

306.01 **Gesundheit beginnt im Kopf**

Sa, 14.11.20 *Kirsten Heinrich*

9.30-13.30 Uhr

22,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

„Was haben Sie eigentlich im Kopf?“
„Ist doch klar – mein Gehirn!“
„Ach ja. Und wie funktioniert es?“
„Keine Ahnung – irgendwie - logisch,
oder?“ „Nein, leider nicht immer!“

Die moderne Gehirnforschung hat entdeckt, dass eines der ältesten Gehirnareale – das limbische System – unsere Erfahrungen und die dazugehörigen Gefühle speichert. Dort werden auch alle Entscheidungen gesteuert! Das ist der Grund, warum wir oft auf „Autopilot“ gestellt sind, also unzählige Verhaltensweisen so „einprogrammiert“ sind, dass wir

- den Ursprung nicht mehr wissen und dadurch immer wieder ins gleiche Muster fallen;
- an guten Vorsätzen immer wieder scheitern, obwohl die doch so klug und vernünftig sind!

Möchten Sie das ändern?

„Das geht?“ „Ja! Wenn man weiß, WIE!“
„Kann ich das auch?“ „Ja, das kann jeder!“ Neugierig geworden?

306.02 **Abnehmen ist auch Kopfsache**

- Der Körper folgt den Gedanken

Sa, 23.01.21 *Kirsten Heinrich*

9.30-16.00 Uhr

31,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Gehören Sie auch zu den Menschen, die schon (mindestens) eine Diät zum Abnehmen gemacht haben? Vielleicht ist Ihnen eine Gewichtsreduktion gelungen, vielleicht haben Sie aber auch irgendwann „entnervt“ aufgegeben.

Eine Möglichkeit für den Misserfolg könnten Ihre Gedanken rund um das Thema Essen und Ihren Körper sein. Die meisten Denkmuster erfolgen automatisch, also bemerken wir sie gar nicht. So kann z. B. „Ich bin (immer noch) zu dick“ eine hinderliche Denkschleife sein, die uns - unbewusst- einen Strich durch die Rechnung macht.

Erkennen Sie hemmende Gedanken und entwickeln Sie Ihr persönliches erfolgsorientiertes Denkmuster.



© Markus Lindert / vhs FotoClub

306.10 **Selbsteilungskräfte aktivieren**

Sa, 21.11.20
10.00-15.15 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Es findet keine Heilbehandlung statt.



Brigitte Göbel
Jeder Mensch verfügt über Selbstheilungskräfte, die bei Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen können. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht daher die Frage: Welche Möglichkeiten zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte gibt es?

Wir beschäftigen uns u. a. mit der Macht der Gedanken und mit Methoden, diese positiv zu beeinflussen, mit Methoden zur Stressreduktion und zur Stärkung des Immunsystems.

Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken, Schreibzeug sowie Getränke und einen Imbiss mit.

304.06 **Einführung in die medizinische Hypnose**

- Erlebnisabend

Fr, 25.09.20
18.15-20.45 Uhr
13,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Es findet keine Heilbehandlung statt.



Susanne Westphal-Gärtner
In den letzten 10 Jahren ist das Interesse an Hypnose auch in Deutschland stark gestiegen. Trotzdem polarisiert die Methode immer noch und wird eher mit spektakulärer Show-Hypnose als mit erfolgreicher Arbeit an inneren Ressourcen verbunden. Dabei ist Hypnose bereits seit 2006 in Deutschland als Form der lösungsorientierten Kurzzeittherapie anerkannt.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Wirkmechanismen und Möglichkeiten der Arbeit mit Hypnose und den vielfältigen medizinischen Anwendungsbereichen wie Umgang mit Stress und Erschöpfung, Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, Ängste und Phobien. Neben dem Vortrag gibt es im praktischen Teil eine geführte Gruppensitzung zum Thema Regenerative Trance.

304.08 **Was ein Gesicht erzählt**

Mi, 25.11.20
19.00-21.30 Uhr
12,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Andreas Halstenberg

Jeder sensible Mensch ist ein „Gefühlspychologe“, der unbewusst seine Mitmenschen nach Sympathie und Antipathie einordnet und auswählt. Die Physiognomik ermöglicht differenzierte Rückschlüsse aus dem äußeren, körperlichen Erscheinungsbild eines Menschen auf genetisch ererbte Anlagen und innere Entwicklungsprozesse. Auch Gesundheitsschwachpunkte zeigen sich an organbezogenen Zonen im Gesicht.

Carl Huter entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts aus Beobachtungen des äußeren Erscheinungsbildes, in Kombination mit seinen Erfahrungen als Therapeut, das System der Psycho-Physiognomik. Diese beschäftigt sich mit der Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist.

Natale Ferronato entwickelte sein System der Pathophysiognomik. Diese ermöglicht es, organbezogene Areale des Gesichts als Befundmöglichkeit ererbter und erworbener Stärken und Schwächen innerer Organe sowie ihrer Belastungen zu nutzen.

In diesem Einführungsabend werden beide Verfahren kurz vorgestellt und praktisch demonstriert. Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt und bringen Sie einen (Taschen-) Spiegel zur Selbstbeobachtung mit.

Es findet keine Behandlung statt.

303.00 **Gesunde Füße – Starker Auftritt**

Der neue Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest – bitte lassen Sie sich bei Interesse unverbindlich vormerken.

**Mittwoch
ab 17.00 Uhr
2,50 €**

**>Paracelsus-Klinik,
großer
Besprechungsraum<**



Steven Ristau

Genetische Veranlagung, falsches Schuhwerk, Fehlbelastung oder langes Stehen bringen den Fuß leicht aus seiner natürlichen Stellung und führen so zu Schmerzen.

Steven Ristau, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Sektionsleiter Fuß- und Sprunggelenkchirurgie in der Klinik für Orthopädie und Sporttraumatologie der Paracelsus-Klinik in Langenhagen, informiert an diesem Abend über die unterschiedlichen Krankheitsbilder, zeigt moderne konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten sowie Vorbeugemaßnahmen.

Informations- und Diskussionsveranstaltung in Kooperation mit der Paracelsus-Klinik am Silbersee.

304.07 **Einführung in die Fußreflexzonenmassage**

**Mi, 28.10.20
17.00-19.30 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN**

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

Ein Skript kann zum Selbstkostenpreis von 2,- € im Kurs erworben werden.

Siglinde Rogge

Wie auf einer Landkarte finden sich am ganzen Fuß Verbindungspunkte zu allen Organen, Nerven, Gelenken und Knochen, Muskeln sowie zum Immunsystem. Mittels gezielter Massage kann dieses Prinzip genutzt und so entsprechende Bereiche bzw. Funktionen des Körpers stimuliert werden. Zudem hat die Fußreflexzonenmassage einen entspannungsfördernden Einfluss auf Körper, Seele und Geist.

In diesem Vortrag wird auf Schmerz- und Seelenpunkte eingegangen, Selbsthilfe-Techniken werden gezeigt. Zudem gibt es Hilfen bei Fußschmerzen.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

303.10 **Das Knie schmerzt ...**

**- Ursachen, Diagnosen,
Behandlungsmöglichkeiten**

**Do, 29.10.20
18.00 Uhr
5,- €**

>vhs-Treffpunkt<

*PD Dr. med. Michael Skutek,
Annastift Hannover*

Das Kniegelenk ist das am meisten belastete Gelenk des menschlichen Körpers. Durch Überbelastung, aber auch als Folge von Unfällen oder Fehlstellungen der Knochen kommt es bei vielen Menschen zu einem vorzeitigen Verschleiß. Von Arthrose (Gelenkverschleiß) am häufigsten betroffen sind neben dem Hüftgelenk auch die Kniegelenke. Die Folge können stechende Schmerzen sein, die jeden Schritt zur Qual werden lassen und die Beweglichkeit immer mehr einschränken.

