



# BELLINIPOST

Herbst/2018

Das Magazin der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

BELLINI Krefeld  
**Sommerfest – Rote Karte  
gegen Langeweile!**

BELLINI Krefeld  
**Ausflug zur  
Straußenfarm**

Gut zu wissen  
**Innere Ruhe und  
Achtsamkeit**



*Märchenhafter  
Spreewald*

BEHANDLE ANDERE,  
WIE DU SELBST BEHANDELT WERDEN MÖCHTEST.  
[www.bellini-krefeld.de](http://www.bellini-krefeld.de)

**BELLINI**  
SENIOREN-RESIDENZEN

## Das grüne Venedig Ostdeutschlands

Der Spreewald ist ein wunderbares Reiseziel für alle, die Ruhe und Erholung in der Natur suchen. Das kleine Biosphärenreservat ist durchzogen von einem schier endlosen Wassernetz aus Flussarmen und künstlichen Kanälen. Kahnmänner und -frauen in historischer Tracht staken Besucher zu den schönsten Ecken des märchenhaften Wasserlabyrinths. Neben den Wasserwegen genießen Wanderer und Radfahrer die waldgeprägte Ebene und idyllischen Örtchen. Saure Gurken gehören zu einem Spreewaldbesuch ebenso dazu wie ein Besuch der Spreewaldtherme. Das moderne Solebad speist sich aus einer Thermalsole in 1.350 Metern Tiefe direkt unter dem Gebäude. Einfach wunderbar entspannend!



### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
BELLINI Senioren-Residenzen GmbH  
Am Alten Posthof 3 · 50667 Köln  
Tel. 0221 949980-0 · Fax 0221 949980-88  
info@bellini-krefeld.de · www.bellini-krefeld.de

**Geschäftsführer:** Andreas Bochem

**Haftungshinweis:**  
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

**Gestaltung & Realisierung:**  
SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH  
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda  
Tel. 0661 2969828-0 · www.ideenagentur.de

**Druck:**  
JD Druck GmbH  
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach  
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

**Fotos & Illustrationen:** istock.com



## Liebe Leser(innen),

bereits über die Hälfte des Jahres liegt nun hinter uns und wir können stolz behaupten, im Jahr 2018 bereits viel erlebt zu haben.

In dieser Ausgabe der BELLINI Post erzählen wir Ihnen, wie unser Sommerfest abgelaufen ist, und nehmen Sie mit auf eine Reise zu unseren vergangenen Ausflügen und Veranstaltungen. Wir berichten von unserem Besuch auf der Straußenfarm und der Zeit, in der wir der deutschen Nationalelf die Daumen drücken und auf eine weitere Weltmeisterschaft hoffen.

Wir bedanken uns bei all den Helfern und Ehrenamtlichen, die uns bei unserem Vorhaben immer tatkräftig unterstützen und mit ihrem Engagement in der Einrichtung für zusätzliche Abwechslung sorgen.

Vorab möchten wir Ihnen gerne mitteilen, dass der nächste Angehörigenabend am 15.11.18 um 19 Uhr in unserer Einrichtung stattfinden wird und wünschen Ihnen beim Lesen dieser Ausgabe viel Vergnügen.

*Sandra Trispel,  
Einrichtungsleitung*

*Verena Jeukens,  
Pflegedienstleitung*



Kirmes-Ausflug

### Rückblick

Zuletzt berichteten wir in der BELLINI Post über die Osterzeit in unserer Einrichtung. Auch nach den Feiertagen war bei uns noch viel los: Im April besuchten wir einige Cafés, so wie das Café Kornblume im Krefelder Stadtteil Hüls, ließen uns deren neusten Kuchenkreationen schmecken und plauderten bei einer Tasse Kaffee über verschiedene Themen. Wir besuchten das niederrheinische Freilichtmuseum in Grefrath, veranstalteten einen Damen- sowie einen Herrenabend, tanzten gemeinsam mit dem Linner Männergesangsverein 1859 Linner Shanty-Chor in den Mai und machten einen Ausflug zur Sprödentalkirmes.

