vortragsraum
	15 Uhr	GEMÜTLICHE KAFFEE- & TEESTUNDE mit Michael Walz, für Schwerstpflegebedürftige und Angehörige	Festsaal
MONTAG BIS DONNERSTAG	10.15 Uhr	ERINNERUNGSPFLEGE 10-Min.-Aktivierung mit Pauline Rachier und Barbara Imhof	
	14 Uhr	WILLKOMMEN IM REICH DER SINNE mit Holger Weller und Ulrike Eifert, Besuch der Schwerstpflegebedürftigen mit dem Snoezelwagen	Täglich auf einem anderen Wohnbereich
	15 Uhr	„WO MAN SINGT, DA LASS DICH NIEDER.“ Singen und Bewegen mit Nicole Baurichter	



Herzlichen Glückwunsch

Auch im Sommer-Heft wurde zur Teilnahme am Preisrätsel eingeladen. Gezogen wurde aus 93 Karten als Gewinnerin Frau Ingeborg Köhler, der wir ganz herzlich gratulieren. Frau Köhler hat sich sehr über ihren Gewinn gefreut.

Michael Walz, Betreuungsdienst

Innere Ruhe und Achtsamkeit

Achtsamkeit fördert die Lebensfreude und wirkt Stress entgegen. Wir stellen das Konzept vor und zeigen zwei einfache Übungen.

Sicher haben Sie schon von der Idee der Achtsamkeit gehört. Dabei geht es um das bewusste Erleben des Moments, und zwar ohne ihn zu bewerten. Das hört sich einfacher an, als es ist. Denn unser Geist neigt dazu, sich ständig zu beschäftigen und Dinge zu beurteilen. Permanent hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest, beschäftigen uns mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Die Achtsamkeit soll dazu beitragen, diesem Gedankenstrudel zu entkommen und innere Ruhe zu finden.

Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten und dabei die Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade sind, lebt körperlich und psychisch gesünder. Das haben zahlreiche Studien herausgefunden.

Gerne möchten wir Sie einladen, wieder mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu holen. Das gelingt am besten über die Zuwendung auf das gegenwärtige Geschehen, zum Beispiel auf den Atem, auf das Zwitschern eines Vogels oder das Spüren der Sonnenstrahlen auf der Haut – und zwar ohne sich von heraufkommenden Gedanken ablenken zu lassen.

Hier zwei einfache Übungen:

Rosinenübung: Nehmen Sie eine Rosine in die Hand. Betrachten Sie diese so, als würden Sie die Frucht zum ersten Mal in Ihrem Leben sehen. Erkunden Sie die Rosine in aller Seelenruhe und mit allen Sinnen – wie sieht sie aus, wie riecht sie, welche Geräusche macht sie, wie fühlt sie sich an und zuletzt wie schmeckt sie? Beurteilen Sie das Erlebte nicht, sondern seien Sie wie ein Beobachter. Versuchen Sie, die Erfahrung des reinen Beobachtens mit in den Alltag zu nehmen.

Atemübung: Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Achten Sie auf bequeme Kleidung. Schließen Sie die Augen und verfolgen Sie den Rhythmus Ihres Atems. Verändern Sie den Atem nicht. Suchen Sie einen Punkt im Körper, an dem Sie den Atem besonders intensiv spüren, zum Beispiel im Bauchraum oder an den Nasenflügeln. Kehren Sie immer wieder zum Atem zurück, sobald Gedanken kommen. Nach zehn Minuten öffnen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

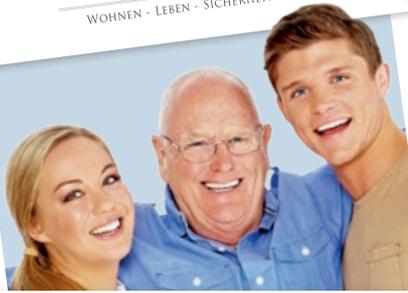
*Verweile nicht in der Vergangenheit.
Träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.
(Buddha)*



WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT

LUST AUF EHRENAMT?

IN CURA
SENIOREN - RESIDENZEN
WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT



Lust auf Ehrenamt?

Gerne lassen wir Ihnen unverbindlich unser Informationsmaterial hierzu zukommen.

Wenden Sie sich per Telefon, Brief oder E-Mail direkt an die entsprechende Einrichtung.

Wir freuen uns auf Sie!

IN CURA
KURPARK-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ



Kurpark-Residenz Bad Salzschlirf GmbH

Im Kurpark 2
36364 Bad Salzschlirf
Tel. 06648/9111-0
info@kurparkresidenz.
incura.de



Senioren-Residenz Weinheim GmbH

Sankt Barbara
Am Schlossberg 12
69469 Weinheim
Tel. 06201/7205-400
info@stbarbara.incura.de



Senioren-Residenz Linz GmbH

Sankt Antonius
Am Konvikt 6-8
53545 Linz am Rhein
Tel. 02644/944-0
info@stantonius.incura.de



Seniorenheim Parkhöhe Lindenfels GmbH

Freiensehnerstr. 9
64678 Lindenfels
Tel. 06255/9605-0
info@parkhoehe.incura.de



Senioren-Residenz Schifferstadt GmbH

Sankt Johannes
Hans-Purmann-Str. 31
67105 Schifferstadt
Tel. 06235/4930-0
info@stjohannes.incura.de



Senioren-Residenz Heppenheim GmbH

Sankt Katharina
Lorscher Str. 1-3
64646 Heppenheim
Tel. 06252/9599-500
info@stkatharina.incura.de



Senioren-Residenz Dudenhofen GmbH

Sankt Sebastian
Speyerer Straße 4
67373 Dudenhofen
Tel. 06232/9008-0
info@stsebastian.incura.de



www.incura.de