Wenn dadurch die Lebensqualität stark beeinträchtigt wird, ist eine Behandlung notwendig: meist werden zunächst konservative Therapien eingesetzt, um die Gelenke zu erhalten. Nachfolgend stehen heute auch unterschiedliche operative Behandlungsverfahren zur Verfügung.

In diesem Vortrag werden Ursachen, Diagnoseverfahren und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

303.17 Die Schüßlerschen Salze

2x freitags Marikka Oser

06. u. 13.11.20
17.45-20.15 Uhr
21,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Es findet keine
Heilbehandlung statt.

Die Mineralstofftherapie oder Biochemie ist eine einfache, risikolose und leicht anwendbare Heilmethode. Laut ihrem Begründer, Dr. med. Wilhelm Schüßler, sind viele körperliche Leiden auf einen Mangel an Mineralsalzen zurückzuführen. In diesem Seminar wird die Biochemie nach Schüßler mit den 12 Mineralien vorgestellt, so dass diese in einer Selbstbehandlung gezielt angewendet werden können.

303.14 Natürlich besser sehen

- mit Qi Gong

Fr, 02.10.20 Ursula Haber

18.00-21.15 Uhr
18,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Es findet keine
Heilbehandlung statt.

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Im Alltag werden sie mit vielfältigen Sinneseindrücken überflutet und sind hohen Belastungen ausgesetzt, u.a. durch das zunehmende Arbeiten am Bildschirm. Der notwendige Ausgleich durch Ruhe und Entspannung kommt meist zu kurz. Die Folge dieses Ungleichgewichts ist nicht selten ein frühes Nachlassen der Sehkraft, so dass immer mehr Menschen schon in jungen Jahren auf Sehhilfen angewiesen sind.

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Qi Gong-Übungen, die der Entspannung und Energetisierung der Augen sowie der Verbesserung der Sehkraft dienen und Übungen zur Entspannung des Schulter-Nacken-Bereichs. Tipps zur Gesunderhaltung der Augen und Anleitung zur Massage wichtiger Akupunkturpunkte ergänzen das Programm.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

304.05 Entspannt durch die Wechseljahre

- Ein Workshop

Sa, 07.11.20 Claudia Maiwald
9.30-13.30 Uhr
22,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Die Wechseljahre können ein Wechselbad für Körper und Seele sein. Auch für die Familie kann diese Zeit anstrengend sein: als Frau fühlt man sich nicht wahrgenommen und das Umfeld versteht die Reaktionen nicht.

Lernen Sie in diesem Workshop die Prozesse kennen, die in Ihrem Körper in dieser Zeit ablaufen und finden für sich die richtige Strategie zur besseren Bewältigung.

Neben theoretischen Informationen zu den Themenfeldern Ernährung, Entspannung, Ausdauertraining, natürliche Heilverfahren sowie Hormonersatztherapie, arbeiten wir mit kleinen Übungen.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen dicke Socken, eine Decke und Schreibzeug mit.

303.12 **Richtig atmen**

Fr, 09.10.20 *Siglinde Rogge*
17.45-20.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Skript kann zum
Selbstkostenpreis von
2,- € im Kurs erwor-
ben werden.

Der Atem ist ein wichtiges Lebenselixier: mit eingeschränkter Atmung (auch durchs Schnarchen) können Gehirn, Herz, Lungen und Nieren nicht richtig versorgt werden.

In diesem Vortrag wird erläutert, aus welchen Vorgängen die Atmung besteht und wie wichtig das harmonische Atmen ist. Es wird praktisch gezeigt, wie die eigene Atmung überprüft und mit welchen Techniken die Atemkapazität optimiert werden kann. Auch auf die psychosomatischen Aspekte wird eingegangen.

Zur Vorbereitung auf die Erkältungszeit werden Übungen bei Husten und Bronchitis vorgestellt. Zudem gibt es Übungen gegen das Schnarchen sowie Tipps zur Ernährung.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

303.13 **Unser Atem**

- ein Tagesseminar

Sa, 07.11.20 *Siglinde Rogge*
10.00-16.15 Uhr
24,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Es findet keine
Heilbehandlung statt.

Bitte kommen Sie in
bequemer Kleidung.

Die Atmung ist eine „automatische“ Körperfunktion, die wir meist bewusst nicht wahrnehmen. Durch die Atmung wird unserem Organismus der lebensnotwendige Sauerstoff zugeführt, somit ist „richtiges“ Atmen die wichtigste Voraussetzung für unsere Gesundheit. Daher sollten wir dem Atemprozess mehr Aufmerksamkeit widmen, als wir es gewöhnlich im Alltag tun.



In diesem Seminar werden viele praktische Übungen gezeigt und gemeinsam durchgeführt. Wir nehmen dadurch viel Lebensenergie auf und viele werden sich anschließend sehr erfrischt fühlen. Für einige können die Atemübungen auch zunächst ermüdend wirken, daher sollten Sie sich für den Rest des Tages nichts mehr vornehmen.

Gemeinsam leben  in Langenhagen

Bethel 

v. Bodelschwingsche
Stiftungen Bethel

Unternehmensbereich Bethel im Norden
Birkenhof Ambulante Pflegedienste gGmbH

303.05 **Kompaktkurs Demenz**

Mi, 07.10.20 *Bettina Seidel und Günter Müller*
17.45-21.00 Uhr
5,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

An diesem Abend werden viele Informationen rund um das Thema Demenz vermittelt. Der Vortrag wird ergänzt durch Kurzfilme und eine Information über Demenz-Tests.

Darüber hinaus geben die Vortragenden einen Einblick in die stationäre Arbeit mit demenziell Erkrankten und vermitteln die wichtigsten Netzwerkstrukturen, in die ein älter werdender Mensch sinnvollerweise eingebunden werden sollte. Das Angebot richtet sich an Betroffene mit beginnender Demenz, an Angehörige demenziell erkrankter Menschen und natürlich an alle Interessierten. Auf Wunsch können die Teilnehmenden eine persönliche Urkunde des Projektes Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erhalten.

Der Kurs wird durch den Verein Gemeinsam leben in Langenhagen in Zusammenarbeit mit Bethel im Norden Birkenhof ambulante Pflegedienste gGmbH gestaltet.

Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Aktion Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

303.15 **Darmgesundheit**

Mo, 28.09.20 Ilona Radtke

17.45-21.00 Uhr
14,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

*Es findet keine
Heilbehandlung statt.*

Giulia Enders hat es mit ihrem Buch ‚Darm mit Charme‘ auf sehr unterhaltsame Weise geschafft, das Thema Darm zu enttabuisieren und seine immense Bedeutung für unsere Gesundheit zu zeigen.

Im Fokus dieses Vortrages stehen die Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und vielen allgemeinen Beschwerden und Erkrankungen, wie Erschöpfung, Unverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Schmerzsyndrome, Arthrose, Hauterkrankungen u. a.

Diese gesundheitlichen Störungen nehmen zu: Die Erforschung der Darmgesundheit zeigt mittlerweile immer häufiger Zusammenhänge zum Mikrobiom, der Besiedelung des Organismus durch Mikroorganismen.

