

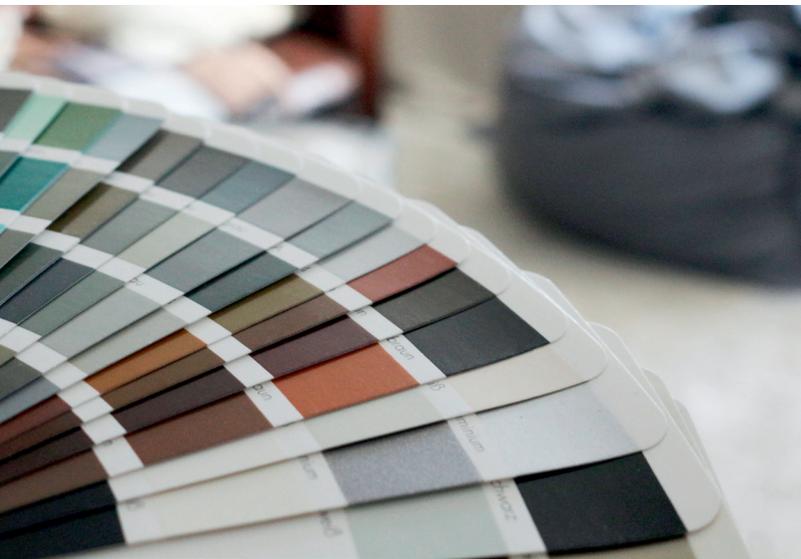


## Feng Shui – das Schlafzimmer

### Wie Schlafqualität und Raumgestaltung zusammenhängen

Laut Statistik nimmt die Zahl der Schlafstörungen deutlich zu. Doch was bedeutet guter Schlaf? Inwieweit steht ein erholsamer Schlaf auch im Zusammenhang mit der Lage des Bettes, dem Schrank und den Lichtverhältnissen im Schlafzimmer? In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, wie sie schon mit kleinen Veränderungen eine Wohlfühlatmosphäre in ihrem Ruheraum zuhause schaffen und damit die Schlafqualität steigern können. Feng Shui ist die Lehre von Harmonie und Gleichgewicht. Ziel ist es, den Raum so zu gestalten, dass der Bewohner in Einklang mit der Umgebung ist. So kann er sich wohl fühlen und hat mehr Energie.

Leitung: Mathias Geuß,  
Ort: VHS-Haus 2, Löwenstraße 16, E.1  
Termin: 08.11.2022, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x  
Gebühr: 8,00 € ab 10 Personen, 10,00 € ab 8 Personen,  
13,30 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung



### Save the dates:

**Donnerstag, 22.09.2022** (Kurs 4101-CO-06)  
**Aufräumen macht glücklich!**  
**Katrin Diller**, Ordnungsberaterin,  
zertifizierter ganzheitlicher Coach



**Freitag, 21.10.2022** (Kurs 1131-CO-02)  
**Wie, wann und warum der Raum  
unserer Seele guttut**  
**Prof. Dr. Michael Heinrich**,  
Studiendekan der Fakultät Design,  
Hochschule Coburg



**Montag, 24.10.2022** (Kurs 1131-CO-03)  
**Das Zuhause als individueller  
Wohlfühlort**  
**Anja Hofmann**, Innenarchitektin



**Donnerstag, 27.10.2022** (Kurs 1131-CO-04)  
**Einrichten mit Feng Shui**  
**Kathrin Erben-Gerlicher**,  
Qi Gong- und Tai Chi-Lehrerin,  
Dipl. Feng Shui Beraterin



**Dienstag 08.11.2022** (Kurs 4101-CO-14)  
**Feng Shui - das Schlafzimmer**  
**Mathias Geuß**, Gesundheitspraktiker BfG,  
Feng Shui Berater



### Jetzt anmelden!

- telefonisch: 09561/8825-0
- E-Mail: [info@vhs-coburg.de](mailto:info@vhs-coburg.de)
- online: [www.vhs-coburg.de](http://www.vhs-coburg.de)



