



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.**

### 304.03 **Menschenkenntnis mit System**

- Dein Ausdruck hinterlässt bei mir einen Eindruck

*Mi, 24.10.18* *Andreas Halstenberg*  
**19.00-21.30 Uhr**  
**10,50 €**  
*maximal 14 TN*

>**Bildungszentrum Eichenpark**< Bei jeder Begegnung mit anderen Menschen gewinnen wir vom ersten Augenblick einen – eher unbewussten – Eindruck. Carl Huter (1861-1912) gelangte nach umfangreichen Studien seiner Mitmenschen zu der Überzeugung, dass Seele und Geist nicht nur das Denken und Handeln eines Menschen, sondern auch sein Erscheinungsbild prägen. Aus diesen Erkenntnissen entwickelte er das System der „Praktischen Menschenkenntnis“ – die Psycho-Physiognomik.

Durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch kann man so aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die - meist unbewussten - „inneren Werte“ und Anlagen eines Menschen ziehen. So bekommt man einen neuen Zugang zur Selbsterkenntnis und kann Mitmenschen in ihren Reaktionen besser verstehen.

### 304.04 **Krankheiten und Organbelastungen im Gesicht erkennen**

*Mi, 23.01.19*  
**19.00-21.30 Uhr**  
**10,50 €**  
*maximal 14 TN* *Andreas Halstenberg*

>**Bildungszentrum Eichenpark**< Der Schweizer Naturarzt Natale Ferronato (\*1925) kam als Sohn einer Krankenschwester als Heranwachsender schon früh in Kontakt mit kranken Menschen. Bald fielen ihm Verfärbungen und andere Veränderungen im Gesicht der Betroffenen auf. Als Naturarzt entwickelte er im Laufe seines Lebens das System der Pathophysiognomik – die lesbaren Reflexzonen der inneren Organe im Gesicht. Dieses Wissen kann auch von Laien zur eigenen Gesundheitsvorsorge genutzt werden – der Blick in den Spiegel bekommt so eine neue Dimension.

### 306.01 **Gesundheit beginnt im Kopf**

Sa, 24.11.18 Kirsten Heinrich

9.30 – 13.30 Uhr

20,- €

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 Gehirnnareale – 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?

### 306.03 **Stressfreier Umgang in Beziehungen**

- durch gelungene Kommunikation:  
Ich möchte dich so gern verstehen

Sa, 26.01.19 Kirsten Heinrich

9.30 – 17.30 Uhr

36,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Respektvoll und klar zu sprechen ist uns (leider) in vielen Situationen abhanden gekommen. „So habe ich das gar nicht gemeint“ sagen wir selbst und hören es oft. Besonders in persönlichen Beziehungen kann es häufig zu Missverständnissen kommen. Das erzeugt Stress und kann das Zusammensein vergiften. Glücklicherweise ist damit niemand.

„Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ heißt es im Kleinen Prinzen. Übertragen auf Gesprächssituationen könnte man sagen: „Das Wesentliche wirkt unbewusst“.

In diesem Fall ist das Wesentliche die nonverbale Kommunikation – das, was die Beteiligten z. B. mit ihren Augen und ihrer Stimme tun. Das Bewusstmachen nonverbaler Muster und das Erkennen ihrer Wirkung bilden den Schwerpunkt dieses Seminars. Der Nutzen liegt in der Möglichkeit, die nonverbale Kommunikation anderer bewusst zu lesen und die eigenen Signale entsprechend der angestrebten Wirkung gezielt zu senden.

Lassen Sie sich überraschen, wie effektiv und überzeugend Sie in Zukunft schwierige Situationen meistern, sich vor „Angriffen“ schützen und sich respektvoll mit anderen Personen auseinandersetzen können. Dies erleichtert und fördert das Zusammenleben im Beruf und im Privatleben.

### 303.15 Die Organuhr

- Leben im Rhythmus der Zeit

Fr, 02.11.18  
17.45-21.00 Uhr  
14,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Marikka Oser  
Unser Leben wird bestimmt von unterschiedlichen Rhythmen: die Jahreszeiten, Tag und Nacht oder dem Lauf der Energie durch unsere Organe. Dieser Rhythmus folgt der Lehre der Organuhr aus der Chinesischen Medizin.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie nachts immer zur gleichen Zeit aufwachen? Oder warum manche Menschen morgens leistungsstärker sind und andere abends?

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Funktion der Organe aus Sicht der TCM und das Prinzip der Organuhr.

Darüber hinaus wird erläutert, wie Sie mit Hilfe von Ernährung, Kräutern oder einfachen Übungen Disharmonien ausgleichen können.

### 303.17 Die 5 Elemente-Lehre

Sa, 17.11.18  
9.30-13.30 Uhr  
21,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Ilona Radtke

Die 5 Elemente - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - spielen im Gesundheitssystem der Chinesen eine bedeutende Rolle. Gleich nach Yin & Yang sind sie die weiterführende Grundlage für das Gesamtkonzept der chinesischen Medizin.

