



© Markus Lindert / vhs FotoClub

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.**

**G303.01 Omega: Im inneren Reichtum ankommen**

Mo, 15.01.18 - Füllebewusstseins-Training

19.30-21.45 Uhr

15,- €

maximal 35 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dr. med. Ingrid Hobert

Das Mangelbewusstsein beschwert unser Leben, macht uns unglücklich, innerlich arm und bedürftig! Es hat sogar die negative Kraft, unsere Beziehungen zu zerstören und uns körperlich krank werden zu lassen.



Dr. Hobert zeigt in diesem Vortrag, dass meist der Mangel nicht real, sondern ein Irrtum des Geistes ist. Es ist Zeit, diesen Irrtum zu korrigieren und Reichtum – im Inneren wie im Äußeren – zu erfahren und großzügig mit der Welt zu teilen!

Er weist uns den Weg ins Füllebewusstsein, das in uns selbst beginnt und die Macht hat, unser Leben zu verwandeln und zu einem Ort der Liebe und Großzügigkeit zu machen.

Das ist Omega: Eine Revolution im Denken und Fühlen, in unserem Bewusstsein und im Handeln. Ein Prozess vom Mangel in die Fülle, von der Angst ins Vertrauen, vom Habenwollen in die Großzügigkeit. Innerer Reichtum kann uns selbst und die Welt zum Besseren führen!

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

Sa, 21.04.18 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 Gehirn-areale – 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?



**Wir sind Gedächtnis**

Veranst.-Nr. 110.01, s. Seite 11

### 306.02 **Gesundheit beginnt im Kopf**

- Vertiefung und Anwendungen

Sa, 02.06.18 Kirsten Heinrich

9.30 – 13.30 Uhr

20,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Im ersten Teil haben wir erfahren, wie das Gehirn funktioniert, wie das Unterbewusstsein unser Tun und Handeln beeinflusst und steuert. Die Erkenntnis, wie stark unsere Überzeugungen und Glaubenssätze sind, ist der erste Schritt zur Veränderung.

In diesem Seminar vertiefen wir diese Erkenntnisse und üben an praktischen Beispielen, wie man Ziele gehirngerecht formuliert, hemmende Glaubenssätze verändert und somit langfristig neues/gewünschtes Verhalten umsetzt.

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende der Veranstaltungen „Gesundheit beginnt im Kopf“ in diesem und den vorangegangenen Semestern!

### 306.03 **Selbstliebe statt Versagensfrust**

- im Umgang mit dem Gewicht

Fr, 06.04.18 Hanna Bassen  
17.45-21.00 Uhr  
14,- €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Viele Frauen beschäftigen sich mit den Fragen „Was darf ich essen?“, „Wieviel Kalorien hat das?“ und denken: „Wenn ich erst einmal schön und schlank bin, dann...“

Ca. 90 % der Schlankheitskuren sind erfolglos, durch den Jojo-Effekt werden Viele sogar dicker. Neueste Forschungen zeigen, dass viele Diäten und gezügeltes Essen sogar gesundheitsschädlich sind.

Die Menge der Nahrungszufuhr hängt vom Energiebedarf des Gehirns ab; dieses sorgt dafür, das zu bekommen, was es braucht. So verursachen äußerer und innerer Stress einen höheren Energiebedarf und dies wiederum führt zu erhöhter Nahrungszufuhr.

In diesem Vortrag werden Zusammenhänge dargestellt und Wege gezeigt, wie man das Leben genießen kann – auch ohne erst das Idealgewicht zu erreichen.

Zudem werden Übungen zur Körperwahrnehmung, zur Unterstützung der Selbstakzeptanz und zur Veränderung der inneren Haltung angeboten.

### 306.04 **Gelassen und sicher**

- im Umgang mit dem täglichen Stress

Wochenendseminar Andrea Becker

Fr, 01.06.18  
17.45-21.00 Uhr,  
Sa, 02.06.18  
9.30 - 16.45 Uhr  
48,- €  
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.

### 303.08 **Natürlich besser sehen**

- mit Qi Gong

Fr, 13.04.18 Ursula Haber  
18.00-21.15 Uhr  
14,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

**Therapie-Erwartungen  
kann nicht  
entsprochen werden.** 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.

### 304.00 **Gesund und mutig älter werden**

**Wochenendseminar** Carola Wilde

Fr, 27.04.18  
17.45-21.00 Uhr,  
Sa, 28.04.18  
9.30 -16.45 Uhr  
60,- €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Vielen von uns wird eine lange Lebenszeit vergönnt sein, die es sinn- und freudvoll auszufüllen gilt!