Volkshochschule Coburg  
Löwenstr. 15  
96450 Coburg



in Kooperation mit  
der Wohnbau der  
Stadt Coburg



# ZUHAUSE WOHLFÜHLEN

### Vortragsreihe im Herbst/Winter 2022/2023

Ein schönes Wohnumfeld wirkt sich positiv auf unser Befinden und unsere Gesundheit aus. Außerdem vermittelt es Sicherheit und Geborgenheit. In dieser Reihe klären Experten darüber auf, was unserer Seele guttut, wenn wir nach Hause kommen. Und sie geben praktische Tipps, wie wir unser Zuhause zu einem ganz persönlichen Wohlfühlort machen.

in Kooperation mit der Wohnbau der Stadt Coburg



# ZUHAUSE WOHLFÜHLEN

## Aufräumen macht glücklich!

Katrin Diller ist leidenschaftliche Aufräumerin und Ordnungsjunkie. Sie erklärt die positiven Auswirkungen des Aufräumens und zeigt, wie sich das Zuhause in ein Wohlfühlzuhause verwandeln kann, wo alles seinen festen Platz hat. Durch Ordnung und Struktur erlangt man Klarheit und eine Übersicht über Hab und Gut, was am Ende auch zu mentaler Entlastung, Entspannung und Leichtigkeit führt.

Leitung: Katrin Diller

Ort: VHS-Haus 2, Löwenstraße 16, E.1

Termin: 22.09.2022, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 8,00 € ab 10 Personen, 10,00 € ab 8 Personen, 13,30 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

## Wie, wann und warum der Raum unserer Seele guttut

Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen: Die Bauweise eines Raumes wirkt sich auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden aus. Krankenhauspatienten, die sich in ihrer Umgebung wohl fühlen, benötigen weniger Schmerzmittel und werden früher entlassen. Es gibt also eine Wechselwirkung zwischen Mensch und Umgebung, die auch in unserem Leben – daheim, im Büro oder im Urlaub – eine große Rolle spielt. Prof. Dr. Michael Heinrich erläutert in diesem Vortrag, auf welche Weise Form, Raum, Licht und Farbe unser Wohlbefinden beeinflussen können und wie wir die Erkenntnisse aus der Theorie in den Alltag integrieren können. Der Referent wird auch auf die Gestaltung des Schlafzimmers eingehen, die entscheidend für einen gesunden Schlaf sein kann.



Leitung: Prof. Dr. Michael Heinrich

Ort: Wohnbau der Stadt Coburg GmbH, Mauer 12, Foyer

Termin: 21.10.2022, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 13,30 € ab 12 Personen, 16,00 € ab 10 Personen, 20,00 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

## Das Zuhause als individueller Wohlfühlort

Zuhause ist der Ort der Erholung, des Entspannens und des Abschaltens vom Alltag. Wie die eigenen vier Wände noch gemütlicher werden und unsere Psyche stärken, erfahren Interessierte in diesem Vortrag. Innenarchitektin Anja Hofmann erklärt, welche Faktoren das Wohlfühlen begünstigen. Welche Anforderungen sollen die Möbel erfüllen? Was wünsche ich mir ins Zentrum meines Wohnumfeldes? Wie wirken Farben harmonisch? Wie passt sich der Raum meinen Bedürfnissen an? Auf diese und weitere Fragen wird die Referentin eingehen.

Leitung: Anja Hofmann

Ort: Wohnbau der Stadt Coburg GmbH, Mauer 12, Foyer

Termin: 24.10.2022, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 11,20 € ab 10 Personen, 14,00 € ab 8 Personen, 18,70 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

## Einrichten mit Feng Shui

Feng Shui, was ins Deutsche übersetzt „Wind“ und „Wasser“ bedeutet, ist die chinesische Kunst vom gesunden Wohnen und Arbeiten. Feng Shui verfolgt immer das Ziel, eine harmonische Umgebung zu schaffen, um Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlstand zu verstärken. Mit welchen einfachen Mitteln und Möglichkeiten Sie dieses auch in Ihrem Heim erreichen können, stellt die Referentin in diesem Vortrag vor. Angesprochen werden unter anderem harmonische Farbgestal-

tungen und der richtige Einsatz von Materialien und Accessoires, um das Zuhause zu einem Ort des Wohlbefindens und der Gesundheit zu machen.

Leitung: Kathrin Erben-Gerlicher

Ort: VHS-Haus 2, Löwenstraße 16, E.1

Termin: 27.10.2022, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 8,00 € ab 10 Personen, 10,00 € ab 8 Personen, 13,30 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