In diesem Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über die 5 Elemente, die Hintergründe und die Anwendungsmöglichkeiten im Alltag. Ob Gewichtsprobleme, gesundheitliche Störungen, Persönlichkeitseigenheiten u.v.m. - in der 5 Elemente-Lehre finden wir für viele Fragen eine Erklärung.

Die 5 Elemente-Ernährung wird im Rahmen dieses Seminars ebenfalls näher betrachtet. Auch mit westlichen Zutaten können Sie viel zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, wenn Sie die Aspekte die entsprechenden Aspekte mit einfließen lassen.

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.

### 303.13 Darmgesundheit

Mi, 26.09.18  
17.45-21.00 Uhr  
14,- €  
maximal 14 TN

Ilona Radtke

Julie 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 Beschwerden und Erkrankungen, wie Erschöpfung, Unverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Schmerzsyndrome, Arthrose, Hauterkrankungen.

Diese gesundheitlichen Störungen nehmen zu: Die Forschung in der Darmgesundheit zeigt immer häufiger Zusammenhänge zum Mikrobiom, der Besiedelung des Organismus durch Mikroorganismen. Zudem wird auch der Zusammenhang zwischen Leber- und Darmgesundheit verdeutlicht.

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

**Es findet keine Heilbehandlung statt.**

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

### 303.16 Die Schüßlerschen Salze

2x freitags  
23.11. u. 30.11.18  
17.45-20.15 Uhr  
21.- €  
maximal 14 TN

Marikka Oser

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 sie in einer Selbstbehandlung gezielt angewendet werden können.

**Es findet keine Heilbehandlung statt.**

### 303.10 Das Knie schmerzt ...

Do, 18.10.18  
18.15 Uhr  
5,- €

- Ursachen, Diagnosen,  
Behandlungsmöglichkeiten

PD Dr. med. Michael Skutek,  
Annastift Hannover

>vhs-Treffpunkt<

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.

### 303.12 Schmerz, lass nach

Mo, 05.11.18  
17.45-21.00 Uhr  
14,- €  
maximal 14 TN

Ilona Radtke

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

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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

In Rahmen dieses Vortrages werden unterschiedliche Aspekte, die zu Schmerzen führen können, betrachtet.

### 303.14 **Ayurveda zum Kennenlernen**

Wochenendseminar

Fr, 19.10.18

17.45-21.00 Uhr,

Sa, 20.10.18

9.30-15.00 Uhr

35,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Seminarunterlagen

können für 3,- €

im Kurs erworben

werden.

Silke Hatzenbühler

Ayurveda bedeutet übersetzt 'Wissen vom Leben' und ist ein jahrtausendealtes, ganzheitliches und dabei individuelles Gesundheitskonzept. Ayurveda basiert auf dem einzigartigen Zusammenspiel der fünf Elemente - Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde - innerhalb des Körpers und zwischen dem Körper und seiner Umwelt.

Jedes der fünf Elemente beinhaltet verschiedene Eigenschaften, die sich auch in den ayurvedischen Bioenergien Vata, Pitta und Kapha wiederfinden.

In diesem Basisseminar werden die fünf Elemente in ihrer Wirkungsweise und die drei Bioenergien vorgestellt. Sie erfahren, woran man die Konstitutionstypen erkennen kann und wie sich das Wissen darüber praktisch im Alltag anwenden lässt, um mit einfachen Mitteln das individuelle innere Gleichgewicht zu erhalten und gesund zu bleiben.

Zudem erhalten Sie einen Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre und deren Schatz der Gewürze. Im Ayurveda gibt es nicht die gesunde Ernährung, sondern viele: je nach Jahres- und Tageszeit, nach Lebensphase, Stimmungslage und Konstitutionstyp. Und da dies im wahrsten Sinne eine Frage des Geschmacks ist, erwarten Sie duftende Gewürze zum Riechen, Schmecken, Anfassen.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

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

- Grundlagen der Farbberatung

Mo, 22.10.18

19.30-22.00 Uhr

10,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Bitte kommen Sie

ungeschminkt zum

Kurs.

Lydia Job

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!

### 304.22 **Leben Sie Ihren Stil**

- Workshop Stilberatung

Sa, 10.11.18

9.30-14.30 Uhr

21,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Bitte kommen Sie

ungeschminkt zum

Kurs und bringen sich

einen Mittagsimbiss

und Getränke mit.

Lydia Job

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 Teilen wird es in diesem Workshop auch Gruppenarbeit geben.

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

### 304.11 Achtsamkeit im Alltag

- mit der Unterstützung von Pflanzendüften

Do, 25.10.18  
19.00-21.15 Uhr  
10,50 €  
maximal 14 TN

Dorothea zum Eschenhoff

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Achtsam zu sein bedeutet das Einlassen und Konzentrieren auf das Hier und Jetzt. Doch wie kann das gehen, wenn ich mich angetrieben fühle von den noch zu erledigenden Aufgaben? Bewusstes Riechen bedeutet inne zu halten und die Lebensfreude wieder zu entdecken.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben: Für 10ml Roll On 2,50 €.

Wir schauen uns verschiedene Wege zu mehr Achtsamkeit an, die einfach in den Alltag integriert werden können und die Düfte, die uns dabei begleiten.

Jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit, sich einen individuellen Roll On zu mischen, welcher hilfreich ist beim Innehalten im Alltag.

### 304.12 Die Antibiotika der Aromatherapie

Do, 08.11.18  
19.00-21.15 Uhr  
10,50 €  
maximal 14 TN

Dorothea zum Eschenhoff

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Einige ätherische Öle sind besonders stark antibakteriell und zudem sehr wirksam gegen Pilze und Viren.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben: für 50 ml Körperöl 6,50 €.

Wir lernen Niaouli, Oregano, Manuka und andere naturreine Pflanzendüfte mit ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen. Sie sind bei bakteriellen Erkältungskrankheiten, Hautkrankheiten sowie Virusinfektionen, wie z.B. Herpes labialis, eine große Hilfe.

Jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit, sich ein individuelles Körperöl zur Stärkung des Immunsystems zu mischen.

### 304.13 Stimmungszauber und Gaumenfreuden

- mit naturreinen Pflanzenölen

Mo, 26.11.18  
19.00-21.15 Uhr  
10,50 €  
maximal 14 TN

Dorothea zum Eschenhoff

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Schenken Sie sich eine stimmungsvolle Auszeit mit den entspannenden Düften, die uns in der Weihnachtszeit seit Kindertagen begleiten: Vanille, Tonka, Mandarine. Weihrauch und Benzoe Siam laden zu Einkehr ein.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Auch in der Aromaküche spielen süße Düfte eine große Rolle: Ingwer-Zimt-Honig oder Rosenmarzipan, mit naturreinen ätherischen Ölen verfeinert, sind exquisite Gaumenfreuden und wunderbare Geschenke.

Lassen Sie sich überraschen von vielen weihnachtlich-duftenden Rezepten für die Aromaküche, die Duftlampe und das Körperöl.

### 304.14 Luxus pur: Ihr individuelles Naturparfüm

Freitag, 18.01.19  
17.45-21.45 Uhr  
17,50 €  
maximal 14 TN

Dorothea zum Eschenhoff

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Kostbare Pflanzendüfte wecken Erinnerungen, schenken uns Freude und Wohlbefinden. Ein individueller Duft ist so einzigartig wie wir selbst und verbindet sich auf wunderbare Weise mit unserem eigenen Hautgeruch.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben: für 30 ml Parfümflakon 10,- €.

Sie bekommen eine Einführung in die Parfümgeschichte und lernen die Regeln der Parfümherstellung kennen. Aus der Fülle kostbarer Naturdüfte mischen Sie sich anschließend Ihr ganz persönliches Lieblings - Naturparfüm!

### 304.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

*Beginn: 05.09.18 Angelika Pape*

*10x mittwochs*

*9.15-10.30 Uhr*

*45,90 €*

*maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum  
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: 05.09.18*

*10x mittwochs*

*10.45-12.00 Uhr*

*45,90 €*

*maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum  
Eichenpark<*

*Angelika Pape*

➡ Inhalt wie Veransth-Nr. **304.01**

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

### 301.14 **Durch Achtsamkeit mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Leben finden**

*Sa, 12.01.19 Horst Polomka*

*9.30 - 15.00 Uhr*

*27,- €*

*maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum  
Eichenpark<*

Einfach mal innehalten und entschleunigen - als Gegenbewegung zur Alltagshektik und der modernen Reizüberflutung!

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir unser Leben mit achtsamen Elementen bereichern können, um unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit zu steigern. Dazu entwickeln wir unsere eigene Achtsamkeitspraxis und werfen zusätzlich einen Blick auf verschiedene philosophische Theorien, um den persönlichen Entwicklungsprozess noch nutzbringender zu gestalten.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie 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.

## 301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

*Vorankündigung: Dagmar Kasper, Horst Polomka*

**Bildungsurlaub**

**Mo, 15.04. bis**

**Mi, 17.04.19**

**9.00-16.30 Uhr**

**96,- €**

**maximal 12 TN**

**>Bildungszentrum**

**Eichenpark<**

**Materialkosten**

**in Höhe von 15,- €**

**werden im Kursus**

**erhoben.**

Berufliche und/oder private Anforderung, 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.





### 301.06 **Gelassen und sicher**

- im Umgang mit dem täglichen Stress

Sa, 19.01.19 Andrea Becker  
9.30 -17.30 Uhr  
36,- €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Ist mein Alltag gefüllt oder erfüllt? Wie reagiere ich auf Belastungen? Wie kann ich meine Reaktionen und Einstellungen ändern? Welchen Einfluss hat mein Denken? Was passiert in meinem Körper bei Stress? Will ich künftig anders mit Stress umgehen?

Dies sind einige Fragen, denen wir uns in diesem Seminar gemeinsam stellen. Wir suchen nach Antworten, verbunden mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungs- und Bewegungseinheiten sowie einer kleinen Schule des Genießens.

Bitte bequeme, lockere Kleidung, ein großes Handtuch oder eine Decke mitbringen.