Was jeder im Alltag für die eigene Darmgesundheit tun kann, und welche weiterführenden Maßnahmen hilfreich sein können, sind ebenfalls Inhalt des Vortrags.

303.16 **Schmerz, lass nach**

Mo, 09.11.20 Ilona Radtke

17.45-21.00 Uhr
14,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Muskelschmerzen, Fibromyalgie – diese und andere Schmerzzustände kennen viele Menschen leider nur allzu gut.

Woher kommen Schmerzen? Welche Ursachen und Zusammenhänge sind nach naturheilkundlichen Kriterien von Bedeutung? Welche Ansätze zeigen sich in der Behandlung?

Im Rahmen dieses Vortrages werden unterschiedliche Aspekte, die zu Schmerzen führen können, betrachtet und wie sie naturheilkundlich behandelt werden können.

303.11 **Lebensqualität trotz Arthrose**

Mi, 18.11.20 Siglinde Rogge

17.00-19.30 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

*Ein Skript kann zum
Selbstkostenpreis von
4,- € im Kurs erworben werden.*

Arthrose entsteht durch die Abnutzung des Knorpels in den Gelenken. Sie führt zu Deformierungen der Gelenke und zu knackenden Geräuschen, ggf. zur Entzündung (Arthritis) mit Schwellungen. Betroffene haben oft Schmerzen und leiden unter Einschränkungen der Beweglichkeit.

In diesem Vortrag werden ganzheitliche, naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten sowie eine Arthrose-Kur vorgestellt, um die Lebensqualität trotz Arthrose zu erhalten, bzw. zu verbessern.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.12 Hier duftet es aber gut!

- Wohnräume angenehm beduften

Mo, 21.09.20 Dorothea zum Eschenhoff
19.00-21.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein
anteiliger Kosten-
beitrag erhoben:
50ml Raumspray
6,- €.

Eine dezente Beduftung mit naturreinen Pflanzendüften schafft ein Wohlfühlambiente und löst freudige Emotionen aus, die als positive Erinnerung im Gehirn gespeichert werden. Da ätherische Öle außerdem eine desinfizierende Wirkung haben und viele Bakterien abtöten können, sorgen sie für eine gesunde, klare Raumluft. Untersuchungen haben ergeben, dass die Verweildauer in Räumen, die angenehm duften, um 30% zunimmt.

Wir lernen Mischungen und Dosierungen für angenehme Beduftungen unterschiedlicher Räume kennen und mischen ein 50 ml Raumspray.

304.11 Ätherische Öle stärken das Immunsystem

Mo, 02.11.20 Dorothea zum Eschenhoff
19.00-21.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein
anteiliger Kosten-
beitrag erhoben:
50ml Körperöl 7,50 €.

Haut und Psyche hängen eng mit dem Immunsystem zusammen. Hier können ätherische Öle stärkend und aktivierend eingreifen. Die körpereigene Hautflora als unser wichtigstes Abwehrsystem wird widerstandsfähiger gegen Bakterien und Pilze. Teebaum, Niaouli und Lavendel wirken vorbeugend und abwehrstärkend bei Atemwegserkrankungen, Myrte und Ravintsara schleimlösend und antiviral.

Körperölmischungen, Badezusätze, Honige und Raumduftmischungen, die die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern stärken, sind Themen dieses Abends.

Gemeinsam mischen wir ein Körperöl zur Stärkung des Immunsystems.



304.13 Ätherische Öle heilen die Haut

Mo, 14.09.20 Dorothea zum Eschenhoff
19.00-21.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein
anteiliger Kosten-
beitrag erhoben:
50ml Körperöl 6,50 €.

Naturreine Pflanzenöle sind Wirkstoffe der Natur, die die Haut durchbluten, entspannen, glätten und reparieren. Gereizte, entzündete Haut, Ekzeme und sogar Hautpilze können mit ätherischen Ölen behandelt werden. Heilungsprozesse von Insektenstichen, Narben und Blutergüssen werden beschleunigt. Auch fette, kaltgepresste Öle, Samenöle und das kostbare Sanddornfruchtfleischöl haben einen pflegenden und heilenden Einfluss auf die Hautfunktionen.

Aus den vorgestellten Rezepten kann sich jede Teilnehmerin ein Körperöl mischen.

304.14 Naturreine Pflanzendüfte machen glücklich

Do, 21.01.21 Dorothea zum Eschenhoff
19.00-21.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein
anteiliger Kosten-
beitrag erhoben:
10ml Roll On 4,- €.

„Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch“ – dieses ägyptische Sprichwort gilt auch in der heutigen Zeit. Naturreine Pflanzendüfte kurbeln die Ausschüttung von Botenstoffen in unserem Körper an, die entspannen und unsere Sinne öffnen für die schönen Dinge im Leben. Wir lernen ätherische Öle kennen, die glücklich machen: Orange, Grapefruit, Neroli, Rose und andere. Wenn wir diese Düfte in verschiedenen Anwendungen immer wieder in den Alltag integrieren, schaffen wir erholsame Glücksmomente.

Gemeinsam mischen wir einen Roll On für das Glück unterwegs.



304.20 **In den richtigen Farben sehen Sie einfach besser aus!**

- Grundlagen der Farbberatung

Fr, 06.11.20 *Lydia Job*

17.45-20.15 Uhr
10,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Jeder Mensch hat von Natur aus entweder eine warme oder eine kühle Hautuntertönung. Diese kann durch die richtigen Farben entsprechend unterstützt werden.

Daher sieht man mit passenden Farben gesund und frisch aus, mit unpassenden eher unvorteilhaft.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr Auftreten im privaten und beruflichen Bereich selbstsicher und typgerecht gestalten können. Zusätzlich werden Sie Kriterien kennenlernen, wie Sie „Ihre“ Farben herausfinden und so Fehlkäufe künftig vermeiden können. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt zum Kurs.

304.22 **Leben Sie Ihren Stil**

- Workshop Stilberatung

Fr, 13.11.20 *Lydia Job*

17.45-21.45 Uhr
17,50 €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Kleider machen Leute! Neben den richtigen Farben sind Körpergröße, Proportionen und Körperform wichtig für die Auswahl der Kleidung; ebenfalls entscheidend sind Materialien und Musterungen.

In diesem Workshop geht es darum, herauszufinden, welche Stoffe, Farben und Muster zu Ihnen passen. Außerdem schauen wir nach Schnittführungen, Ausschnitten und Accessoires, die Ihren persönlichen Stil optimal unterstützen.

So erhalten Sie größere Sicherheit bei der Auswahl Ihrer Kleidung und vermeiden Fehlkäufe.

Neben theoretischen Anteilen wird es in diesem Workshop auch Gruppenarbeit geben.

Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt zum Kurs.

Bitte mitbringen: Lieblingskleidungsstücke und solche, bei denen Sie unsicher sind; Accessoires wie Taschen, Gürtel, Tücher etc. und einen möglichst großen Kosmetikspiegel.

304.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 09.09.20 Angelika Pape

10x mittwochs

9.15-10.30 Uhr

51,- €

maximal 14 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kursus erhoben.

Wie lautet noch einmal mein Pincode für die Bankkarte? Die Person kommt mir bekannt vor, jetzt fällt mir schon wieder der Name nicht ein.

