

Hatha-Yoga für das Wohlbefinden

Meiningen – Wer es mit Yoga versuchen möchte, hat dazu am Donnerstag, 28. Januar, um 18 Uhr in der vhs Meiningen Gelegenheit. Der Kurs geht über zehn Abende, jeweils von 18 bis 19.30 Uhr. Yoga ist ein altindisches Übungssystem und dient der Entwicklung der gesamten Person. Es zeigt Wege zu körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Hatha Yoga ist ein körperorientiertes Übungssystem, die Stellungen (Asanas) wirken auf den ganzen Körper. Ziel ist eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Selbstheilungskräfte und führt zur inneren Mitte. Konzentration und Gedächtnis werden positiv beeinflusst.

Grundkurs im Line Dance

Meiningen – Für Interessente an Line Dance bietet die Volkshochschule einen Grundkurs ab Montag, 8. Februar, in der Zeit von 18 bis 19.30 Uhr einen Kurs an. Line Dance ist leicht zu erlernen, international, neue Musik, energetisch und für alle Altersgruppen geeignet. Alle haben Freude an gemeinsamer Bewegung, niemand wird belächelt, Chance für körperliche und geistige Fitness, es macht einfach Spaß. Infos unter der Telefonnummer 03693/50180.

Kinder und gesundes Essen

Meiningen – Kinder und gesundes Essen? Widerspricht sich das? Nein! Mehr darüber erfahren Interessierte am Mittwoch, 20. Januar, von 18 bis 20.15 Uhr in der Lehrküche der vhs Meiningen. Thema ist ein Elternratgeber für gesunde und abwechslungsreiche Ernährung für Kinder. Der Kurs ist für Eltern, die mit Spaß und Freude neue Möglichkeiten entdecken wollen, um den Küchenalltag mit Freude gesund zu gestalten. Zusätzlich 3 bis 4 Euro für Zutaten.



Briefmarkenfreunde besuchten Obertshäuser Großtauschtag

Ein Vereinsabend des Meiningener Briefmarkensammlervereins findet am heutigen Dienstag ab 19 Uhr im Griechischen Restaurant Athen Pallas, Günter-Raphael-Straße 1, in Meiningen, statt. Im Mittelpunkt stehen die Auswertung des Großtauschtages in der Partnerstadt Obertshausen vom 10. Januar und die weitere Zusammenarbeit mit dem dortigen Briefmarkensammlerverein. Vorgestellt wird der Veranstaltungsplan für 2016. Eingeladen sind alle Briefmarkensammler und Interessenten. Jüngst besuchte eine Abordnung der Meiningener Sammlerfreunde den Großtauschtag. Zeit für den Erfahrungsaustausch fanden Matthias Menschner, Vorstandsmitglied in Meiningen, Günther Brosch, Vereinsvorsitzender in Obertshausen und Organisator des jährlichen Großtauschtages, Dieter Germann, Ehrenvorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Imos und Matthias Reichel, Vereinsvorsitzender in Meiningen (v. l.). Foto: privat

Vini-Yoga für Anfänger

Meiningen – Vini-Yoga-Kurse für Anfänger und Übende an der Volkshochschule (vhs) Meiningen beginnen am Dienstag, 9. Februar um 19.15 Uhr und am Mittwoch, 10. Februar, jeweils um 17.30 Uhr und um 19.15 Uhr. An zehn Abenden können interessierte Teilnehmer mit dem sanften Vini-Yoga Körper, Geist und Seele stärken.

Vini-Yoga ist eine Art der Umsetzung des klassischen Yoga nach Patanjali, zugeschnitten auf die Bedürfnisse der heutigen Menschen. Eine bewusste Atemführung ist dabei von Bedeutung. Der Atem, verbunden

mit fließenden, ruhig ausgeführten Bewegungen, bildet der Schwerpunkt dieser Tradition. Jede Stunde wird mit einer tiefen Entspannung beendet, die in eine meditative Ruhe einführt. Durch Selbstbeobachtung entsteht ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper, Atem und Geist. Im Kurs werden Übungsreihen angeboten, die ausgeglichen sind und ein Weiterüben zu Hause ermöglichen. Sich zu entspannen, wird im Yoga als aktive Tätigkeit begriffen, die zum Zustand körperlichen und geistigen Wohlbefindens führt. Das heißt weder aufgeregte Anspannung

noch dumpfe Schläftheit. Der Körper findet zu Haltungen, in denen Ruhe nicht verloren geht, durch zuviel Wachheit und Festigkeit nicht aufgelöst wird und durch Gelassenheit. Entspannung und Anspannung zum harmonischen Zustand verschmilzt. Die sanften Yoga-Übungen können von allen Altersgruppen ausgeführt werden. Bei körperlichen Beschwerden werden einzelne Übungen auf persönliche Bedürfnisse abgestimmt, so dass sie auch ältere Teilnehmer als sehr wohltuend empfinden.