Sie entscheiden jeden Tag, wie Sie im Alter leben werden, indem Sie schon jetzt täglich dazu beitragen, um aus Ihrem Lebensabend eine erfüllende Zeit zu machen.

In diesem Seminar bekommen Sie Anregungen, wie Sie sich gesund erhalten können, um mutig und voller Selbstvertrauen dieser neuen und spannenden Lebensphase entgegen zu gehen.

Folgende Themen rund um die Frage „Wie möchte ich im Alter leben?“ werden behandelt:

- Gesundes Gewicht ohne Stress, Säure – Basenausgleich
- Essenspausen, Nahrung für das Gehirn
- Bewegung ganz nebenbei: Kräftigung des Beckenbodens, Bewegung gegen Osteoporose
- Was bringt mein Herz zum Singen?

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

### 303.12 **Schmerzen in der Hüfte**

- Ursachen, Diagnosen,  
Behandlungsmöglichkeiten

Mi, 25.04.18 PD Dr. med. Michael Skutek,  
18.15-20.45 Uhr Annastift Hannover  
5,- €

>vhs-Treffpunkt<

Hüftschmerzen können viele Ursachen haben. Die häufigste Ursache ist der Verschleiß des Hüftgelenks. Aber wodurch entsteht eine solche Arthrose und wie wird diese behandelt? Kann ich vorbeugen, was kann ich unterstützend tun?

Jährlich werden in Deutschland 100.000 Neuerkrankungen von Arthrose im Hüftgelenk diagnostiziert. Hüftarthrose – Ärzte sprechen auch von Coxarthrose – entwickelt sich vor allem bei Menschen über 55 Jahren. Hierunter leiden doppelt so viele Frauen wie Männer.

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.

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

### 303.11 **Bewegung im Alter**

Mi, 18.04.18 Prof. Dr. med. Christian H. Siebert  
17.00 Uhr  
2,50 €

>Paracelsus-Klinik,  
großer Besprechungsraum<

Ob alt oder jung, schlank oder übergewichtig, gesund oder krank – sportliche Betätigung ist wichtig!

Es kommt aber auf die richtige Wahl der Sportart und des Umfangs an. Schmerzen lassen sich häufig nicht nur durch Medikamente, sondern auch durch regelmäßige Bewegung lindern. Bewegung beginnt bereits mit einem kleinen Spaziergang. Neben geeigneten Sportarten wird Prof. Dr. med. Christian H. Siebert, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Sporttraumatologie, die Grenzen und Möglichkeiten für ein gesundes Aktivitätsniveau darstellen.



### 303.13 **Homöopathische Hausapotheke**

Beginn: 05.04.18 Anke Palandt  
3x donnerstags  
19.30-21.45 Uhr  
31,50 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Informationsmaterial  
kann für 5,- € im Kur-  
sus erworben werden.

Die klassische Homöopathie kann eine sanfte und wirkungsvolle Ergänzung zur Schulmedizin darstellen, bei Erwachsenen und auch bei der Behandlung von Kindern.

Am ersten Abend erhalten Sie Informationen über Wirkungsweise und Anwendung der klassischen Homöopathie.

Wir beschäftigen uns auch mit den Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung. Anschließend werden die Heilmittel bei Notfällen erläutert sowie Heilmittel und deren Handhabung bei Erkältungen und Verdauungsbeschwerden vorgestellt.

### 303.14 **Darmgesundheit**

Mo, 12.03.18 *Ilona Radtke*

17.45-20.15 Uhr  
10,50 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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 allgemeinen Beschwerden und Erkrankungen, wie Erschöpfung, Unverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Schmerzsyndrome wie Fibromyalgie, Arthrose, Hauterkrankungen u. a.

Diese gesundheitlichen Störungen nehmen zu: Die Forschung in der Darmgesundheit zeigt mittlerweile 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.**

### 304.03 **Gesichtszüge - Charakterzüge**

- Menschenkenntnis mit System: die Psycho-Physiognomik des Carl Huter

Mi, 28.02.18 *Andreas Halstenberg*

19.00-21.30 Uhr  
10,50 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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“ – seine Psycho-Physiognomik.

Diese ermöglicht es, durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch, aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die - meist unbewussten - „inneren Werte“ und Anlagen eines Menschen zu 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**

- Patho-Physiognomik nach N. Ferronato

Mi, 25.04.18 *Andreas Halstenberg*

19.00-21.30 Uhr  
10,50 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

**Bitte kommen Sie  
möglichst ungeschminkt zum Kurs  
und bringen Sie einen  
Taschenspiegel mit.**

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.