### 301.07 **Spannung lösen - Energie tanken**

- Ein bunter Tag für Dich

Sa, 20.10.18 Dr. med. Claudia Becker, Ursula Haber  
9.30-15.00 Uhr  
27,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Dieser bunte Tag bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus unterschiedlichen Elementen, die Blockaden lösen und Energie in Fluss bringen können. Sie führen zu einem bewussteren Körpergefühl und zu mehr Wohlbefinden. Die Palette reicht von Qi Gong, Atem- und Entspannungsübungen über rhythmische Bewegung und wohltuender Handmassage.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Verpflegung sowie Getränke für die Pause mitbringen.

### 301.08 **Relax-Massage für Paare**

Sa, 10.11.18 Sylvie Schröder  
9.30-12.45 Uhr  
18,- €  
maximal 14 TN  
>Bildungszentrum  
Eichenpark<

In diesem Workshop lernen Sie einfache Massagegriffe kennen, mit denen sie ohne medizinische Vorkenntnisse kleine Verspannungen leicht zuhause lösen können.

Unter Anleitung massieren Sie sich gegenseitig und erleben eine entspannende Wohlfühlbehandlung. Im Mittelpunkt stehen Rücken-Nacken-Massage sowie Teilkörpermassagen von Gesicht, Armen oder Beinen.

Außerdem werden Tipps und Wissenswertes rund um das Thema Massage vermittelt.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Handtuch, ein Kissen (nach Bedarf) mit und kommen in bequemer Kleidung.

Diese Veranstaltung wendet sich an Paare, an Frauen und Männer, Freundinnen, Kolleginnen usw.

### 301.11 Progressive Muskelentspannung

- aktiv vom Stress entspannen

Beginn: 07.09.18 Karen Brunner

4x freitags

18.15-19.45 Uhr  
28,- €  
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mit bewusster Anspannung und der darauffolgenden gezielten Entspannung der Muskulatur kann die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen muskulären Spannungszuständen entgegenwirken. Durch diese wissenschaftlich geprüfte Methode wird das Spannungsniveau im Körper gesenkt: 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 und begleitet von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie kleinen Phantasiereisen wahlweise im Liegen oder Sitzen geübt.

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

### 301.12 Autogenes Training

- zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden

Beginn: 19.10.18 Karen Brunner

5x freitags

18.15-19.45 Uhr  
35,- €  
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 und begleitet von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie kleinen Phantasiereisen wahlweise im Liegen oder Sitzen geübt.

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

### 301.19 Ein Abend der Stille und Entspannung

Fr, 09.11.18 Juliane Poweleit

18.00-21.15 Uhr  
16,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

An diesem Abend nehmen wir Abstand vom Alltag. Wir tauchen ein in Ruhe und Entspannung, unterbrechen unseren Gedankenfluss und erfahren neue geistige und körperliche Kraft. Dabei helfen uns verschiedene Meditationen, wohltuende Entspannungstechniken sowie harmonisierende Klänge von speziellen Stimmgabeln.

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



### 301.20 **Meditation mit Klängen & Farben**

Fr, 23.11.18 *Manuela Haasler*  
 18.00-19.30 Uhr  
 7,- €  
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
 Eichenpark<

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

Durch die sonoren Töne der Klangschalen ist eine tiefe Entspannung möglich: die Außenwelt hat für einen Moment Pause und der Körper darf diesen Ruhezustand genießen, ohne etwas dafür tun oder wissen zu müssen. Hierbei richtet sich die Aufmerksamkeit ganz auf das Innere. Durch diese meditative Erfahrung kann unsere Kreativität geweckt werden, innere Bilder können entstehen.

Diese Bilder oder auch Symbole wollen wir anschließend in einfacher Form auf ein Blatt Papier bringen, um sie mitzunehmen. Zudem können wir so erkennen, welche Ausdruckskraft in den inneren Bildern steckt.

### 301.21 **Meditation mit Klängen & Farben**

Fr, 25.01.19 *Manuela Haasler*  
 18.00-19.30 Uhr  
 7,- € ➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.20  
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
 Eichenpark<

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

### 301.26 **Ausatmen und zur Ruhe kommen**

- Qigong und Selbstfürsorge für Herbst und Winter

Sa, 03.11.18 *Marion Kellner*  
 14.15-18.15 Uhr  
 25,- €  
 maximal 14 TN

>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.

### 301.27 **Qigong - Taijiquan - Meditation**

Sa, 17.11.18 *Horst Polomka*  
 9.30-13.30 Uhr  
 20,- €  
 maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
 Eichenpark<

Im Mittelpunkt stehen die asiatischen Bewegungskünste Qigong und Tai Chi Chuan. Zum einen werden die wichtigsten Bewegungen und Bewegungsfolgen gezeigt und geübt; zum anderen vertiefen wir unsere Kenntnisse durch neue Übungen. Ein besonderer Schwerpunkt dieses Workshops liegt im Kennenlernen einer Taiji-Schwertform. Ein weiterer Bestandteil sind Atem- und Meditationsübungen.