www.vhs-sm.de

Entspannen in der Mittagspause

Meiningen – Das Geheimnis tiefster Entspannung: Es sind meist nicht die Situationen, welche die Menschen stressen, sondern deren Umgang mit ihnen. Durch aktive Entspannung gelingt es, von Stressfaktoren Abstand zu gewinnen.

Allgemein bewirken Entspannungstechniken eine Harmonisierung des Körpersystems: Sie lösen Verspannungen der Muskulatur und sind gut wirksam bei Erschöpfungszuständen, Schlafproblemen, leichten Ängsten wie auch bei Magen-Darm oder Kreislaufproblemen. Entspannung beruhigt die Gedanken und Gefühle – die wichtigste Voraussetzung für tiefe innere Ruhe. Im entspannten Zustand findet sich eine positive Einstellung zum Leben. Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die mehr Achtsamkeit für ihren Körper entwickeln wollen und einen Abstand zu den alltäglichen

Stressfaktoren gewinnen möchten. Der Kernbaustein des Entspannungstrainings sind klassische Verfahren: progressive Muskelentspannung und autogenes Training. Beide sind einfach zu erlernen und bieten großes Potenzial. Bei der progressiven Muskelentspannung geht es um abwechselndes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen. Beim autogenen Training beeinflusst man Körper und Gefühle durch das Wiederholen formelhafter Gedanken. Ergänzt wird das Training mit Elementen aus der Kinesiologie, dem Qi-Gong, Jin-Shin-Jyutsu und Achtsamkeitsübungen, wie auch Fantasiereisen und Atemübungen.

■ **Entspannung in der Mittagspause:** Donnerstag, 28. Januar, 12.15 bis 13 Uhr im Haus 3 Landratsamt Meiningen, Obertshäuser Platz. **Entspannt ins Wochenende:** Freitag, 22. Januar, 18 bis 19.30 Uhr in der vhs Meiningen.

Tai-Chi-Kurs an der vhs

Meiningen – Die beliebten Tai-Chi-Kurse an der Meiningener Volkshochschule (vhs) starten am Mittwoch, 10. Februar, jeweils um 16.45 Uhr und um 19.15 Uhr.

Tai Chi – Qi Gong ist eine chinesische Bewegungsform und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Bewegungen, die aus dem Kampfsport stammen, werden langsam, fließend und ohne Kraft, mit Ausdruck und Schönheit ausgeführt. Sie dienen Entwicklung, Stärkung und Festigung von Körper, Geist und

Seele. Die Lebensenergie (Qi), die „Innere Kraft“, wird angeregt, kultiviert und vermehrt. Tai Chi kann jeder erlernen – alt oder jung, sportlich oder nicht. Durch Üben wird der Qi-Fluss aktiviert und körpereigene Selbstheilungskräfte werden angeregt. Tai Chi vertieft die Atmung, schafft Linderung bei Erkrankungen und ist ohne Medikamente therapeutisch wirksam. Infos unter 03693/50180, Anmeldungen im Internet.

www.vhs-sm.de

Entgiftung mit Duft-Qi-Gong

Meiningen – Beim Kurs Duft-Qi-Gong der vhs Meiningen, beginnend am Montag, 25. Januar um 18 Uhr, erfahren die Teilnehmer mehr über einen 1800 Jahre alten Übungskomplex – 15 Übungen, die jeweils 36 Mal wiederholt werden. Die Übungen entstanden in Nordindien und kamen über Tibet nach China. Duft-Qi-Gong dient der Entgiftung des Körpers, führt zum besseren Energiefluss und vertreibt Krankheiten. Die Übungen kopieren Bewegungen aus der

Natur und machen Körper und Geist fit. Im Vergleich zum Qi Gong werden die Übungen zügig ausgeführt. Weiter wird ein Spektrum an Qi-Gong-Übungen angeboten, so dass ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Erfahrungsangebot entsteht. Vorgestellt werden Harmonie, fünf Elemente, Lungen-Qi-Gong, Herz-Qi-Gong, Diamant-Qi-Gong, Kranich-Qi-Gong und Ma-Ma-Wang-Dui-Qi-Gong. Wünsche und Interessen der Gruppe werden berücksichtigt.