Am 4.5.18 fand das erste Jahresgedächtnis von Herrn Wolf statt, zu dem der evangelische Pfarrer Geyer der Erlöserkirche eine Andacht hielt. Alle Mitarbeiter und Bewohner sowie externe Besucher erinnerten sich an Michael Wolf und die gemeinsame Zeit mit ihm. Anschließend besuchten wir seine Grabstätte in Bottrop. Auch in den nächsten Jahren möchten wir ihm diesen Tag weiterhin widmen und ihn zum Erinnern nutzen. Auch an unsere verstorbenen Bewohner wurde beim Gedenkgottesdienst durch eine Andacht des katholischen Pfarrers Gerndt der St.-Thomas-Morus-Gemeinde erinnert. In unserem Garten befindet sich nun eine

Trauersäule, die mit bemalten Steinen (von unseren Bewohnern für uns Bewohner) als Abschieds- und Gedenkort dient.

An Vater- und Muttertag verbrachten wir gemeinsame Zeit im Garten und stießen an. Wir besuchten den Wochenmarkt in Krefeld-Fischeln, aßen ein leckeres Eis am Elfrather See, die Gemeinschafts-Grundschule Horkesgath besuchte uns zum Spielen, wir machten einen Ausflug zum Pferdehof und besuchten die Messe an Fronleichnam. Wir spazierten durch den Krefelder Stadtwald und bummelten durch die Kempener Innenstadt, veranstalteten Musiknachmittage und besuchten die Basilika in Kevelaer.

An sonnigen Tagen probierten wir verschiedene Wasserspiele im Garten aus, besuchten den Krefelder Zoo und die Mediothek zu einem Sportevent des Sportclub Bayer 05 Uerdingen e. V., welcher uns monatlich gemeinsam mit dem Jugend- und Stadtteilhaus Schicksbaum eine schöne, „bewegende“ Zeit zwischen Alt und Jung beschert.

Das Highlight in der nächsten Zeit ist eine Schifffahrt über die Xantener Nord- und Südsee.

# September

1.9.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
2.9.18	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	
3.9.18	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für die im August geborenen Bewohner/-innen	Treff 2
5.9.18	Mittwoch	10.30 Uhr	WELLNESS FÜR FRAUEN Verwöhnprogramm durch Frau Convent	Wohlfühlbad WB 1
6.9.18	Donnerstag	14.30 Uhr	SCHUHHAUS OCVIREK stellt seine aktuelle Schuh-Kollektion aus	Foyer
7.9.18	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
11.9.18	Dienstag	15.30 Uhr	BASTELN unserer Herbstdekoration	Treff 2
12.9.18	Mittwoch	10.30 Uhr	MÄNNERWELLNESS mit Frau Ekmekci	Wohlfühlbad WB 1
12.9.18	Mittwoch	15.30 Uhr	TANZTEE Live-Musik mit dem Duo Harmonie	Restaurant
15.9.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
16.9.18	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	
21.9.18	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
21.9.18	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant
28.9.18	Freitag	14.30 Uhr	SCHUHHAUS OCVIREK stellt seine aktuelle Kleider-Kollektion aus	Foyer
29.9.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
30.9.18	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	

**Wir gratulieren ...**

Jutta Lumma 2.9.  
 Kandiah Yogarajah 5.9.  
 Josef Paulus 14.9.  
 Erika Korsch 25.9.  
 Christine Kytzia 27.9.