### 304.11 Ich habe die Nase voll

- Nadelöle zum Durchatmen und Auftanken

*Di, 20.02.18*  
19.30-21.45 Uhr  
10,50 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Für das verwendete  
Material wird ein  
anteiliger  
Kostenbeitrag  
erhoben: Für das  
Riechsalz 2,50 €.

*Dorothea zum Eschenhoff*

Die ätherischen Öle der Nadelbäume benötigen wir, wenn es draußen stürmt und ungemütlich ist. Sie geben uns die notwendige Gelassenheit, um wieder tief durchzuatmen und tatkräftig zu handeln. Außerdem wirken sie schleimlösend und desinfizierend. Wir lernen die vielfältigen Wirkungen verschiedener Nadeldüfte kennen sowie belebende Mischungen für Körperöle und Bäder, die uns in der kalten, grauen Jahreszeit guttun und vor Erkältungen schützen. Wir mischen ein Riechsalz, welches die Nase freimacht und stärkt.

### 304.12 Mit der Power von Pflanzendüften raus aus dem Winterschlaf

*Di, 13.03.18*  
19.30-21.45 Uhr  
10,50 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Für das verwendete  
Material wird ein  
anteiliger  
Kostenbeitrag  
erhoben: Für 50ml

*Dorothea zum Eschenhoff*

Wenn am Ende der dunklen Jahreszeit die Energiereserven aufgebraucht sind, können uns Pflanzendüfte wieder aktivieren. Limette, Palmarosa oder Zitrone regen den Lymphfluss an, Lemongrass und Myrte machen wach und munter, Rosmarin und Wacholder fördern die Durchblutung. Wir lernen bewährte Rezepte für Nase, Haut und Stoffwechsel kennen, die uns neuen Schwung verleihen und das Immunsystem stärken. Gemeinsam mischen wir ein Körperöl, das uns Energie und Vitalität schenkt.

### 304.13 Die Kunst des Mischens naturreiner Pflanzendüfte

*Do, 26.04.18*  
19.30-21.45 Uhr  
10,50 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Für das verwendete  
Material wird ein  
anteiliger  
Kostenbeitrag  
erhoben.

*Dorothea zum Eschenhoff*

Naturreine ätherische Öle haben vielfältige Wirkungen auf unser Wohlbefinden. Doch oft riecht ein einzelner Duft eher gewöhnungsbedürftig. Eine Mischung verschiedener Pflanzendüfte ergibt dagegen eine angenehme Duftkomposition und die Öle unterstützen sich in der Wirksamkeit. Welche ätherischen Öle kann man mischen? Wie sind die Mischungsverhältnisse für die Raumbeduftung und für die Anwendung auf der Haut? Welche Pflanzendüfte sind besonders hautfreundlich? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen und dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit den Naturdüften bekommen.

### 304.14 Verspannungen lösen, die Haut beruhigen

*Do, 03.05.18*  
19.30-21.45 Uhr  
10,50 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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

*Dorothea zum Eschenhoff*

Verspannte Muskeln in Gesicht, Nacken und Rücken lassen sich gut durch ätherische Öle lockern. Sanfte Streicheleinheiten mit beruhigenden oder durchblutungsfördernden Ölen tun Haut und Seele gut. Wir lernen Rezepte gegen Verspannungen kennen und mischen uns ein individuelles Körperöl. Ein gemeinsam durchgeführtes Handpeeling mit Massage verleiht unseren Händen an diesem Abend eine Extraportion Pflege!

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

- Grundlagen der Farbberatung

Mo, 05.03.18 Lydia Job

19.30-22.00 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

Sa, 05.05.18 Lydia Job

9.30-14.30 Uhr  
21,- €  
maximal 12 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.

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

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 kommen Sie ungeschminkt zum Kurs und bringen sich einen Mittagsimbiss und Getränke mit.

### 304.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 14.02.18 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: 14.02.18 Angelika Pape

10x mittwochs  
10.45-12.00 Uhr  
45,90 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
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.



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

**Bildungsurlaub** - Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Mo, 26.03. bis  
Mi, 28.03.18  
*Dagmar Kasper, Horst Polomka*

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.