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

### 301.30 Fitness aus Fernost

*Beginn: 05.09.18 Horst Polomka*

*15x mittwochs  
16.30-18.00 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 16 TN*

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Tai Chi, Qi Gong 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.

*>vhs-Treffpunkt<*

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

### 301.32 Tai Chi

*Beginn: 05.09.18 Horst Polomka*

*15x mittwochs  
20.00-21.30 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 16 TN*

Das Tai Chi 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.

*>vhs-Treffpunkt<*

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

### 301.34 Qi Gong

*Beginn: 05.09.18 Horst Polomka*

*15x mittwochs  
18.15-19.45 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 16 TN*

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.

*>vhs-Treffpunkt<*

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

### 301.35 Lotusblüten-Qigong für Frauen

*Beginn: 06.09.18 Marion Kellner*

*(nicht am 27.09.)  
12x donnerstags  
11.15-12.45 Uhr  
64,80 €  
maximal 15 TN*

*>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.

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

### 301.36 Taiji-Qigong

*Beginn: 06.09.18 Marion Kellner*

*(nicht am 27.09.)  
12x donnerstags  
9.30-11.00 Uhr  
64,80 €  
maximal 15 TN*

*>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, 02.11.18 Marion von Appen  
18.00-21.15 Uhr  
18,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Stellen Sie sich folgendes 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 im Alltag wieder mehr Lachen ohne Grund integrieren können.

Bitte bringen Sie eine Decke und eine große Flasche Wasser mit.

### 301.62 **Yoga Workshop**

- Aus der Dynamik in die Stille

Sa, 17.11.18 Jeannette Rokahr  
14.15-18.15 Uhr  
22,50 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Geübt werden die Asanapraxis, Pranayama und kleine Meditationseinheiten, um Abstand zum hektischen Alltag und Zeit für innere Ruhe und Besinnung zu finden.

Dieser Workshop ist für Interessierte jeden Alters geeignet, für Neu- oder Wiedereinsteigerinnen aber auch zur Intensivierung der Yoga-Praxis.

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

### 301.63 **Workshop TriloChi® und ChiYoga®**

Sa, 01.12.18 Jeannette Rokahr  
14.15-18.15 Uhr  
22,50 €  
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 „Winter“.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

#### **Kompetent dem Stress begegnen**

Bildungsurlaub Veranst.-Nr. 301.00, s. S. 71



### 301.60 **Yoga intensiv**

**Beginn: 04.09.18** Anja Bolz

12x dienstags  
20.00-21.30 Uhr  
64,80/38,90 €  
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

In diesem Kurs 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: 04.09.18** Birgit Horn

(nicht am 04.12.)

12x dienstags  
16.30-18.00 Uhr  
64,80/38,90 €  
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 und eine Decke mit.

### 301.44 **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

**Beginn: 07.09.18** Doris Minnermann

(nicht am 19.10.)

14x freitags  
16.00-17.30 Uhr  
75,60/45,40 €  
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: 03.09.18* Doris Minnermann  
(nicht am 15.10.)

14x montags  
9.15-10.45 Uhr  
75,60/45,40 €  
maximal 14 TN

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

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Wirkung auf Körper und Geist. Präzise Anleitung und der Einsatz von Hilfsmitteln ermöglicht allen Übenden die uneingeschränkte Teilnahme am Kursus.

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

### 301.48 **Yoga**

*Beginn: 03.09.18* Doris Minnermann  
(nicht am 15.10.)

14x montags ➡➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.47  
11.00-12.30 Uhr  
75,60/45,40 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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

### 301.52 **Yoga**

*Beginn: 05.09.18* Alexandra Schumann  
15x mittwochs

9.15-10.45 Uhr ➡➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.47  
81,-/48,60 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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

### 301.53 **Yoga**

*Beginn: 05.09.18* Alexandra Schumann  
15x mittwochs

11.00-12.30 Uhr ➡➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.47  
81,-/48,60 € maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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

### 301.59 **Yoga**

*Beginn: 03.09.18* Barbara Spek

13x montags  
17.45-19.15 Uhr  
70,20/42,10 €  
maximal 14 TN

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

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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.

### 301.41 **Yoga**

*Beginn: 04.09.18* Jeannette Rokahr

10x dienstags  
15.45-17.15 Uhr  
54,-/32,40 €  
maximal 14 TN

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

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

Dieser Kurs ist gut geeignet für Yoga-Neulinge.

### 301.50 **Yoga**

**Beginn: 04.09.18** Jeannette Rokahr

15x dienstags  
17.30-19.00 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 14 TN

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmende geeignet, die Stress abbauen möchten, ihren Körper spüren und einmal zur Ruhe kommen wollen. Durch Achtsamkeitsübungen kann Ruhe, Ausgeglichenheit und mehr Gelassenheit entstehen, um auch während der täglichen Aktivitäten mehr im Hier und Jetzt zu sein.

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Inhalte siehe auch Veranstd.-Nr. **301.43**

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

### 301.51 **Yoga**

- mit Elementen aus dem TriloChi®  
und ChiYoga®

**Beginn: 04.09.18** Jeannette Rokahr

15x dienstags  
19.15-20.45 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 14 TN

Im Mittelpunkt steht das „Viniyoga“, in dem alle Ebenen (Körper - Atem - Geist) verbunden werden und so für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität freigesetzt werden kann.

