

Die Kraft der Gedanken  
ist unsichtbar wie der Same,  
aus dem ein riesiger Baum erwächst;  
sie ist aber der Ursprung  
für die sichtbaren Veränderungen  
im Leben des Menschen.

Tolstoi

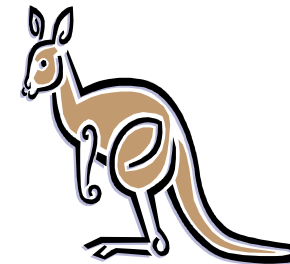
## PROGRAMMVORSCHAU März 2020

- **Begegnungsstunde im Blindenzentrum Bz**  
Samstag, 14. März 2020
- **Lichtung - Jahreshauptversammlung**  
Samstag, 21. März 2020
- **Mit dem Zug nach Klausen**  
Samstag, 28. März 2020

Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung  
Raiffeisenkasse Bruneck  
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595



## MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM Februar 2020



**Winterwandern im Eggental**  
Samstag, 8. Februar 2020

**Zum Höhenkirchlein am Vigiljoch**  
Samstag, 22. Februar 2020

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung  
[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

## Winterwandern im Eggental

**Samstag, 8. Februar 2020**

Am Regelberg, südöstlich von Bozen; liegt auf einem Hochplateau das Bergdorf Deutschnofen (1.350 m). Um diesen Hügel herum verläuft die Wanderung auf einem sehr schönen Panoramaweg mit vielen beeindruckenden Ausblicken auf den Bergkranz der Alpen.



Einen der schönsten Blicke zu den Felswänden der Rosengartengruppe hat man vom Gasthaus Kreuzhof. Hier planen wir unsere Mittagspause und besuchen das naheliegende interessante Kirchlein St. Helena.

Am Nachmittag geht's über den zweiten Teil des Rundweges in Richtung Weißbaumerhof und nach ca. 1 St. erreichen wir wieder Deutschnofen.

Gesamte Länge dieser Tour ca. 9,5 km (2 bis 3 St. Gehzeit) nur geringe Höhenunterschiede, für jeden geeignet, der über eine durchschnittliche Kondition verfügt.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr  
Brixen Acquarena 9.15 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
Bis Montag, 3. Februar 2020

**Kostenbeitrag:** 17,00 €, Essen bezahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung und Schuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

## Zum Höhenkirchlein am Vigiljoch

**Samstag, 22. Februar 2020**

Das Vigiljoch oberhalb von Lana ist ein Ort der Ruhe und Erholung in der Natur - ideal für unsere Winterwanderung.

Das Gebiet ist nur mit der Seilbahn erreichbar. Wir fahren also hinauf zur Bergstation (1.486 m) und beginnen hier oben die Wanderung über den Forstweg (Nr. 34) leicht aufwärts, teilweise in Serpentina, durch einen Lärchenwald.

Nach einer dreiviertel Stunde verlässt der Weg den Wald und führt über eine Wiese zum Berggasthof Jocher und gleich daneben liegt dann, auf 1.800 m Meereshöhe, das Kirchlein zum Hl. Vigil.

Von dort erreichen wir in ca. 30 Min. unsere Endstation, den Gasthof Seespitz, wo wir zu Mittag essen.

Wieder zurück zur Bergstation gehts auf dem gleichen Weg.

Das Kirchlein ist eine der höchstgelegenen Kirchen des Landes, ca. im 12. Jahrhundert erbaut und wird auch heute noch von den Einheimischen liebevoll als „Wetterkirche“ bezeichnet.



Schon seit vielen Generationen unternehmen die Gläubigen Bittgänge zur Kirche am Vigiljoch, um dafür zu bitten, Unwetter, Hagel, Blitzschlag und Donner von der Bevölkerung abzuhalten.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.15 Uhr  
Brixen Acquarena 9.00 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 17. Februar 2020

**Kostenbeitrag:** 24,00 € mit Bahnfahrt Berg und Tal  
Essen bezahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung und Schuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Wir bitten um Ihre Unterstützung und danken allen herzlich,  
die Ihre Solidarität ausdrücken durch