Wer? Was? Wann? Wo?

Wohin Dienstag

■ Live

Suhl 20:00 Gambrinus: Bluesrockband: Christian-Schwarzbach-Band/München.

■ Casino Meiningen

Arlo & Spot (FSK 6): 14:45. Die Peanuts - Der Film (FSK 0): 15:00, 17:00. Heidi (FSK 0): 14:30, 17:15. Hilfe, ich hab meine Lehrerin geschimpft (FSK 0): 17:00. Ich bin dann mal weg (FSK 0): 15:00, 17:30, 19:45. Joy - Alles außer gewöhnlich (FSK 12): 20:00. Spectre (FSK 12): 19:30. Star Wars: Das Erwachen der Macht (FSK 12): 14:15, 17:10, 20:00. Star Wars: Das Erwachen der Macht 3D (FSK 12): 14:15, 17:10, 20:00. Unfried (FSK 16): 19:45.

■ Kino Bad Königshofen

Die Peanuts - Der Film 3D (FSK 0): 15:30. Hilfe, ich hab meine Lehrerin geschimpft (FSK 0): 17:30. Ich bin dann mal weg (FSK 0): 17:45, 19:45. Star Wars: Das Erwachen der Macht 3D (FSK 12): 17:00, 20:00. Voll verzuckert - That Sugar Film (FSK 0): 20:15.

■ Cineplex Suhl

Bruder vor Luder (FSK 6): 15:45, 18:30. Die Peanuts - Der Film 3D (FSK 0): 15:00. Die Tribute von Panem - Mockingjay Teil 2 3D (FSK 12): 20:00. Die Vorsehung (FSK 16): 18:00, 20:45. Heidi (FSK 0): 14:30, 16:30. Hilfe, ich hab meine Lehrerin geschimpft (FSK 0): 15:00, 17:00, 20:15. Joy - Alles außer gewöhnlich (FSK 12): 15:00, 18:45. Spectre (FSK 12): 20:15. Star Wars: Das Erwachen der Macht (FSK 12): 20:45. Star Wars: Das Erwachen der Macht 3D (FSK 12): 14:30, 17:15, 20:00. The Revenant - Der Rückkehrer (FSK 16): 17:00, 20:00. Unfried (FSK 16): 17:15, 19:00.

■ Schauburg Zella-Mehlis

4 Könige (FSK 12): 17:15, 18:45. Das brandneue Testament (FSK 12): 20:15. Der letzte Wolf (FSK 12): 16:30. Die Melodie des Meeres (FSK 0): 16:15. Ewige

Jugend (FSK 6): 20:00. Heidi (FSK 0): 15:45. Hörður (FSK 6): 15:45. Ich bin dann mal weg (FSK 0): 18:30, 20:15. Picknick mit Bären (FSK 0): 18:00. Star Wars: Das Erwachen der Macht (FSK 12): 17:45, 20:00.

■ Dies & Das

Meiningen Kegelsportanlage: Freizeitkegeln - Anmeldungen ab 15 Uhr unter Tel. 477118. Zella-Mehlis 19:30 Bürgerhaus, Scheune: Südtirol - Klettersteige, Ski- und Hochtouren zwischen Drei Zinnen und Ortler. Dia-Vortrag: von Holger Greiner-Petter, Zella-Mehlis.

■ Kinder & Jugend

Meiningen 10:00 bis 11:00 Haus der Generationen: Hampelmann für 0- bis 2-jährige - Finger-, Sing- und Bewegungsspiele für Familien mit Kinder von 0 bis zwei Jahre. Meiningen 10:00 Saarbrückener Straße 2: Mutter-Kind-Gruppe und Babytreff der Christusgemeinde - Lieder, Reime, Finger- und Bewegungsspiele für Kinder und Mütter. Meiningen 14:30 bis 15:30 Gemeindehaus: Kinderkirche für Klassen 1 bis 3 - Klassen 4 bis 6 von 16 bis 16.45 Uhr, Kinderchor von 15.30 bis 16 Uhr.