5	3	6			2
					5
		3	5		4
2		5	3		
3					
4			1	5	3



# Oktober

1.10.18	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Bewohner/-innen, die im September Geburtstag hatten	Treff 2
4.10.18	Donnerstag	14 Uhr	AUSFLUG Wir besuchen die Sprödentel-Kirmes in Krefeld	
5.10.18	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
6.10.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
7.10.18	Sonntag	10 Uhr	AUSFLUG Wir machen eine Erntedankausflug	
10.10.18	Mittwoch	15.30 Uhr	KREATIVANGEBOT Wir basteln Kürbisse	Treff 2
11.10.18	Donnerstag	15.30 Uhr	SONDERVERANSTALTUNG Wilhelm Otto besucht uns und liest uns vor	Besprechungsraum
12.10.18	Freitag	10.30 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
13.10.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
13.10.18	Samstag	15 Uhr	OKTOBERFEST Die Moonlights aus Xanten besuchen unsere Einrichtung und feiern mit uns	Restaurant
14.10.18	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	
20.10.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
23.10.18	Dienstag	15.30 Uhr	TANZTEE Live-Musik mit dem Duo Harmonie	Restaurant
26.10.18	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant
27.10.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
28.10.18	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	

# November

1.11.18	Donnerstag	15.30 Uhr	GESCHICHTEN & GEDICHTE	Kaminzimmer
2.11.18	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
3.11.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
5.11.18	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Bewohner/-innen, die im Oktober Geburtstag hatten	Treff 2
7.11.18	Mittwoch	15.30 Uhr	KREATIVANGEBOT Wir lassen unserer Kreativität freien Lauf	Treff 2
9.11.18	Freitag	15.30 Uhr	TANZTEE Wir tanzen gemeinsam zur Musik vom Duo Harmonie und läuten die Karnevalszeit ein	Restaurant
10.11.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
11.11.18	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	
13.11.18	Dienstag	15.30 Uhr	HAUSWIRTSCHAFTLICHES ANGEBOT Wir machen „Äpfel überbacken“	WB 1/ WB 2
15.11.18	Donnerstag	15.30 Uhr	BEWEGUNG 50+ Kooperation mit dem Sportclub Bayer 05 Uerdingen e. V. und dem Jugendtreff Schicksbaum	Restaurant
15.11.18	Donnerstag	19 Uhr	ANGEHÖRIGENABEND Informationsabend für die Angehörigen unserer Bewohner	Restaurant
16.11.18	Freitag	10 Uhr	MALEN IN DEN MORGENSTUNDEN mit der Künstlerin Anna Gebert	Treff 2
17.11.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
22.11.18	Donnerstag	15 Uhr	TANZTEE Heidi Hedtmann tritt bei uns im Dirndl auf	Restaurant
24.11.18	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	WB 2
25.11.18	Sonntag	10.30 Uhr	HUNDEBESUCH „Elly“ besucht uns mit Frauchen Frau Zander	
30.11.18	Freitag	15.30 Uhr	BINGO mit tollen Preisen	Restaurant

*Wir gratulieren ...*

Helmut Meyer	4.10.	Johann Schmelzer	4.11.
Peter Josef Sonnenschein	5.10.	Wilhelmine van Dreumel	4.11.
Elfriede Cremers	8.10.	Agnes Blasczyk	5.11.
Brigitte Lehnen	14.10.	Maria Schomaker	6.11.
Barbara Landskron	15.10.	Helga Lauwigi	16.11.
Ingrid Feistel	16.10.	Valeri Lantsov	23.11.
Margot Stamen	18.10.	Olga Neufeld	28.11.
Hildegard Pernak	26.10.	Rosemarie Rücker	29.11.
Hans-Jürgen Born	29.10.		
Dorothea Meels	31.10.		



*Suchen & gewinnen*

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Vögelchen wieder Gewinne. Wie viele Vögel zählen Sie? **Haben Sie alle Vögelchen gefunden?** Dann senden Sie uns eine Postkarte an: INCURA GmbH, Zeppelinstr. 4-8, 50667 Köln oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 30.9.2018. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.

## Ausflug zur Straußenfarm

Wir haben am 27.05.2018 die Straußenfarm Gemarkenhof in Remagen (Rheinland-Pfalz) besucht. Diesen Ausflug hatten sich unsere Bewohner bereits vor einiger Zeit gewünscht und wir versuchten, ihnen diesen Wunsch zu erfüllen. Also setzten wir uns mit der Straußenfarm in Verbindung und vereinbarten einen Besuchstermin.