In diesem Kursus wird mit vielfältigen Übungen das Gedächtnis - ganz ohne Leistungsdruck – auf spannende und unterhaltsame Art und Weise in Schwung gebracht. Merkfähigkeit, Konzentration und Informationsverarbeitung können so gesteigert werden.

Ganzheitliches Gedächtnistraining arbeitet nicht nur mit dem Geist, sondern beteiligt Körper und Seele: Bewegung und Entspannung gehören dazu, aber auch Kreativität, Fantasie und Kommunikation.

Bitte denken Sie an Bleistift, Kuli und Radiergummi und ggf. an Ihre Lesebrille.

304.02 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 09.09.20 Angelika Pape

10x mittwochs

10.45-12.00 Uhr

51,- €

maximal 14 TN

>Pavillon im Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **304.01**

Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kursus erhoben. Bitte denken Sie an Bleistift, Kuli und Radiergummi und ggf. an Ihre Lesebrille.

301.27 **Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit**

Online-Kurs Horst Polomka

55.- €

Beginn: jederzeit, Umfang:

8 Lerneinheiten

Ort: vhs.cloud

online

In diesem Online-Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir unser Leben mit meditativen Elementen bereichern können, um unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit zu steigern.

Bewegungsübungen aus verschiedenen asiatischen Gesundheitssystemen, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele trainieren, ergänzen das Kursgeschehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

➡ Weitere online Angebote:
Grundlagen des Taiji-Qigong,
Veranst.-Nr.: 301.25, s.S. 90
Grundlagen der Mediation
Veranst.-Nr.: 301.24, s.S. 89

301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Bildungsurlaub Dagmar Kasper, Horst Polomka

Mo, 12.10. bis
Mi, 14.10.20
9.00-16.30 Uhr
96,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Materialkosten
in Höhe von 15,- €
werden im Kursus
erhoben.

Berufliche und/oder private Anforderungen, äußerer und innerer Druck bringen viele Menschen aus dem Gleichgewicht. Der positive Umgang mit Belastungen und Stress lässt sich lernen: Nehmen Sie sich drei Tage Zeit und betrachten Sie den Stress mit Abstand. Neben viel Wissenswertem rund um das Thema, werden Techniken und Strategien vermittelt, um mit Alltagsanforderungen und Belastungen besser zurechtzukommen. Mit der eigenen Energie bewusst umzugehen, die Widerstandskräfte zu aktivieren bzw. auszubauen und verschiedene Entspannungstechniken zur Stressbewältigung kennenzulernen, sind Ziele dieses Bildungsurlaubes.

Dieser Bildungsurlaub umfasst folgende Inhalte:
Im ersten Teil geht es um die Frage "Was hält uns gesund, macht uns stark und widerstandsfähig?".
Hierbei fließen Erkenntnisse aus der Salutogenese und der Resilienzforschung, wie das Aufdecken und Stärken von Schutzfaktoren, mit ein. Die Analyse von Reaktionsmustern und das Erkennen persönlicher Stressoren sowie von Bewertungs- und Denkmustern sind zentrale Themen, um daraus Alternativstrategien zu entwickeln.

Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Achtsamkeitsübungen werden vorgestellt und geübt.

Im Mittelpunkt des zweiten Teils stehen die alten asiatischen Bewegungskünste Tai Chi, Qi Gong und Yoga. Die langsamen, z. T. fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem und der natürlichen Beweglichkeit bieten ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist und Seele. Wesentliche Elemente werden vorgestellt, kombiniert und geübt. Den Abschluss bildet Entspannung durch Meditation.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, einen Imbiss für die Mittagspause sowie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mit.



Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.



Qi Gong, Tai Chi, Yoga ab S. 90

301.02 **Timeout statt Burnout**

- Kräfte mobilisieren durch Achtsamkeit

Sa, 12.09.20 *Dagmar Kasper*

9.30-17.00 Uhr

40,50 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Handout mit Materialien kann zum Selbstkostenpreis von 5,- € im Kurs erworben werden.

Mit den eigenen Lebensumständen und den Herausforderungen besser umgehen zu lernen und belastbarer zu werden, ist Ziel dieses Seminars. Grundlage ist das achtsamkeitsbasierte Stressreduktionsprogramm (MBSR) von J. Kabat-Zinn.

Zentrale Frage hierbei ist: Was hält eine Person gesund, macht sie widerstandsfähig und stark? Neben der Anleitung von Achtsamkeitsmeditationen erfahren Sie mehr über Stressbewältigungsstrategien.

Themen wie Erholung, Genuss, Verwöhnen und Belohnen fließen mit Praxiselementen ein und bilden einen harmonisch entspannten Ausklang des Seminars.

Ziel ist es, Anregungen zu bieten für mehr Achtsamkeit im Alltag und einen nachsichtigen liebevollen Umgang mit sich selbst, um Erschöpfungszuständen vorzubeugen.

301.11 **Autogenes Training**

- zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden

Beginn: 30.10.20 *Karen Brunner*

4x freitags

18.15-19.45 Uhr

32,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Das autogene Training ist ein auf Autosuggestion basierendes wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Es kann eine gewisse Stressresistenz aufbauen und dazu beitragen, Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zu reduzieren.

In diesem Kurs wird die Methode vorgestellt, begleitet von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie kleinen Phantasiereisen, die wahlweise im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke sowie ein kleines Kissen mit.

301.12 **Progressive Muskelentspannung**

- aktiv vom Stress entspannen

Beginn: 25.09.20 *Karen Brunner*

3x freitags

18.15-19.45 Uhr

24,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mit bewusster Anspannung und der darauffolgenden gezielten Entspannung der Muskulatur kann die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen muskulären Spannungszuständen entgegenwirken.

Aktive Anspannung, gezielte Körperwahrnehmung und das darauffolgende Loslassen führen zu tiefer Entspannung, Ruhe und Gelassenheit. Stress kann besser bewältigt, Erschöpfungszustände und Schmerzen können gemindert werden.

In diesem Kurs wird die Methode vorgestellt, begleitet von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie kleinen Phantasiereisen, die wahlweise im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kopfkissen, dicke Socken und Getränke mit.



301.20 **Klangschalen-Meditation**

Fr, 18.09.20 *Manuela Haasler*

18.00-19.30 Uhr
8,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Durch die sonoren Töne der Klangschalen ist eine tiefe Entspannung möglich - die Außenwelt hat für einen Moment Pause. Der Körper darf diesen Ruhezustand genießen, ohne etwas tun oder wissen zu müssen, dies kann zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen.

Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf das Innere, daher wird bei dieser meditativen Erfahrung unsere Kreativität geweckt und innere Bilder können entstehen.

Die Ausdruckskraft dieser inneren Bilder bringen wir in einfacher Form auf ein Blatt Papier und deuten sie. Diese Bilder können uns Kraft und mehr Bewusstheit im Alltag schenken.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und Decke sowie Zeichenblock und Buntstifte oder Wachsmaler mit.

301.21 **Klangschalen-Meditation**

Fr, 20.11.20 *Manuela Haasler*

18.00-19.30 Uhr
8,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.20

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und Decke sowie Zeichenblock und Buntstifte oder Wachsmaler mit.

301.22 **Klangschalen-Meditation**

Fr, 22.01.21 *Manuela Haasler*

18.00-19.30 Uhr
8,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.20

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und Decke sowie Zeichenblock und Buntstifte oder Wachsmaler mit.