Ausstellungen

Meiningen-Dreißigacker Inselgalerie: Direktbelichtung mit Reprokamera - Fotografie von Susanne Caspar-Zielonka (während der Sprechzeiten). Meiningen 10:00 bis 18:00 Schloss Elisabethenburg, Mittlere Galerie: Dauer-ausstellungen zu Malerei, Plastik und Kunsthandwerk, Präsentation historischer Musikinstrumente - Sonderausstellungen: Alles Licht - Objekte, Installationen, Projektionen von neun Künstlern, Gemeinschaftsausstellung der städtischen galerie ada und der Meiningener Museen; Gabriela von Habsburg: Sprechender Stahl, Skulpturen, Lithographien. Meiningen 10:00 bis 18:00 Theatermuseum „Zauberwelt der Kulissee“: Schillers Piccolomini, Präsentation des Bühnen-

bildes Bankettsaal zum 4. Akt. Meiningen 10:00 bis 18:00 Literaturmuseum Baumbachhaus: War ein fahrender Gesell - zwischen Hütesherd und Bella Italia - Sonderausstellung zum 175. Geburtstag von Rudolf Baumbach. Oepfershausen Kunststation: Screenshots - verformte Natur-Fotografie von Jürgen Holzhausen. Rhönblick-Hermannsfeld Jagdschloss Fasanerie: Der Erste Weltkrieg 1914 - 1918. Wasungen 10:00 bis 16:00 Stadtmuseum Damenstift: Sonderausstellung Wasunger Geschichtsschreibung.

Rat & Tat

Meiningen BDV-Geschäftsstelle: Sprechzeit 9:00 bis 12:00 und 14:00 bis 16:00. Meiningen 8:00 bis 9:00 Nachbarschaftshilfe: Kontakttelefon unter 03693/50300. Meiningen 10:00 Begegnungsstätte Wolkenlos: Kulinarie - Rezepte aus aller Welt - internationale Küche im Projekt win & win. Meiningen 14:00 bis 18:00 Haus der Generationen: Energieberatung der Verbraucherzentrale - Terminvereinbarung unter 03686/616579.

Blutspende

Meiningen-Dreißigacker 13:30 bis 16:00 Klinikum, Dialyse-Station: Blutspende des ITS.

Freizeitipps

Meiningen Kinder- und Jugendzentrum Max' Inn, Marienstraße 6 (Tel. 50 20 03): heute von 14 bis 20 Uhr. Meiningen Jugendclub „Am Berg“, Am Kiliansberg: 14 bis 20 Uhr. Meiningen Offene Jugendarbeit, Am Mittleren Rasen 6 (Tel. 0176/ 22 11 01 33): Evangelischer Jugendkeller heute von 16 bis 22 Uhr; Marstall (Tel. 45 45 27) heute von 14 bis 19 Uhr. Meiningen Hallenbad Rohrer Str.: Schwimmhalle und Sauna 11 bis 22 Uhr.

Mellrichstadt Hallenbad 14.30 bis 18 Uhr, Damensauna ab 17 Uhr. Meiningen Umweltinformationszentrum, Wintergasse 8 (Tel. 0152/23 42 60 15): Sprechzeit von 14 bis 17 Uhr.

Soziale Dienste

Meiningen Kreisdiakoniestelle, Neu-Ulmer Str. 25b (Tel. 50 30 57): Kurberatung und -vermittlung 14 bis 17 Uhr. Meiningen Inpetto Sozialkaufhaus, Henneberger Str. 5a, Tel. 03693/44 220-0: heute von 10 bis 16 Uhr, www.moebelboerse-meiningen.de. Meiningen Neue Arbeit Thüringen e. V., Marienstraße 10, Tel. 84 01-22: Sozialberatung von 8 bis 12 Uhr und 12.30 bis 14 Uhr. Meiningen DRK-Kleiderkammer, Henneberger Str. 3: 9.30 bis 11.30 Uhr. Meiningen Caritas, Anton-Ulrich-Straße 56, Tel. 44 22-0: Allgemeine Sozial- und Kurberatung 13 bis 16 Uhr. Meiningen Pflegebegleiter-Stützpunkt, Seniorenweg 3 (Tel. 7 14 01 70): heute von 8 bis 16 Uhr. Meiningen Sozialwerk, Suchtberatungsstelle und psychosoziale Beratungsstelle, Lindenallee 6: 8 bis 16 Uhr. Meiningen Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatungsstelle, Am Kirchbrunnen 1a: Tel. 03693/89 26 147. Meiningen Seniorenbüro, Alte Henneberger Straße 2, Tel. 50 19 17: heute von 11 bis 13 Uhr oder nach Vereinbarung. Meiningen Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst, Ernststraße 7, Tel. 03693/45 64-69. Meiningen Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV), 24-h-Rufbereitschaft, Ernststraße 7, Tel. 03693/45 67-89. Meiningen Sozialwerk, Alte Henneberger Straße 2: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Tel. 03693/50 19 0.