Bereits die Fahrt dorthin war ein Erlebnis. Nachdem wir einige Kilometer über die Autobahn gefahren waren und die Ausfahrt Richtung Remagen genommen hatten, bogen wir in eine kleine Ortschaft ein. Es fühlte sich an wie eine Reise in die Vergangenheit: Schmale, kurvige Straßen führten vorbei an kleinen, gut erhaltenen Fachwerkhäusern und liebevollen Geschäften. Schnell waren wir uns einig, dass sich der Ausflug schon jetzt gelohnt hatte!

Angekommen an der Straußenfarm, stöberten wir als erstes in dem Souvenirladen, in dem es viele verschiedene Straußeneier zu kaufen gab. Manche waren sehr schön verziert und lenkten schnell unsere Aufmerksamkeit auf sich. Doch auch die Straußenfiguren aus Keramik oder Plüsch, ein Staubwedel aus Straußenfedern und der Straußeneierlikör waren definitiv einen Blick wert.

Nun ging es ans Eingemachte: eine Führung mit der Bimmelbahn über das gesamte Gelände der Straußenfarm. Ein ausgesprochen netter Mitarbeiter erklärte uns Einiges über Verbreitung, Lebensraum und –weise dieser Tiere. Wussten Sie, dass ein Straußenmännchen immer mit zwei Weibchen zusammenlebt? Und dass ein Strauß es in freier Wildbahn locker mit einem Löwen aufnehmen könnte, wäre er nicht so feige und würde immer schnell das Weite suchen? Und das übrigens mit bis zu 70 km/h.

Die Reise mit der Bimmelbahn endete in der Brutstation der Strauße. Wir hatten das große Glück, Augenzeuge zu werden, wie ein Strauß gerade schlüpfte. Dies faszinierte uns natürlich sehr.

Nach der Fahrt besuchten wir noch das dazugehörige Restaurant und aßen dort zu Mittag. Was es dort zu Essen gab? Tatsächlich Straußenfleisch. Und es schmeckte uns sehr gut.

Zurück in der Einrichtung, konnten wir nicht aufhören, von unserem ereignisreichen Ausflug zu berichten. Wir sind uns alle einig: Die Straußenfarm Gemarkenhof in Remagen ist einen Besuch wert. Und das gilt für Jung ebenso wie für Alt.



## Sommerfest *Rote Karte gegen Langeweile!*



Unser Sommerfest fand am 06.07.2018 unter dem Motto „Rote Karte gegen Langeweile“ statt. Unsere Vorbereitungen für diesen Tag begannen allerdings schon wesentlich früher. Es wurde viel überlegt, geplant und geprobt. Letztendlich war es möglich, den gesamten Hof und Parkplatz unserer Einrichtung in ein WM-taugliches Paradies mit vielen Luftballons, Wimpelketten und anderen Dekorationen rund um das Thema Fußball zu verwandeln.

Eröffnet wurde unser Sommerfest, wie auch in den letzten Jahren, von der Krefelder Bürgermeisterin Frau Meincke, unserer Einrichtungsleitung Frau Trispel und der Pflegedienstleitung Frau Jeukens. Frau Meincke hieß alle Gäste herzlich willkommen, bedankte sich für die Einladung und erfreute sich an vielen erwartungsvollen Gesichtern unserer Bewohner, Gäste und Mitarbeiter. Sie betonte noch einmal, dass unsere Einrichtung als Begegnungsstätte zwischen Jung und Alt diene und sie unsere Arbeit sehr schätze. Da wir uns dem nur anschließen konnten, applaudierten wir anschließend kräftig.

Nach der Eröffnung begann Herr van den Hoff mit seinem Live-Musikprogramm und bot bekannte Schlager und Oldies dar.

Auch eine Gruppe unserer Auszubildenden aus der Pflege hatte sich einen Programmpunkt überlegt und brachte uns mit ihrer bildhaften Veranschaulichung eines selbstgeschriebenen Gedichtes über unseren Alltag in der Seniorenresidenz einige Male zum Lachen. Wir waren begeistert!