301.24 **Grundlagen der Meditation**

- Einsichten in das Sein

Online-Kurs Horst Polomka
55,- €

Beginn: jederzeit,

Umfang:

8 Lerneinheiten

Ort: vhs.cloud

online

In diesem Online-Kurs beschäftigen wir uns mit einer fundamentalen Meditationsübung und folgen dabei ein Stück weit dem Weg des Buddha in seiner persönlichen Entwicklung. Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und dem Kursleitenden unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.

301.25 **Grundlagen des Taiji-Qigong**

- der Weg ist das Ziel

Online-Kurs Horst Polomka
40.- €

Beginn: jederzeit
Umfang: 6 Lerneinheiten
Ort: vhs.cloud

Im Mittelpunkt dieses Onlinekurses stehen grundlegende Qigong-Übungen. Sie sind leicht auszuführen und können problemlos den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Ergänzend zu den Bewegungsfolgen beschäftigen wir uns mit Atem- und Meditationsübungen.

online

Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und dem Kursleitenden unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.



weitere online Angebote:

Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit, Veranst.-Nr.: 301.27 und Grundlagen der Meditation, Veranst.-Nr.: 301.24, s.S. 86, 89

301.30 **Streifzug durch Fernost**

Beginn: 09.09.20 Horst Polomka
15x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
90,-/54,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Taijiquan, Qigong und Yoga werden in diesem Kurs zu einem ganzheitlichen Training kombiniert. Die fließenden Bewegungen verbessern Kondition und Körperkraft, schulen das Koordinationsvermögen und die Körperwahrnehmung. Entspannung durch Meditation beendet jede Übungsstunde.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

301.32 **Taijiquan**

Beginn: 09.09.20 Horst Polomka
15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
90,-/54,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Das Taijiquan ist eine alte asiatische Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen trainiert und der "Lebenspflege" dient. Langsame, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem und der natürlichen Beweglichkeit des Körpers stehen im Mittelpunkt.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

301.34 **Qigong**

Beginn: 09.09.20 Horst Polomka
15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
90,-/54,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mit verschiedenen Übungen aus dem Qigong, die wir je nach individuellen Wünschen im Sitzen, Stehen oder Gehen ausführen, harmonisieren wir den Energiefluss im Körper und pflegen damit unsere Gesundheit. Kurze theoretische Erläuterungen intensivieren die Übungspraxis, Atem- und Meditationsübungen runden das Kursgeschehen ab.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

301.26 **Ausatmen und zur Ruhe kommen**

- Qigong und Selbstfürsorge für Herbst und Winter

Sa, 10.10.20
14.15-18.15 Uhr
25,- €
maximal 14 TN

Marion Kellner

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mit dem Spätherbst beginnt die dunkle Jahreszeit und es ist wohltuend, jetzt dem natürlichen Bedürfnis nach Verlangsamung und Rückzug zu folgen. An diesem Tag gibt es Zeit und Raum, sich in Ruhe und Achtsamkeit wahrzunehmen und nach innen zu lauschen. Mit einfachen Übungen aus dem Qigong und der energetischen Psychotherapie werden wir lernen, wie wir jetzt unsere Kräfte im Inneren bewahren können und uns gegen Energieverluste nach außen schützen. Diese Übungen dienen auch als Schutz vor Erkältungskrankheiten und zur Stabilisierung der emotionalen Stimmung. Das hilft uns, in dieser Zeit innere Balance und Gelassenheit zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung (auch für das Üben an frischer Luft) und eine Decke mit.

301.35 **Lotusblüten-Qigong für Frauen**

Beginn: 10.09.20
12x donnerstags
11.00-12.30 Uhr
72,- €
maximal 15 TN

Marion Kellner

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Schon im alten China entwickelten Frauen heilende und stärkende Übungsmethoden, die auf die weiblichen Lebenszyklen und ganz allgemein auf Kraft und Schönheit ausgerichtet sind. Hier werden die Basisübungen aus dem System "Innere Alchemie der Frau" vermittelt und die weich fließenden Bewegungen aus dem Hui Chung Gong.

Frauen können hiermit ihr emotionales Wohlbefinden stärken und lernen, die eigene Gesundheit selbstregulierend zu unterstützen.

Für Frauen aller Altersgruppen mit Erfahrungen in der Körperarbeit.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.36 **Taiji-Qigong**

Beginn: 10.09.20
12x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
72,- €
maximal 15 TN

Marion Kellner

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Das Taiji-Qigong verbindet die weich fließenden Bewegungen des Taijiquan in einfacher und harmonischer Weise mit den Elementen des Qigong.

Charakteristisch sind die sanften Bewegungen und die natürliche Atmung, wobei die Aufmerksamkeit bewusst gelenkt wird. Die 18 Figuren können einzeln und auch als Reihe hintereinander geübt werden.

Taiji-Qigong ist leicht zu erlernen und hat eine umfassende Wirkung, insbesondere auf Beschwerden im Rücken- und Schulterbereich. Auch die inneren Organe wie Nieren, Lunge und Herz werden gestärkt.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.61 **Glückszelle – ich finde Dich!**

- Lachyoga

Fr, 27.11.20 Marion von Appen
18.00-21.15 Uhr
18,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<
Stellen Sie sich vor: Sie vergessen drei Stunden alles um sich herum und kümmern sich nur um Ihre eigene Lebensfreude! Dieser Workshop ist eine Verabredung zwischen Ihnen und Ihrem Lachen:

Wenn wir lachen, bewegt sich das Zwerchfell, der Sitz unseres Parasympathikus. Dieser ist für die Entspannung zuständig, die somit beim Lachen angeregt wird.

Sie erhalten Anregungen und lernen Übungen kennen, um Ihren Alltag gesünder und freier zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie auch in den Alltag wieder mehr Lachen ohne Grund integrieren können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, rutschfeste Socken und genügend zu trinken mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.62 **Yoga und Achtsamkeit**

Sa, 07.11.20 Jeannette Rokahr
14.15-18.15 Uhr
25,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<
In diesem Seminar wechseln sich Yoga- und Meditationseinheiten ab. Verschiedene Übungsformen der Achtsamkeits-Meditation auf folgenden Ebenen stehen im Mittelpunkt:

- Achtsamkeit auf den Körper: Körperorte, Sinneswahrnehmungen, Gehmeditation
- Achtsamkeit auf den Atem: Fluss des Atems, Atemräume und Pausen
- Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle: Beobachten, Wahrnehmen, Annehmen, Loslassen
- Achtsamkeit auf mich selbst und auf die anderen: Selbstannahme, Meditation zur "liebenden Güte".

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.



301.63 **Workshop TriloChi® und ChiYoga®**

Sa, 26.09.20 Jeannette Rokahr
14.15-18.15 Uhr
25,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das moderne Bewegungskonzept umfasst verschiedene fernöstliche und westliche Techniken, die der Harmonisierung von Körper und Geist dienen.

Die gezielten Bewegungs- und Dehnungsübungen können den Energiefluss entlang der Meridiane verbessern; Bewegungsfolgen mit meditativem Charakter und enger Verknüpfung mit der Atmung stärken das Herz-Kreislauf-System und fördern Kraft und Beweglichkeit.

Geübt wird bei fließender Musik, angepasst an den Rhythmus der Jahreszeiten. Dieses Seminar steht unter dem Motto „Herbst“.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

➡ **Kompetent dem Stress begegnen -**
Bildungsurlaub, Verant.-Nr. 301.00, s. S. 87



301.60 **Yoga intensiv**

Beginn: 08.09.20 *Anja Bolz*

15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
90,- €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

**Nur für Teilnehmende
mit Vorkenntnissen.**

In diesem Kursus wird eine festgelegte Reihe von aufeinander abgestimmten Körperübungen trainiert, welche dynamisch ineinander übergehen und dadurch einen Übungsfluss bilden: den Sonnengruß.

