

# Leben im Gleichgewicht

A stack of five smooth, light-colored stones balanced on top of each other, symbolizing balance and equilibrium. The stones are arranged in a vertical column, with the top stone being the smallest and the bottom stone being the largest. The background is a soft, light blue gradient.

Eine Projektgruppe der Ehrenamtsinitiative  
„Ich bin dabei!“



# Projektgruppe Leben im Gleichgewicht

## Projektbeschreibung:

In regelmäßigen Treffen entwickelt die Gruppe Angebote für einen ganzheitlichen Weg, der Körper, Geist und Seele berücksichtigt.

## Hauptelemente:

Mentales Training / Meditation

Gesunde Ernährung

Bewegung / Körpertraining

## Gruppenmitglieder:

Karl-Heinz Gauss, Monika Schubert, Reinhold Schubert

## Ziel des Projektes:

- Körperlich und geistig fit bleiben bis ins hohe Alter
- Der Seele Raum und Zeit schenken
- Ansprechpartner in schwierigen Lebenslagen sein
- Hilfe zur Selbsthilfe anbieten

## Treffpunkte & Termine:

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Heidenfahrt,

Auxonner Straße 19a



## Kümmerer:

Monika Schubert  
06132-58327

# „ICH BIN DABEI!“

Eine Aktion im Rahmen der Initiative „Ich bin dabei“ der Ministerpräsidentin Malu Dreyer und des Oberbürgermeisters Ralf Claus.



Impressum:

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

**Büro des Oberbürgermeisters**

Rathaus | Fridtjof-Nansen-Platz 1 | 55218 Ingelheim  
Telefon 06132 782-242

[ich-bin-dabei@ingelheim.de](mailto:ich-bin-dabei@ingelheim.de)  
[www.ingelheim.de/ich-bin-dabei](http://www.ingelheim.de/ich-bin-dabei)

Bildnachweise: Pixabay, Pixelio/twinlili