## 5% für Lichtung

5 Tausendstel Ihrer Steuererklärung

Es kostet sie nichts und uns hilft es

Unsere Steuernummer 01669910216 und Ihre Unterschrift



Treffpunkt InterMezzo organisiert

### Soziales Kompetenztraining

#### Auf die Freundschaft – Tipps und Impulse

Donnerstag, 13.02.2020 8.30 - 11.30 Uhr

InterMezzo, Bruneck, A. Hoferstr. 15 f  
0474 550815 oder [intermezzo@bzgpust.it](mailto:intermezzo@bzgpust.it)

Anmeldung ab Beginn des Monats, in dem der Kurs stattfindet



## Caritas-Telefonseelsorge Neue Nummer 0471 052052

- ❖ Anonym
  - ❖ rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr
  - ❖ Kontakt auch über E-Mail - schriftlich anonym
- Über das Internetportal [telefonseelsorge-online.bz.it](http://telefonseelsorge-online.bz.it)  
Registrierung mit Benutzernamen und Passwort  
Erstantwort innerhalb 48 Std.

## Frühstück im InterMezzo

Faschingsdienstag laden wir zum traditionellen Faschingsfrühstück ein.  
**Wir freuen uns auf euch!**

**Ort:** InterMezzo  
Bruneck; Andreas-Hofer-Str. 15 f  
**Zeit:** Faschingsdienstag, 25. Februar 2020  
von 9.00 bis 12.00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** 4,00 €  
**Anmeldung:** bis Mittwoch, 19.02.20 im InterMezzo  
Tel. 0474 550 815 oder [intermezzo@bzgpust.it](mailto:intermezzo@bzgpust.it)



## Nächste Trialoge

### BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

**Eingeladen sind:** Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige psychisch Erkrankter, Fachpersonen, die beruflich mit psychisch erkrankten Menschen zu tun haben, alle Interessierten

**Ziele:** Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Stärkung der Einzelnen und Wertschätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

## MERAN

**Donnerstag, 6. Februar 2020 von 17.00 – 19.00 Uhr**

Fachoberschule „Marie Curie“ Mazziniplatz 1, Meran

Thema: Zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht festgelegt.

Eine Initiative von: Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller  
in Kooperation mit Lichtung | Girasole, Dienststelle für Selbsthilfegruppen, BZG Burggrafenamt,  
Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst des Gesundheitsbezirkes Meran

## Brixen

**Donnerstag, 13. Februar 2020 von 18.30 – 20.00 Uhr**

Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema: Zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht festgelegt.

Eine Initiative von: Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller  
in Kooperation mit Lichtung | Girasole, Dienststelle für Selbsthilfegruppen, BZG Eisacktal  
Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst des Gesundheitsbezirkes Brixen



Vorankündigung März 2020

## 9. Osttiroler Selbsthilfetag „Körper - Geist – Seele“

Samstag, 28. März 2020 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Landwirtschaftliche Lehranstalt, Josef Müller Str. 1, 9900 Lienz

### **9:00 Uhr Begrüßung**

**9:20 Uhr Wolfgang Rennhofer**, Geschäftsstellenleiter SH Osttirol  
Erfolge der Selbsthilfe - Grenzen der Selbsthilfe - Kurzinterviews mit Selbsthilfegruppenleitern

### **Trauer zulassen – aber das Leben nicht vergessen**

**9:30 Uhr:** Mut zur Klarheit – Woher die Kraft zum Weitermachen kommt  
Seit mehreren Jahren muss sich die Familie mit der Diagnose Depression auseinandersetzen, zwei Kinder und Alexander Pointer selbst waren betroffen. Seine Tochter Nina lag nach einem versuchten Suizid 13 Monate im Wachkoma und verstarb im Dezember 2015. Seine Frau Angela und er legen Wert darauf, mit dieser Thematik offen umzugehen und die Sprachlosigkeit, die im Privaten wie im Öffentlichen herrscht, zu durchbrechen.