In der Übungspraxis werden Dynamik, Präzision und Atemtechnik kombiniert, wodurch neben Stressreduktion auch eine Steigerung der Flexibilität, Körperkraft und Kondition erreicht wird.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.49 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 08.09.20 *Birgit Horn*

11x dienstags
16.30-18.00 Uhr
66,-/39,60 €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

**Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.**

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem und hilft, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt, gekräftigt und entspannt.

Gerade für Seniorinnen und Senioren ist es besonders wichtig, geistig und körperlich aktiv zu bleiben – Yoga verbindet beides!

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

301.44 **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Beginn: 30.10.20 *Doris Minnermann*

7x freitags
16.00-17.30 Uhr
42,-/25,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

... und Abstand gewinnen zu den Anforderungen des Alltags! Durch die Yoga-Praxis kann eine gute Verbindung zwischen Ruhe und Bewegung aufgebaut werden, wodurch das innere Gleichgewicht gestärkt wird.

Es gelingt, mit einfachen Übungen die Bewegungsmöglichkeiten wahrzunehmen und stufenweise weiterzuentwickeln. Hierbei wird der Atem als Begleiter einbezogen und durch das konzentrierte Üben das Wohlbefinden gesteigert.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.47 **Yoga**

Beginn: 26.10.20 Doris Minnermann

*10x montags
9.15-10.45 Uhr
60,-/36,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Im ganzheitlichen Sinn wird durch Yoga die Vitalität verbessert und eine Haltung der inneren Gelassenheit erlangt. Das Zusammenbringen von Bewegung und bewusster Atmung hat eine ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist.

Präzise Anleitung und der Einsatz von Hilfsmitteln ermöglichen allen Übenden die uneingeschränkte Teilnahme am Kursus.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.48 **Yoga**

Beginn: 26.10.20 Doris Minnermann

*10x montags
11.00-12.30 Uhr
60,-/36,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. **301.47**

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.52 **Yoga**

Beginn: 07.10.20 Alexandra Schumann

*10x mittwochs (auch
in den Herbstferien)
9.15-10.45 Uhr
60,-/36,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. **301.47**

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.53 **Yoga**

Beginn: 07.10.20 Alexandra Schumann

*10x mittwochs (auch
in den Herbstferien)
9.15-10.45 Uhr
60,-/36,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. **301.47**

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.59 **Yoga**

Beginn: 07.09.20 Barbara Spek

*13x montags
17.45-19.15 Uhr
78,-/46,80 €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Mit Yoga zunehmend auf allen Ebenen in Balance kommen: Entspannung und Wachsein, Leichtigkeit und Stabilität, Ruhe und Lebendigkeit gleichermaßen erleben.

Sich bei einfachen, wohltuenden Körperübungen gut getragen fühlen von bewusstem, fließendem und tiefem Atem. Dadurch können in Körper und Geist frische Kräfte entstehen.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

301.41 **Yoga**

Jeannette Rokahr

*Beginn: 08.09.20
15x dienstags
15.45-17.15 Uhr
90,-/54,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

In diesem Kurs wird „Viniyoga“ unterrichtet, d. h. die Übungen und Konzepte des Yoga werden individuell an den Menschen angepasst.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.50 **Yoga**

Jeannette Rokahr

*Beginn: 08.09.20
15x dienstags
17.30-19.00 Uhr
90,-/54,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **301.41**

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.51 **Yoga**

- mit Elementen aus dem TriloChi® und ChiYoga®

Jeannette Rokahr

*Beginn: 08.09.20
15x dienstags
19.15-20.45 Uhr
90,-/54,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das moderne Bewegungskonzept umfasst verschiedene fernöstliche und westliche Techniken, die der Harmonisierung von Körper und Geist dienen.

Die gezielten Bewegungs- und Dehnungsübungen können den Energiefluss entlang der Meridiane verbessern; Bewegungsfolgen mit meditativem Charakter und enger Verknüpfung mit der Atmung stärken das Herz-Kreislauf-System und fördern Kraft und Beweglichkeit.

Geübt wird bei fließender Musik, angepasst an den Rhythmus der Jahreszeiten.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.43 **Yoga**

Jeannette Rokahr

*Beginn: 09.09.20
15x mittwochs
16.45-18.15 Uhr
90,-/54,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **301.41**

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.46 **Yoga**

Jeannette Rokahr

*Beginn: 09.09.20
15x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
90,-/54,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **301.41**

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.



301.42 **Yoga**

*Beginn: 10.09.20
12x donnerstags
15.45-17.15 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 12 TN*

Andrea Wilke

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Das achtsame Üben steht im Vordergrund: Die Yogahaltungen (Asanas) ermöglichen eine spezielle Form der Selbsterfahrung: Körperwahrnehmung und -bewusstsein werden geschult. Dabei geben die 107 wichtigsten Körperpunkte (Marmas) Orientierung und neue Grundbalance; Konzentrationsfähigkeit und Entspannung können erweitert und vertieft werden.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.55 **Yoga**

*Beginn: 10.09.20
12x donnerstags
17.30-19.00 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 12 TN*

Andrea Wilke

➡➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. 301.42

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.45 **Yoga**

*Beginn: 10.09.20
12x donnerstags
19.00-20.30 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 12 TN*

Andrea Wilke

➡➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. 301.42

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Bewegung - Online Angebote

302.00 **Fitness – Kraft – Spaß**

*Online-Kurs
45.- €*

Andrea Becker
In diesem Online Kurs wird ein individuell dosierbares Sporttraining angeboten. Je nach Fitness Level können sich Geübte fordern und Anfänger einen Einstieg finden. Trainiert werden Kondition, Koordination, Balance, Muskeln und Freude an Bewegung. Am Ende jeder Einheit wird gedehnt. Wir trainieren mit Flaschen, Besen, Handtuch und was der Privathaushalt an Trainingsgeräten so vorrätig hält.

*Beginn: jederzeit
Umfang:*

6 Lerneinheiten

Ort: vhs.cloud

*Eine Anmeldung ist
jederzeit möglich.*

Den Link zu einem kurzen Demovideo erhalten Sie auf Wunsch gern per eMail.

302.10 **Wirbelsäulengymnastik - von Kopf bis Fuß**

*Online-Kurs
40.- €*

Andrea Becker
Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen können helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Beginn: jederzeit
Umfang:*

6 Lerneinheiten

Ort: vhs.cloud

*Eine Anmeldung ist
jederzeit möglich.*

Den Link zu einem kurzen Demovideo erhalten Sie auf Wunsch gern per eMail.



302.41 **Bewegliche Faszien – beweglicher Rücken**

Sa, 28.11.20 Simone Paulyn

9.30-12.45 Uhr

18,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wie entstehen Rückenschmerzen?
Welche Rolle spielen die Faszien?

In diesem Workshop werden Übungen vorgestellt und gemeinsam durchgeführt, um den Rücken zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Faszien beweglich machen. Mobilisation und Stabilisation des muskulären Rumpfkorsetts, Übungen aus der klassischen Rückenschule sowie aus der Faszientherapie u.a. mit der Faszienrolle.

Abgerundet wird der Workshop mit Entspannungsübungen.