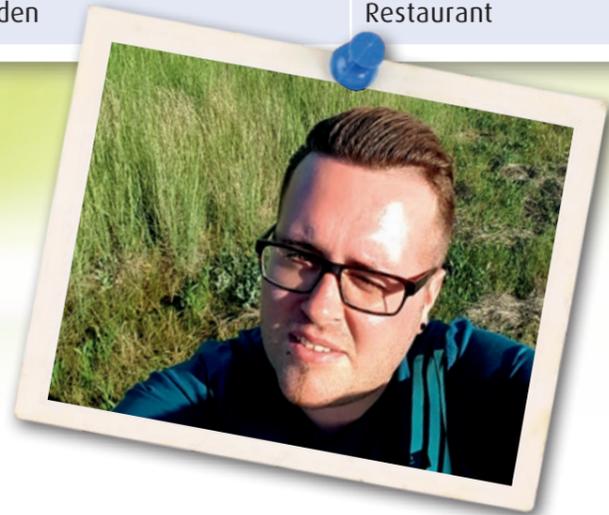
Die Stände des Betreuungsdienstes wie Kinderschminken, Wellnessangebot und der Stand von Frau Nagel, an dem sie ihre Basteleien gegen eine Spende für das STUPS Kinderzentrum der DRK-Schwesternschaft verkaufte, waren gut besucht. Und beim Glücksrad, welches von unserer Ehrenamtlichen, Frau Pillat, geführt wurde, versuchten viele ihr Glück und hofften auf den Hauptgewinn: eine Senseo-Kaffeemaschine. Gewonnen hat sie unser Bewohner Peter Sonnenschein. An dieser Stelle noch einmal „herzlichen Glückwunsch!“. Für unser leibliches Wohl sorgten wie immer unsere Köche Herr Heuvens und Herr Hinz. Es gab eine große Auswahl an Speisen und Getränken. Wir durften wählen zwischen Spanferkel, Hähnchenbollen, Crêpes und

Gulaschsuppe und behielten dank des Eises, trotz des tollen Sommerwetters, einen kühlen Kopf.

Wir hatten einen rundum tollen Tag und haben uns unsere gute Laune nicht nehmen lassen. Auch, wenn Deutschland zu dem Zeitpunkt schon nicht mehr am Wettkampf teilgenommen hat, haben wir unsere Nationalelf dennoch gefeiert. Schließlich sind wir froh, dass unsere Mannschaft bei der diesjährigen Fußball-Weltmeisterschaft in Russland dabei gewesen ist! Jetzt sind wir gespannt auf die Sommerfeste der anderen BELLINI Senioren-Residenzen in Dorsten und Geldern, welche wir gemeinsam, wie im vergangenen Jahr, mit Bewohnern und Mitarbeitern besuchen werden.



MONTAG	15.30 Uhr	SPIEL & SPASS Spielenachmittag	Treff 2
DIENSTAG	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
FREITAG	10 Uhr	MALEN in den Morgenstunden	Restaurant



## Ich stelle mich vor

Mein Name ist Björn Bäumges. Ich bin 30 Jahre jung und wohne in Krefeld. Ich habe zwei (bereits ältere) Hunde. Wir – das sind mein Partner Andy, unsere Hunde und ich – lieben die holländische Küste und verbringen hier jeden unserer Urlaube.

Meine Ausbildung zur Pflegefachkraft habe ich in einer geschlossenen Gerontopsychiatrie gemacht und dort sehr viel Erfahrung im Umgang mit demenzerkrankten Menschen gesammelt. Ich habe viele Einblicke in die Verschiedenheit vieler psychischen Erkrankungen bekommen. Seit Oktober 2017 arbeite ich in der BELLINI Senioren-Residenz und bin dort seit Januar die kommissarische Wohnbereichsleitung auf

Wohnbereich 3. Ab September studiere ich Pflegemanagement und bin als Praxisanleiter mitunter für die Auszubildenden im Haus zuständig. Ich freue mich sehr auf all das, was noch auf mich wartet in meiner Zukunft!