*Alexander und Angela Pointner*

**11:00 Uhr:** Trauer ist die Sehnsucht nach dem Verlorenen  
Die meisten Menschen bringen das Gefühl der Trauer mit Sterben und Tod in Verbindung. Das ist vermutlich auch der Grund für die große Tabuisierung. Welche Traurigkeit überschwemmt uns, wenn wir uns von unserer Familie, unserem Lebenspartner, einem Projekt im Unternehmen oder auch von unserem Haus, das durch einen Umzug verlassen wird, trennen müssen? Menschen können in tiefe Trauerkrisen geraten, wenn sie von einer schweren oder chronischen Erkrankung erfahren. Es gibt viele unterschiedliche Situationen im Leben, in denen Trauer ihren berechtigten Platz hat.

*Astrid Panger, Leiterin Plattform „Verwaiste Eltern“ in Kärnten*

### **Im Anschluss: Podiumsdiskussion**

Moderation: Mag. Maria Radziwon, Begleitung Selbsthilfegruppe  
Sternenkinder, Krankenhausseelsorgerin

### **Kraftquelle Schlaf**

**14:00 Uhr:** Welche Schlafstörungen gibt es? Überblick, Abklärung und therapeutische Möglichkeiten

Der Mensch verbringt ca. ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. Für die meisten Menschen ist Schlaf etwas Selbstverständliches, bis es zu Störungen kommt.

*Oberärztin Dr. Brandauer Elisabeth, Medizinische Universität Innsbruck*

**15:00 Uhr:** Vom normalen und gestörten Schlaf

Schlaf - Wach - Rhythmus & Einflussfaktoren auf den Schlaf

Was passiert wenn wir schlafen? Wann wird gestörter Schlaf zur Schlafstörung? Wie heilt man eine Schlafstörung? Im Vortrag wird auf das Krankheitsbild der „Insomnie“ eingegangen (Schlafstörungen – wie Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen und/oder vorzeitiges Erwachen, die sowohl als ein Symptom einer anderen Erkrankung auftreten oder auch ein eigenes Störungsbild darstellen können).

Therapiemethoden werden vorgestellt.

*Dr. Andrea Hoflehner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Medizinische Universität Innsbruck*

### **Workshops**

Alle Workshops sind kostenlos

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung im Büro der Selbsthilfe Osttirol oder am Infostand beim Selbsthilfetag

Tel. +34 4852 606-290 oder [selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)

**11:00 Uhr für Gehörlose:** Lormen-Tastalphabet taubblinder Menschen

**14:00 Uhr für Hörende:** Lormen-Tastalphabet taubblinder Menschen

In diesem interaktiven Workshop wird die Kommunikationsform des Lormens vorgestellt und gemeinsam geübt. Das Lormen stellt eine Möglichkeit der Kommunikation dar, um mit taubblinden / höresehbeeinträchtigten Menschen in Kontakt treten zu können. Zuerst wird auf die Lebenssituation von Menschen mit einer doppelten Sinnesbehinderung eingegangen, damit verständlich wird, was es für Betroffene bedeutet, wenn beide Fernsinne eingeschränkt sind bzw. fehlen. Ziel ist es, mittels verschiedener Übungen ein Gefühl dafür zu bekommen, wie mit taubblinden / höresehbeeinträchtigten Menschen, mittels dem Lormen (Tastalphabet), kommuniziert werden kann.

*Mag. Martina da Sacco, Beratungsstelle für Gehörlose, Taubblindenarbeit Tirol*

**10:00 & 14:00 Uhr:** „Shaolin-Qi Gong – Gesundheit in mir“

Qi Gong, ein geheimnisvoller chinesischer Name, „Qi“ steht für Energie und Gong ist die „Fertigkeit“.

Dies bedeutet, dass „Qi Gong“ die Fertigkeit der Energieaufnahme und positiven Verbindung mit sich selbst und der Natur unterstützt.

Mit Shaolin-Qi Gong – Übungen, die GESUNDHEIT IN MIR entdecken und stärken. Das Üben von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung ist eine hilfreiche Methode um Stressbelastungen zu reduzieren. Durch das bewusste Atmen und Bewegen harmonisiert es auf der Ebene des Körpers, des Geistes und der Seele. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, das Immunsystem gestärkt und die Beweglichkeit des Körpers verbessert. Qi Gong ist eine anerkannte Methode zur Reduzierung von Stress bei Morbus Parkinson, Morbus Crohn, Herzerkrankungen, Tinnitus, Burn-Out-Syndrom und vielen weiteren Belastungen. Die Übungen können im Sitzen, im Stehen, im Liegen oder im aktiven erleben und bewegen geübt werden.