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie Wasser zum Trinken mit.

302.42 **Workshop Füße**

– der Gesundheit auf den Grund gehen

Sa, 28.11.20 Simone Paulyn

14.30-17.45 Uhr

18,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang! Oft wird uns ihre besondere Funktion erst bewusst, wenn sie schmerzen oder uns den Dienst versagen.

In diesem Seminar gehen wir unserer Fußgesundheit im wahrsten Sinne des Wortes auf den Grund: Wie kann ich meine Füße gesund erhalten? Wie kommt es zu Veränderungen der Füße und welche gibt es? Was können wir bei Problemen wie Knick-, Senk- oder Plattfüßen, schiefen Zehen usw. tun? Wie wirken sich Fußfehlstellungen auf die Statik unseres Körpers aus?

Neben vielen Informationen werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein- und Fußmuskulatur sowie Gleichgewichtsübungen gezeigt und (meist barfuß) durchgeführt.

Bitte tragen Sie eine kurze Hose oder enge Leggings.

302.45 **Workshop Beckenboden**

- für Frauen

Sa, 23.01.21 Simone Paulyn

9.30-12.45 Uhr

18,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

In diesem Seminar steht unser Beckenboden im Mittelpunkt, seine Anatomie und Funktion. Welche Probleme kann ein zu schwacher Beckenboden verursachen? Wie verbessern wir seine Funktion? Wie entsteht eine Inkontinenz oder sehr häufiger Harndrang?

In diesem Workshop werden Übungen zum Erspüren und zur Kräftigung des Beckenbodens erlernt, die zu Hause durchgeführt und in den Alltag integriert werden können. Hierbei ist die Zusammenarbeit von Bauch-, Rückenmuskeln und Beckenboden besonders wichtig.

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die präventiv etwas für sich tun möchten oder bereits Probleme haben.

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen dicke Socken sowie Getränke mit.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Programmereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

302.46 **Den Bewegungsapparat beweglicher machen - Verspannungen lösen**

- Cupping, Faszienrolle & Co.

Sa, 23.01.21 Simone Paulyn

14.30-17.45 Uhr

18,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

In diesem Seminar wollen wir unsere Faszien und damit unseren gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen und Verspannungen lösen.

Nach einer theoretischen Einführung setzen wir dies praktisch um, wofür wir unterschiedliche Techniken und Materialien benutzen. Wir arbeiten mit Silikon-Cups, Faszienrollen und Bällen. Cupping ist eine Methode zum Lösen von verklebten Faszien und Verspannungen mit Silikon-Cups. Wir arbeiten bei einigen Techniken zu zweit zusammen, bei anderen arbeitet jeder für sich.

Dieser Workshop eignet sich nicht bei akuten Verletzungen und Erkrankungen, bei Neigung zu Blutergüssen und bei der Einnahme blutverdünnender Medikamente, starken Krampfadern sowie Schwangerschaft.

Bitte tragen Sie eine kurze Hose sowie ein Oberteil mit Spaghettiträgern oder ein schulterfreies Top. Die Herren sollten bereit sein, den Oberkörper frei zu machen. Bringen Sie 1-1,5l Wasser sowie ein großes Handtuch mit.

302.40 **Beweglich und entspannt: dem Rücken etwas Gutes tun**

- ein Feldenkrais-Seminar

Sa, 14.11.20 *Tamara Dietrich*

10.00-16.15 Uhr
28,- €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) erforschte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Hierbei entdeckte er, dass Menschen – unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand – einschränkende Bewegungsgewohnheiten erkennen und angenehme Alternativen entwickeln können.

In diesem Seminar wird die Feldenkrais-Methode mit einfachen Übungen vorgestellt. Neue Bewegungsmuster können erfahren und im Alltag genutzt werden, wodurch sich Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessern. Gleichzeitig werden der ganze Körper und besonders der Rücken entspannt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke sowie Getränke mitbringen.

302.01 **Kein Kreuz mit dem Kreuz!**

Beginn: 08.09.20 *Melanie Kröger*

15x dienstags
8.45-10.00 Uhr
75,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen.

Für einen gesunden Rücken ist ein Ganzkörpertraining wichtig. Gezielte Vorbeugung ist das beste Mittel gegen Rückenprobleme: Mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung sowie Entspannung setzt dieser Kurs genau hier an.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch mit.

302.06 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 08.09.20 *Melanie Kröger*

15x dienstags
10.15-11.15 Uhr
60,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen.

Gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kurses. Abschließendes intensives Dehnen und Lockern steigern Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch mit.

302.07 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 11.09.20 *Heike Busse-Heinemann*

12x freitags
11.30-12.30 Uhr
48,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

VolkshochschuleLangenhagen

Wir suchen freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für unsere Programmbereiche. Wenn Sie ...

- ... Interesse an Erwachsenenbildung haben,
- ... mit Ihren Fachkenntnissen das Angebot der VHS ergänzen und erweitern wollen,

dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung und vereinbaren einen Gesprächstermin.

Wirbelsäulengymnastik - Gymnastik von Kopf bis Fuß

Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und Ausgleich zum Alltag schaffen! Wirbelsäulengymnastik wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren. Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen können helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden - Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden. Kräftige und bewegliche Füße schaffen eine tragende Basis. Wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Bei akuten und chronischen Beschwerden ist ein Arztbesuch unverzichtbar. Bitte denken Sie an sportliche Kleidung, bringen Sie eine Decke und warme Socken für die Entspannung mit.



Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 16 Personen begrenzt.

302.11 **Bewegung und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.09.20 Andrea Becker
14x montags
(nicht am 21.09. und 14.12.)
9.15-10.15 Uhr
57,- €

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.12 **Bewegung und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.09.20 Andrea Becker
14x montags
(nicht am 21.09. und 14.12.)
10.30-11.30 Uhr
57,- €

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.14 **Wirbelsäulengymnastik von Kopf bis Fuß**

für Frauen

Beginn: 14.09.20 Kathrin Schumann
11x montags
16.00-17.00 Uhr
45,- €

>vhs-Treffpunkt<

302.17 **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.09.20 Carola Kube
15x montags
8.45-9.45 Uhr
60,- €
 Dieser Kurs wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

>vhs-Treffpunkt<

302.38 **ENERGY DANCE ® Gesundheitstraining**

Beginn: 05.11.20 Dagmar Nölle

*7x donnerstags
16.30-17.30 Uhr
40,- €*

>vhs-Treffpunkt<



ENERGY DANCE ® bedeutet Musik, Beweglichkeit und Lebensfreude pur. Die Bewegungen entwickeln sich aus dem Moment heraus und verzichten konsequent auf Choreographie. Alle Teilnehmenden, unabhängig von Alter und Bewegungserfahrung, können den fließenden, kleinschrittigen und rückengerechten Bewegungsabläufen, sowie den imaginativ-verbalen Anleitungen folgen.

Dieses Training ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, um den Belastungen des Alltags entgegenzusteuern. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und der Kopf von alltäglichen Gedanken-spiralen befreit. So tauchen Körper und Seele in das wohltuende Erlebnis ein, Bewegung und Musik zu spüren.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sportschuhe mit, die ein Drehen auf dem Ballen zulassen.

302.53 **Gymnastik für Frauen ab 60**

- Älter werden & fit bleiben

Beginn: 14.09.20 Kathrin Schumann

*11x montags
14.45-15.45 Uhr
45,- €*

>vhs-Treffpunkt<

Es ist nie zu spät damit anzufangen! Wir stärken, mobilisieren und stabilisieren den gesamten Körper; tanzend üben wir Balance und Koordination und bleiben so biegsam und elastisch.