## Public Viewing Fußball-WM 2018

Wir waren uns so sicher! Wir, unsere Nationalmannschaft, kommen mindestens in die Endrunde. Mindestens! Wenn wir nicht sogar Weltmeister würden! Wir waren gewappnet mit Hüten, Fahnen, Luftschlangen und vielen Blumenketten in den Nationalfarben Schwarz, Rot, Gold. Sogar unser Sommerfest (weiteres dazu auf S. 9) haben wir dem WM-Thema gewidmet. Nur ein Aus in der Vorrunde war nicht in unserer Planung mit einbegriffen. Nach dem 3. Spiel – Deutschland gegen Südkorea – war Schluss. Wir sind dem Fußball aber dennoch dankbar, denn er bescherte uns zwei wunderschöne Abende und einen schönen Nachmittag, den wir in netter Gesellschaft und voller Euphorie verbracht haben. Wir hatten dennoch viel Freude am Fußballschauen und machten lustige Bilder, die uns immer an diese Zeit erinnern werden.



## Innere Ruhe und Achtsamkeit

**Achtsamkeit fördert die Lebensfreude und wirkt Stress entgegen. Wir stellen das Konzept vor und zeigen zwei einfache Übungen.**

Sicher haben Sie schon von der Idee der Achtsamkeit gehört. Dabei geht es um das bewusste Erleben des Moments, und zwar ohne ihn zu bewerten. Das hört sich einfacher an, als es ist. Denn unser Geist neigt dazu, sich ständig zu beschäftigen und Dinge zu beurteilen. Permanent hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest, beschäftigen uns mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Die Achtsamkeit soll dazu beitragen, diesem Gedankenstrudel zu entkommen und innere Ruhe zu finden.

Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten und dabei die Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade sind, lebt körperlich und psychisch gesünder. Das haben zahlreiche Studien herausgefunden.

Gerne möchten wir Sie einladen, wieder mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu holen. Das gelingt am besten über die Zuwendung auf das gegenwärtige Geschehen, zum Beispiel auf den Atem, auf das Zwitschern eines Vogels oder das Spüren der Sonnenstrahlen auf der Haut – und zwar ohne sich von heraufkommenden Gedanken ablenken zu lassen.

**Hier zwei einfache Übungen:**

**Rosinenübung:** Nehmen Sie eine Rosine in die Hand. Betrachten Sie diese so, als würden Sie die Frucht zum ersten Mal in Ihrem Leben sehen. Erkunden Sie die Rosine in aller Seelenruhe und mit allen Sinnen – wie sieht sie aus, wie riecht sie, welche Geräusche macht sie, wie fühlt sie sich an und zuletzt wie schmeckt sie? Beurteilen Sie das Erlebte nicht, sondern seien Sie wie ein Beobachter. Versuchen Sie, die Erfahrung des reinen Beobachtens mit in den Alltag zu nehmen.

**Atemübung:** Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Achten Sie auf bequeme Kleidung. Schließen Sie die Augen und verfolgen Sie den Rhythmus Ihres Atems. Verändern Sie den Atem nicht. Suchen Sie einen Punkt im Körper, an dem Sie den Atem besonders intensiv spüren, zum Beispiel im Bauchraum oder an den Nasenflügeln. Kehren Sie immer wieder zum Atem zurück, sobald Gedanken kommen. Nach zehn Minuten öffnen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

*Verweile nicht in der Vergangenheit.  
Träume nicht von der Zukunft.  
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.  
(Buddha)*





## BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

Am Schirkeshof 6 · 47804 Krefeld

Telefon 02151/73 77-0

info@bellini-krefeld.de · www.bellini-krefeld.de



# Lust auf Ehrenamt?

Gerne lassen wir Ihnen unverbindlich unser Informationsmaterial hierzu zukommen. Melden Sie sich per Telefon, Brief oder E-Mail.

**Wir freuen uns auf Sie!**

[www.bellini-krefeld.de](http://www.bellini-krefeld.de)



Lust auf Ehrenamt?



Mitmachen  
EHRENSACHE!

BELLINI

Am Schirkeshof

47804 Krefeld

Telefon

Telefon

info@

www