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Kombiniert wird die Yoga-Praxis mit Elementen aus dem TriloChi® und ChiYoga®; diese 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 warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

### 301.43 **Yoga**

**Beginn: 05.09.18** Jeannette Rokahr

15x mittwochs  
16.45-18.15 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 14 TN

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

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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

### 301.46 **Yoga**

**Beginn: 05.09.18** Jeannette Rokahr

15x mittwochs  
18.30-20.00 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 14 TN

➡➡ Inhalt wie Veranstd.-Nr. **301.43**

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

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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.



### 301.42 **Yoga**

*Beginn: 06.09.18  
(nicht am 15.11.)  
12x donnerstags  
16.00-17.30 Uhr  
64,80/38,90 €  
maximal 12 TN*

Andrea Wilke

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.

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

### 301.55 **Yoga**

*Beginn: 06.09.18  
(nicht am 15.11.)  
12x donnerstags  
17.30-19.00 Uhr  
64,80/38,90 €  
maximal 12 TN*

Andrea Wilke

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. **301.42**

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

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

### 301.45 **Yoga**

*Beginn: 06.09.18  
(nicht am 15.11.)  
12x donnerstags  
19.00-20.30 Uhr  
64,80/38,90 €  
maximal 12 TN*

Andrea Wilke

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. **301.42**

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

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

### 301.56 **Yoga**

*Beginn: 27.09.18  
(auch am 11.10.  
Herbstferien!)  
10x donnerstags  
18.15-19.45 Uhr  
54,-/32,40 €  
maximal 14 TN*

Wilma Trümner-Pinzel

In diesem Kurs werden Übungen (Asanas) aus dem Hathayoga kombiniert mit dynamischen Bewegungen aus dem Kundaliniyoga. Jede Stunde beinhaltet zudem Atemübungen und Meditation, so dass eine Balance zwischen den Ebenen des Körpers und des Geistes entstehen und „die Seele ihre Flügel ausbreiten“ kann.

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

>Dorfgemeinschafts-  
haus Schulenburg<

### 301.57 **Yoga**

*Beginn: 27.09.18  
(auch am 11.10.  
Herbstferien!)  
10x donnerstags  
20.00-21.30 Uhr  
54,-/32,40 €  
maximal 14 TN*

Wilma Trümner-Pinzel

➡➡ Inhalt wie Verant.Nr. **301.56**

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

>Dorfgemeinschafts-  
haus Schulenburg<



### 302.46 **smovey Workshop**

Sa, 24.11.18 *Alexandra Hattendorf*

09.30-12.45 Uhr

16,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Sicherlich haben Sie diese grünen Ringe schon einmal gesehen: smovey ist ein innovatives Fitnessgerät mit vier Stahlkugeln im Inneren, wodurch eine Vibration entsteht, die bis in die Tiefenmuskulatur hineinwirkt. Die Bewegungsübungen mit smoveys eignen sich für jede Altersgruppe als Ganzkörpertraining:

Hierdurch wird die Beweglichkeit gesteigert, die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt sowie das Bindegewebe gestrafft.

Lernen Sie in diesem Workshop die richtige Handhabung der smoveys kennen und erleben Sie durch das Training ein neues, positives Körpergefühl!

Die smoveys werden im Workshop zur Verfügung gestellt.

Bitte tragen Sie bequeme, sportliche Kleidung und bringen Turnschuhe, ein Handtuch und Getränke mit.

### 302.47 **smovey walk**

Beginn: 03.09.18 *Alexandra Hattendorf*

4x montags

17.00-18.00 Uhr

21,- €

maximal 14 TN

Treffen vor dem  
>Bildungszentrum  
Eichenpark<

smovey ist ein innovatives Fitnessgerät mit vier Stahlkugeln im Inneren, wodurch eine Vibration entsteht, die bis in die Tiefenmuskulatur hineinwirkt. Die Bewegungsübungen mit smoveys eignen sich für jede Altersgruppe als Ganzkörpertraining: Hierdurch wird die Beweglichkeit gesteigert, die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt sowie das Bindegewebe gestrafft.

In diesem Kurs kombinieren wir das schwingvolle Gehen in der Natur mit Kraft- und Balanceübungen. Der Unterschied zum „normalen“ Walken ist ein wesentlich intensiveres und effektiveres Training. Die Beweglichkeit und Koordination wird gefördert.

Nicht zu unterschätzen ist auch der Trainingseffekt für die Beine. Jeder Schwung mit den smoveys bringt ein zusätzliches Gewicht auf die Beine, wodurch der Effekt des Trainings verstärkt wird.

Die smoveys werden zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dem Wetter entsprechende Sportbekleidung mit genügend Bewegungsfreiheit und Outdoor-Sportschuhe sind empfehlenswert.

### 302.42 **Workshop Füße**

- der Gesundheit auf den Grund gehen

Sa, 08.12.18  
14.30-17.45 Uhr  
18,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Simone Pauly  
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 Gleichgewichtssübungen gezeigt und (meist barfuß) durchgeführt.

