

Konzert der Kgl. Harmonie Hergenrath

# Aachener Nacht der Kirchen

**Aachen/Hergenrath.** – Am Freitag, 5. Oktober öffnen die Aachener Kirchen ihre Türen. Zu erleben gibt es bis in die Nacht hinein Musik, Lesungen und Tanz. Mit dabei ist auch die Königliche Harmonie Hergenrath, die zu einer musikalischen Weltreise einlädt. Dirigent Gerhard Sporken und seine Musiker präsentieren Werke und Melodien aus den USA, Russland, Japan, Südamerika, Frankreich und Belgien. Mit "Symphonic Prelude" fällt der

Startschuss in den Vereinigten Staaten. Dann geht es hoch hinaus - auf über 2.300 Metern Höhe. Das Stück "Machu Picchu" erzählt die Geschichte einer Jahrhunderte alten Inka-Stadt in den peruanischen Anden. Komponist Alfred Reed entführt die Zuhörer in seiner fünften Suite auf gleich vier Kontinente. Natürlich darf auch ein Zwischenstopp in Russland nicht fehlen: mit dem belgischen Ausnahme-Komponisten Jan van der Roost und seinem Werk

"Tanczi". Zu sehen ist die Königliche Harmonie Hergenrath im Rahmen der Nacht der offenen Kirchen in Aachen am Freitag, 5. Oktober um 20 Uhr in der Kirche St. Adalbert (Adalbertstift 4, Aachen-Innenstadt). Bereits vor zwei Jahren hatte die Hergenrath Harmonie bei dieser Veranstaltung ein großes Publikum in der benachbarten Domstadt begeistern können. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.nacht-der-kirchen.de/>

PR-Anzeige:

## Autogenes Training

Der Berliner Neurologe und Psychiater J. H. Schultz hat das Autogene Training von der Hypnose ausgehend entwickelt. Er fand heraus, dass das Gefühl der Entspannung auch autogen, d.h. durch Selbstinstruktion, erreicht werden kann. Das Autogene Training könnte man daher auch als eine Art Selbsthypnose bezeichnen. Man lernt insbesondere wie man sich entspannt und dadurch das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht bringt sowie anschließend wieder in eine gesunde mittlere Spannung zurückkehrt, die

leistungsfähiger und gelassener macht. Darüber hinaus kann man mit formelhafter Vorsatzbildung oder sogenannten Affirmationen das Erreichen persönlicher Ziele fördern. Der Kurs startet am Freitag, den 26. Oktober 2012 und dauert bis zum 14. Dezember 2012 jeweils von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr.

Für die Entspannungsstunde „Kraft und Energie zur Wochenmitte“, die am Mittwoch, den 10.10.2012 startet, sind noch Plätze frei.

Hier können Sie im Rahmen einer meditativen gestalteten Stunde schöne Phantasie Reisen erleben, Achtsamkeits- und andere Entspannungsübungen kennenlernen, die Sie nachhaltig im Laufe der Woche gezielt zum Stressabbau einsetzen können.

Anmeldungen und Auskünfte bei Angelika Michels, Dipl.-Psych., Entspannungspädagogin und NLP-Practitioner - Am Berg 48 – 4700 Eupen - Tel./Fax: 087/55.59.79 - E-Mail: A.Michels@skynet.be

WO11654840

Seminare für Menschen mit Beeinträchtigung

# Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken

**Eupen.** – Sich erlauben, eigene Ansprüche zu haben" (Einstellung zu sich selbst, Selbstwahrnehmung) und sich zu trauen, sie auch zu äußern" (Freisein von blockierenden Emotionen wie Hemmungen, Schuldgefühlen, sozialen Ängsten und von kognitiven Fehlerwartungen). Je nach Interesse und Möglichkeiten der Teilnehmer/innen wird die Ausführung des Kurses folgendermaßen sein: Realisation einer Arbeit: die jugendli-

chen/ erwachsenen Teilnehmer/innen entwickeln Selbstbewusstsein, dies stärkt dann eben dieses Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl. Anstreben eines inneren Prozesses der Visualisierung und Imagination, der zu einer Veränderung des Selbstbildes und des Selbstvertrauens führen kann. Der Kurs findet an folgenden Daten statt: 20. und 27. Oktober und 10. November jeweils von 09.30 Uhr bis 12.00 Uhr. Referentin: Dipl. Psychologin Angelika

Michels. Ort: Quartum Center Eupen, Räumlichkeiten der Dienststelle für Personen mit Behinderung (Eingang Parkplatz hinter dem Gebäude). Teilnahmegebühr: 42 € für Mitglieder der ABH oder 45 € für Nichtmitglieder. Anmeldung bis spätestens am 15. Oktober bei der Vereinigung "Aktiv leben ohne Barrieren Heute" unter 080/34 80 99 oder 0496/93 23 81 oder sekretariat@abh-web.org

# Tapetenwechsel?

Der *Herbst* ist da mit tollen Angeboten!

GUTES VOM PROFI

## 4 ROLLEN KAUFEN +1 GRATIS

Angebot gültig vom 01.10. bis 31.10. einschließlich, auf Eurorollen aus dem Lagerbestand und auf Kollektionen, nur für Heimwerker und Barzahler. Alle Bedingungen im Geschäft.



### Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 8.45 - 13.00 Uhr + 14.00 - 18.30 Uhr  
Sa. 08.45 - 16.00 Uhr | Donnerstags: Ruhetag

**EUCOLOR**  
bei Scholl AG

WIR KÖNNEN FARBE.

Gewerbestraße 11 | 4700 Eupen  
Tel. 087/59 51 11 | Fax 087/59 51 19  
[info@scholl.be](mailto:info@scholl.be) | [www.eucolor.be](http://www.eucolor.be)

WO11651240

# Liste 2

SP plus!

zu Hause in Eupen-Kettensis!



Unser Programm finden Sie unter [www.spplus.be](http://www.spplus.be)

Klötzerbahn 8 - 4700 Eupen - 087/55 77 43 - [sp.eupen@hotmail.com](mailto:sp.eupen@hotmail.com)

WO11651540