In diesem Sinne: lieber rüstig statt rostig, den Alltag genießen und kleinere und größere Hürden besser meistern.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.52 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 07.09.20 Carola Kube

*15x montags
10.00-11.00 Uhr
60,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezieltes Üben begegnen! Körperkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungseinheit.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

302.51 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

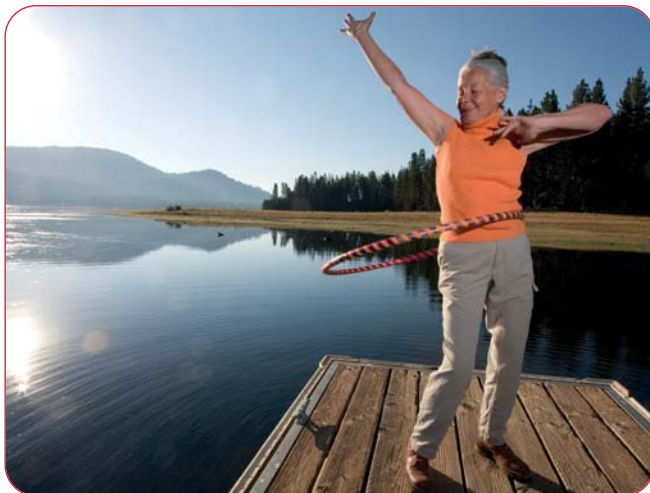
Beginn: 08.09.20 Dagmar Nölle

*12x dienstags
15.00-16.00 Uhr
48,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 302.52

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.



302.22 Pilates

Beginn: 07.09.20 *Dagmar Nölle*
12x montags
11.15-12.15 Uhr
48,- €
maximal 14 TN
>vhs-Treffpunkt<

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Beckenbodentraining.

Dieses kraftvolle Bewegungsprogramm verbindet fließende Pilates-Bewegungen mit den Grundlagen der Neuen Rückenschule. Pilates kräftigt die Muskeln der empfindlichen Körpermitte und fördert zudem die Eigenwahrnehmung. Die Teilnehmenden spüren Konzentration und Präzision in den Bewegungen und lernen auf der Welle ihres Atems von einer Übungsposition in die Nächste zu gleiten.

Durch den Einsatz verschiedener Pilates-Kleingeräte entstehen abwechslungsreiche Stundenbilder. Das Programm wird abgerundet durch sanfte Dehnungen und einer kurzen Entspannung.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

302.23 Pilates

Beginn: 11.09.20 *Heike Busse-Heinemann*
12x freitags
10.15-11.15 Uhr
48,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Pilates-Übungen verbessern die Kernstabilität, also Kraft und Flexibilität der Becken-Lenden-Region. Die Pilates-Methode wurde von Physiotherapeuten konzipiert und wird zur Korrektur von Muskeldysbalancen sowie – auch als Prophylaxe-training - bei Rückenbeschwerden, Arthrose und Osteoporose empfohlen.

Da ein Schwerpunkt dieser Technik die Geist-Körper-Zentrierung ist, werden auch Körperwahrnehmung und Haltung positiv beeinflusst.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.24 Pilates

Beginn: 08.09.20 *Anja Bolz*
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
90,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Die Übungen nach Pilates trainieren zusammenhängende Muskelketten. Besonders die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt sowie die Beweglichkeit verbessert.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.26 **Beckenbodentraining und Pilates**

Beginn: 07.09.20 Linda Manzel

12x montags

19.30-21.00 Uhr
72,- €
maximal 16 TN

Beckenbodentraining verbunden mit Pilates-Übungen – diese Kombination stärkt die Körpermitte und somit das weibliche Kraftzentrum.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Die Muskulatur des Beckenbodens zu aktivieren und die Organe des unteren Bauchraums durch gezieltes Training zu kräftigen, sind ebenfalls Ziele dieses Kursus. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.29 **Beckenbodengymnastik und Rückentraining**

Beginn: 11.09.20 Heike Busse-Heinemann

12x freitags

9.00-10.00 Uhr

48,- €

maximal 16 TN

Die gesamte Muskulatur der Körpermitte – Beckenboden, Rücken und Bauch – wird in diesem Kursus aktiviert und durch gezieltes Training gekräftigt.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Frauen und Männer jeden Alters.
Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.



302.20 **Faszientraining**

Beginn: 08.09.20 Melanie Kröger

15x dienstags

11.30-12.30 Uhr

60,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dem muskulären Bindegewebe in unserem Körper, den sog. Faszien, wird seit einiger Zeit erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt. Faszien haben eine große Bedeutung im Hinblick auf Beweglichkeit, muskuläre Kraftübertragung und auch Körperwahrnehmung.

In diesem Kurs wollen wir die Faszien entdecken, diese in Bewegung bringen und Ihnen so zu einem guten Körpergefühl mit erhöhter Beweglichkeit verhelfen.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch und dünne Strümpfe mit.

302.33 **Ausgleichendes Aufbautraining**

- für Frauen

Beginn: 14.09.20 Kathrin Schumann

*11x montags
17.15-18.45 Uhr
66,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Nur für Teilnehmende
mit Vorkenntnissen.*

Durch dieses effektive Training wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und verspannte Muskeln werden gelockert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Verbesserung von Haltung und Koordination gehören ebenfalls zum Programm.

Dieser Kursus ist besonders für Frauen geeignet, die ihren Körper mit Spaß wieder in „Form“ und Wohlspannung bringen wollen.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.36 **Slow-Motion-Fitness mit Pilates-Übungen**

Beginn: 07.09.20 Melanie Kröger

*15x montags
(nicht am 26.10.)
19.30-20.45 Uhr
75,- €
maximal 15 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Nur für Teilnehmende
mit Vorkenntnissen.*

Der ganze Körper wird effizient aktiviert: die sanften Übungen trainieren auch die tiefliegenden Muskeln und führen zu Haltungverbesserungen. Vielseitige Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und geben ein angenehmes Körpergefühl.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie rutschfeste Socken und ein Handtuch mit.

302.50 **Wing Tsun: Selbstverteidigung für Frauen**

Wochenendseminar André Goßrau

Sa, 10.10. u.

So, 11.10.20

11.00-14.15 Uhr

40,- €

maximal 14 TN

>Wing Tsun Schule

Langenhagen<

Walsroder Str. 152

Sie möchten sich sicherer fühlen, wenn Sie nachts alleine unterwegs sind? Sie möchten sich gegen Belästigungen durch Männer behaupten lernen und sich auch körperlich zu Wehr setzen können, wenn es nicht bei anzüglichen Bemerkungen bleibt?

In diesem Seminar wird geübt, wie sich Auftreten, Körpersprache und Stimme in schwierigen Situationen verbessern lässt. Das Erkennen von Schwachstellen eines auf den ersten Blick stärkeren Gegners wird ebenso gezeigt, wie der gezielte Einsatz der eigenen Kraft zur Selbstverteidigung.

Obwohl an erster Stelle immer eine gewaltfreie Lösung steht, ist es wichtig, sich verteidigen zu können, falls eine körperliche Auseinandersetzung nicht mehr vermieden werden kann.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Getränke mit.

Schnupperkurs Selbstverteidigung für Kinder

Veranst.-Nr. 830.21, s. S. 42