Ämter

Meiningen Landratsamt, Obertshäuser Platz 1 (Tel. 48 50): 8.30 bis 12 Uhr. Meiningen Kfz-Zulassungsstellen: alle 8.30 bis 12 Uhr, zusätzlich Meiningen 13

bis 15.30 Uhr, Zella-Mehlis 13 bis 17.30 Uhr; Fachdienst Fahrerlaubniswesen: Meiningen 8.30 bis 12 Uhr und 13 bis 15.30 Uhr.

Meiningen Bürgerbüro, Schlossplatz 1 (Tel. 45 45 45): heute von 7.30 bis 19 Uhr, Servicepoint Stadtwerke: heute von 13 bis 18 Uhr. Meiningen Friedhofsverwaltung, Berliner Straße 13 (Tel. 4 10 25): heute von 8 bis 18 Uhr. Meiningen Tourist-Information, Ernestinerstraße 2, Tel. 03693/446 50: heute von 10 bis 18 Uhr. Meiningen Deponie und Wertstoffhof, V. Tongraben: 7 bis 17 Uhr. Meiningen Agentur für Arbeit, Günter-Raphael-Straße 1a: 8 bis 13 Uhr (telefonischer Kontakt 8 bis 18 Uhr unter der Rufnummer 01801/555 111). Schwarza VG Dolmar-Salzbrücke, Zella-Mehliser Straße 6 (Tel. 036843/79 20): heute 9 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr. Meiningen Justizzentrum, Lindenallee 15 (Tel. 50 90): Sprechzeiten von 8.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 15.30 Uhr.

Bibliotheken

Meiningen Kreisbibliothek „Anna Seghers“, Ernestinerstraße 38 (Tel. 50 29 59): heute von 11 bis 18 Uhr. Meiningen Museumsbibliothek, Schlossplatz 1: 13 bis 17 Uhr nach Anmeldung (Tel. 03693/881031).

Notfallnummern

Notfallnummer bundesweit 116 117. Frauenhaus mit Beratung und 24-stündigem Notruf Tel. 03693/ 50 20 26, tägl. 9 bis 15 Uhr. In dringenden Fällen ab 15 bis 9 Uhr über PI Meiningen: 03693/591-0, oder Rettungsleitstelle, Tel. 03693/88 60 00. Interventionsstelle Gegen häusliche Gewalt „Hanna“ Meiningen, Wettiner Straße 2a (Tel. 03693/50 52 11): E-Mail: IST-Hanna@t-online.de.

Wir gratulieren

in Meiningen Hannelore Gleiche zum 75. und in Drei-

ßigacker Marie Wintzer zum 90. Geburtstag.

Rhön

in Stepfershausen Hilmar Dreise zum 82., in Kaltensundheim Uta Herbarth zum 71., in Mittelsdorf Helmut Günther zum 88., in Gerthausen Helga Friedrich zum 80., in Stedtlingen Herta Häring zum 90., in Bettenhausen Ingrid Lindemann zum 72. Geburtstag.

Werra-Grabfeld

in Neubrunn Norbert Göpfert zum 80. und Anita Pfeffer zum 75. Geburtstag.

Werra-Bote

in Hümpfershausen Karin Schmidt zum 70. und in Metzels Roswitha Kaps zum 80. Geburtstag. Unsere Zeitung wünscht den Jubilaren für das neue Lebensjahr Gesundheit und alles erdenklich Gute.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir gratulieren Ihnen gerne zum Geburtstag. Da die Stadt- und Gemeindeverwaltungen aufgrund gesetzlicher Bestimmungen nur jeden fünften Geburtstag ab dem 70. Lebensjahr mitteilen dürfen, bitten wir Sie, um Ihren Ehrentag selbst mitzuteilen, damit Sie in die tägliche Rubrik „Wir gratulieren“ aufgenommen werden können. Um Fehlerquellen auszuschließen, bitten wir um eine schriftliche Mitteilung, die mindestens eine Woche, aber nicht länger als zwei Wochen vor dem tatsächlichen Geburtstag in der Redaktion sein muss. Meldungen bitte per E-Mail mit der Betreffzeile „Gratulation“ an: meiningen@fw-ml.de oder per Post an: Redaktion Meiningener Tageblatt, Kennwort „Gratulation“, Neu-Ulmer Straße 8a, 98617 Meiningen. In Ausnahmefällen nehmen wir Ihre Gratulationswünsche auch per Telefon entgegen: 03693/44 03 22.