Bitte tragen Sie eine kurze Hose oder enge Leggings.

### 302.43 **Workshop Beckenboden**

- für Frauen

Sa, 22.09.18  
9.30-12.45 Uhr  
18,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Simone Pauly  
In diesem Seminar steht unser Beckenboden im Mittelpunkt, seine Anatomie und Funktion. Welche Probleme kann ein zu schwacher Beckenboden verursachen? Wie entsteht eine Inkontinenz?

In diesem Workshop werden Übungen zum Erspüren und zur Kräftigung des Beckenbodens erlernt, die in den Alltag integriert werden können. Hierbei ist auch 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, eine Decke sowie Getränke mit.

### 302.44 **Workshop Beckenboden**

- zum Auffrischen und Vertiefen

Sa, 08.12.18  
9.30-12.45 Uhr  
18,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Simone Pauly  
➡ s. auch Verant.- Nr. 302.43

In Theorie und Praxis wiederholen wir die Grundlagen eines effektiven Trainings. Hinzu kommen vertiefende Übungen für die Rücken- und Bauchmuskeln sowie zur Entlastung und Entspannung des Beckenbodens. Alltagstipps und Zeit für Fragen runden den Workshop ab.

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

### 302.41 Workshop Faszien Fitness

Sa, 22.09.18 Simone Pauly

14.30-17.45 Uhr  
18,- €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Das Thema „Faszien“ ist aktuell: unzählige Artikel und Studien zeigen dies.

Faszien umhüllen den gesamten Bewegungsapparat sowie die Organe. Sie verbinden einzelne Muskeln zu Ketten und Systemen, übertragen Spannungen und stabilisieren - zudem enthalten sie viele Wahrnehmungsrezeptoren. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht das Faszien-Training mit der Faszienrolle, wodurch sich Beweglichkeit, Körperstabilität und Muskelfunktionen verbessern. Hierbei wird auch gezeigt, wie schmerzhafte Muskeln und Triggerpunkte positiv beeinflusst werden können.

Faszientraining eignet sich nicht für Menschen, die Blutverdünner einnehmen, mit Krebs oder fortgeschrittener Osteoporose.

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie Getränke mit.

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

- ein Feldenkrais-Seminar

Sa, 10.11.18 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.

Volkshochschule Langenhagen

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.

### 302.45 **Alles Gute für Ihren Rücken**

- Ein Workshop

Sa, 03.11.18  
9.30 -13.30 Uhr  
25,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Kirsten Heinrich  
Langes Sitzen, „Starren“ auf den Bildschirm, Stress und Zeitdruck, psychosoziale Belastungen und vieles mehr sind in unserer Zeit die Hauptursachen für Rückenbeschwerden, Schmerzen und Verspannungen.

Vor einigen Jahrzehnten entstand die Rückenschule, die sicherlich allen bekannt ist. Heute spricht man von der „neuen Rückenschule“, die auf vier Säulen basiert: Körperhaltung - Haltungsverwechsel - Muskelpflege - psychische Balance. Dies wird in diesem Workshop vorgestellt, so dass Sie Ihren Rücken (besser) kennen lernen.

Im praktischen Teil erleben Sie zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie ihn entlasten und Schmerzen verhindern oder zumindest lindern können.

Die Übungen sind alltagstauglich und mit geringem Aufwand am Arbeitsplatz oder zu Hause durchführbar.

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und bringen Sie Getränke mit.

### 302.01 **Kein Kreuz mit dem Kreuz!**

Beginn: 04.09.18 Melanie Kröger

15x dienstags  
8.45-10.00 Uhr  
67,50 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Nur 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 bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

### 302.06 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 04.09.18 Melanie Kröger

15x dienstags  
10.15-11.15 Uhr  
54,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Nur 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 bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

### 302.07 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 07.09.18 Heike Busse-Heinemann

12x freitags  
11.30-12.30 Uhr  
43,20 €  
maximal 16 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

➡ Inhalt wie Veransth.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

**Wirbelsäulengymnastik**

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 sollen helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Eine Entspannungseinheit am Ende der Stunde steigert das Wohlbefinden.



Bei akuten und chronischen Beschwerden ist jedoch ein Arztbesuch unverzichtbar.

Bitte denken Sie an sportliche Kleidung und bringen Sie eine Decke mit. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 16 Personen begrenzt.