*Juraj OLES, Shaolin QiGong Trainer, Schüler von Shi Yong Dao*

**11:00 Uhr:** Schlaf lust statt Schlaffrust – Was hat die Schlafhygiene damit zu tun?

Schlaf bedeutet nicht nur Erholung und Regeneration wichtiger Körperfunktionen, sondern ist auch eine wichtige Ressource für unsere Gesundheit. In diesem Workshop wird Information und Wissen um gesunden und gestörten Schlaf vermittelt, um den eigenen Schlaf besser einzuschätzen und ggf. günstig darauf Einfluss zu nehmen. Sowohl innere als auch äußere Faktoren beeinflussen unseren Schlaf.

Ungünstige Verhaltensweisen die den Schlaf nachhaltig stören, sowie günstige Gewohnheiten, die schlafförderlich wirken, werden aufgezeigt. Erklärt wird die Schlafhygiene, das sind günstigen Verhaltensweisen, welche zu einem guten Schlaf beitragen können.

*Dr. Andrea Hoflehner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Medizinische Universität Innsbruck*

**14:00 Uhr:** Bloggerin hautnah – Das Leben ist nicht nur Lifestyle

Leonie-Rachel ist eine österreichische Bloggerin, aber nicht nur Mode- und Lifestylebloggerin sondern auch #Sinnfluencerin.

Sie schreibt in ihrer täglichen Berichterstattung über das Leben mit seinen Auf und Abs. Therapie, Selfcare, Beziehungen, Social Media & Borderline sind nur einige Themen, die sie offen anspricht. Authentizität wird bei ihr großgeschrieben. Im Jugendworkshop gibt die Bloggerin, (sie hat ca. eine Reichweite von 25.000 Abonnenten), einen Einblick in ihr Leben und beleuchtet die Themen Borderline und Selfcare näher.

*Instagram: @leonie\_rachel • Blog: <https://www.leonierachel.com>*

*Leonie-Rachel, Österreichische Bloggerin*

**14:00 Uhr:** Wenn aus Trauer Dankbarkeit wird

Was anfangs unvorstellbar erscheint, spüren Betroffene tatsächlich: die Trauer wandelt sich im Laufe der Zeit. Trauer begegnet jedem Menschen im Laufe seines Lebens – manchmal als unmittelbar Betroffener, manchmal als Begleitender. Wichtig ist, dass Trauer nicht in vorgegebenen Zeiträumen geschieht oder nach festen Regeln abläuft, sondern vielmehr ein Finden und Suchen eines Weges ist, der ganz persönlich der eigenen Trauer Raum gibt. Im Workshop blicken wir darauf, was für uns persönlich aber auch in Begleitung von Trauernden hilfreich und unterstützend sein kann.

*Mag. Maria Radziwon, Krankenhausseelsorgerin*

### **Selbständig im Alter – Seniorentrainingsprogramm**

**11.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 15.00 Uhr:** „Warum sollen wir unsere grauen Zellen trainieren“

SelbA ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für alle ab 60. SelbA ist wissenschaftlich fundiert, alltagsorientiert und praktisch erprobt. Dieses wirkungsvolle Trainingsprogramm zeichnet sich aus durch eine spezielle Kombination von Gedächtnistraining, psychomotorischem Training, Kompetenztraining und einem breiten Raum für Lebens- und Sinnfragen.

Konzentrationsübungen, Kurzzeitgedächtnisübungen, Langzeitgedächtnisübungen. Abschluss mit Musik und Tanz

### **Gesundheitsstraße – ganztägig**

Verschiedene Gesundheitschecks:

Seh- und Hörtest, Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Lungenfunktionstest, Darmgesundheit, Sind Sie fit in Erster Hilfe.

### **10:00 – 14:00 Uhr: Informationen und Beratung**

Themenschwerpunkte:

Meine Darmgesundheit

Beratung und Information zur Ernährung für ein gesundes Mikrobiom

Präbiotika und Probiotika

Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten

*CED-Nursing-Austria – CED Nurse: DGKP Anita Beyer*

*Pharmazeutin Mag. pharm. Susanna Wirnsberger*