**302.11 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 15.10.18 Andrea Becker  
12x montags  
9.15-10.15 Uhr  
43,20 €

>Dorfgemeinschafts-  
haus Schulenburg<

**302.12 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 15.10.18 Andrea Becker  
12x montags  
10.30-11.30 Uhr  
43,20 €

>Dorfgemeinschafts-  
haus Schulenburg<

**302.13 Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 10.09.18 Kathrin Schumann  
15x montags  
14.45-15.45 Uhr  
54,- €

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

>vhs-Treffpunkt<

**302.14 Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 10.09.18 Kathrin Schumann  
15x montags  
16.00-17.00 Uhr  
54,- €

>vhs-Treffpunkt<

**302.15 Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 18.10.18 Dagmar Nölle  
9x donnerstags  
18.15-19.15 Uhr  
36,- €

>vhs-Treffpunkt<

**302.16 Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 18.10.18 Dagmar Nölle  
9x donnerstags  
19.30-20.30 Uhr  
36,- €

>vhs-Treffpunkt<

**302.17 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 03.09.18 Carola Kube  
15x montags  
8.45-9.45 Uhr  
54,- €

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

>vhs-Treffpunkt<

### 302.52 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

*Beginn: 03.09.18 Carola Kube*

*15x montags  
10.00-11.00 Uhr  
54,- €  
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: 18.09.18 Dagmar Nölle*

*(auch am 09.10.  
Herbstferien)*

*12x dienstags  
15.00-16.00 Uhr  
43,20 €  
maximal 16 TN*

*>vhs-Treffpunkt<*

➔ Inhalt wie Verant.-Nr. 302.52

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

### 302.55 **Rhythmische Bewegung für Behinderte**

*Beginn: 07.09.18 Joachim Maisner*

*(nicht am 30.11.)*

*15x freitags  
16.45-18.15 Uhr  
ermäßigtes Entgelt:*

*48,60 €*

*Region-S-Karte:*

*10,- €*

*maximal 36 TN*

*>Fun & Dance  
Tanzstudio<*

Dieser Kursus wendet sich an erwachsene geistig Behinderte in Begleitung eines Angehörigen.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, die Verbesserung der Geschicklichkeit und des Körpergefühls.



### 302.22 **Pilates in der Rückenschule**

*Beginn: 17.09.18 Dagmar Nölle*

*(auch am 08.10.  
Herbstferien)*

*12x montags  
11.15-12.30 Uhr  
54,- €*

*maximal 16 TN*

*>vhs-Treffpunkt<*

*Für Teilnehmende mit  
Grundkenntnissen im  
Beckenbodentraining.*

Dieses ruhige, aber kraftvolle Bewegungsprogramm verbindet die fließenden Bewegungen des Pilates mit den Grundlagen der „Neuen Rückenschule“. Es fördert Wahrnehmung und Aufmerksamkeit auf muskulär-physiologischer und mentaler Ebene. Es kräftigt die empfindliche Körpermitte. 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 aus dem Yoga und einer kurzen Entspannung.

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

### 302.23 Pilates

*Beginn: 07.09.18* Heike Busse-Heinemann  
*12x freitags*  
*10.15-11.15 Uhr* 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 Prophylaxetraining - bei Rückenbeschwerden, Arthrose und Osteoporose empfohlen.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

### 302.24 Pilates

*Beginn: 04.09.18* Anja Bolz  
*12x dienstags*  
*18.15-19.45 Uhr* 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: 03.09.18* Linda Manzel  
*12x montags*  
*19.30-21.00 Uhr* Beckenbodentraining verbunden mit Pilates-Übungen – diese Kombination stärkt die Körpermitte und somit das weibliche Kraftzentrum.  
*64,80 €*  
*maximal 16 TN*

>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: 07.09.18* Heike Busse-Heinemann  
*12x freitags*  
*9.00-10.00 Uhr* Die gesamte Muskulatur der Körpermitte – Beckenboden, Rücken und Bauch – wird in diesem Kursus aktiviert und durch gezieltes Training gekräftigt.  
*43,20 €*  
*maximal 16 TN*

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





### 302.20 **Faszientraining**

*Beginn: 04.09.18* *Melanie Kröger*

*15x dienstags*  
*11.30-12.30 Uhr*  
*54,- €*  
*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 sportlicher Kleidung, bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und ein großes Handtuch mit.

### 302.33 **Ausgleichendes Aufbautraining**

- für Frauen

*Beginn: 10.09.18* *Kathrin Schumann*

*15x montags*  
*17.15-18.45 Uhr*  
*81,- €*  
*maximal 16 TN*

*>vhs-Treffpunkt<*

*Nur für Teilnehmende  
mit Vorkenntnissen.*

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

Dieser Kurs 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: 03.09.18* *Melanie Kröger*

*(nicht am 26.11.)*  
*15x montags*  
*19.30-20.45 Uhr*  
*67,50 €*  
*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 Haltungsverbesserungen. 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, 13.10.18 u.

So, 14.10.18

11.00-14.15 Uhr

35,- €

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. 35



## 302.70 **Grundkurs Familienklettern**

2x samstags Yvonne Berger & Team

27.10.+03.11.18

10.00-13.00 Uhr

36,- € f. Erw.

24,- € f. Kinder

>Freie Waldorf-Schule  
Hannover-Maschsee,  
Rudolf-von-Bennig-  
sen-Ufer 70<

Dieser Einführungskurs für 7-8 Erwachsene und 7-10 Kinder (im Alter von 7-12 Jahren) umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

Jeder Erwachsene kann maximal zwei Kinder mitbringen.

Das Klettermaterial wird von der Waldorfschule zur Verfügung gestellt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und saubere Turnschuhe mit.