Qi Gong, Tai Chi, Yoga finden Sie ab S. 75

### 301.07 Ein Tag zur Entspannung

Sa, 24.02.18 Ilona Radtke

9.30-15.00 Uhr  
21,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Gönnen Sie sich einen Tag Auszeit vom turbulenten Alltag und erleben Sie die wohltuende Wirkung verschiedener Entspannungsmethoden! Die anerkannte Technik der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen kann das Spannungsniveau im Körper senken, Atem- und Bewegungsübungen sowie Phantasiereisen bewirken Ruhe und Ausgeglichenheit. An diesem Tag werden die verschiedenen Methoden vorgestellt und ausgewählte Übungen, die auch gut in den Alltag integriert werden können, gemeinsam durchgeführt.

Anregungen wie das Loslassen ausgedienter Glaubenssätze und zu hoher Ansprüche an sich selbst helfen, mehr Gelassenheit in den Alltag einkehren zu lassen.

Tipps zum Einsatz von Heilpflanzen ergänzen das Wohlfühlprogramm.

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

### 301.14 Achtsame Momente im Alltag entdecken

Sa, 16.06.18 Horst Polomka

9.30 - 16.45 Uhr  
36,- €  
maximal 16 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die buddhistische Achtsamkeitspraxis, die Menschen helfen kann, ihren Platz im Hier und Jetzt zu finden. Inmitten der Unwägbarkeiten des Lebens bietet sie Halt und Zuversicht.

Gezeigt und geübt werden einfache, aber wirkungsvolle Achtsamkeitssübungen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Zusätzlich werfen wir auch einen Blick auf die Wurzeln der Achtsamkeit, die im Buddhismus liegen. Es ist unser Ziel, uns selbst und unsere Umwelt mit Wertschätzung und Respekt zu betrachten und zu behandeln, um dadurch mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu erreichen.

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

### 301.08 Relax-Massage für Paare

Sa, 03.03.18 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.

### 301.12 Progressive Muskelentspannung

- aktiv vom Stress entspannen

Beginn: 02.03.18 Karen Brunner

3x freitags  
18.15-19.45 Uhr  
21,- €  
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mit bewusster Anspannung und der darauf folgenden 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 darauf folgende 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.

#### Qi Gong im Stift - Ein Wochenende für Frauen

Qi Gong bedeutet, die eigene Lebenskraft zu nähren und zu vermehren sowie die Durchlässigkeit der Energieleitbahnen zu verbessern. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht eine Qi Gong Form für Frauen, die in besonderem Maße die energetische Situation im weiblichen Körper berücksichtigt. Meditations- und Entspannungsübungen in der besonderen Atmosphäre des Stifts Obernkirchen runden das Wochenende ab.

Ein Seminar der VHS Schaumburg im Tagungszentrum Stift Obernkirchen (Fr, 25.05., 18.00 Uhr bis So, 27.05., 13.00 Uhr)

Weitere Informationen und Anmeldungen: VHS Schaumburg, Telefon: 05721 7870, [www.vhs-schaumburg.de](http://www.vhs-schaumburg.de)



### 301.20 Klangschalen-Meditation

- Gesundheit stärken und Stress vorbeugen

Fr, 02.03.18 Manuela Haasler

18.00-20.30 Uhr  
9,- €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Die Klangmeditation lädt zu tiefer Entspannung ein. Durch die sonoren Töne der Klangschalen wird ein Ruhezustand möglich, in dem es nichts zu tun oder zu wissen gibt. Die Außenwelt hat einen Moment Pause, die Konzentration darf sich auf das eigene Innere richten.

Dadurch kann Regeneration und Gelassenheit entstehen sowie die Kreativität gesteigert werden.

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

### 301.21 Klangschalen-Meditation

- Gesundheit stärken und Stress vorbeugen

Fr, 08.06.18 Manuela Haasler

18.00-20.30 Uhr  
9,- €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.20

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

### 301.28 **Meditation und Malen**

- Von traumhaften Reisen  
zu traumhaften Bildern

*Wochenendseminar* Horst Polomka, Bodo Langguth

Fr, 16.02.18

18.15-21.30 Uhr,

Sa, 17.02.18

10.00 -17.15 Uhr

54,- €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Viele große Meister aus Asien waren nicht nur begnadete Taijiquan-, Yoga- oder Meditationslehrer, sondern auch ebenso große Künstler. Sie beschäftigten sich mit Kalligraphie, Malerei oder Dichtkunst. Dabei stellten sie fest, wie sich diese unterschiedlichen Künste gegenseitig durchdringen und positiv beeinflussen. In diesem Workshop wollen wir diesen Spuren ein Stück weit folgen. Neben verschiedenen Übungen aus der fernöstlichen Meditation, Traumreisen und anderen Entspannungstechniken werden wir uns gleichermaßen mit der Malerei als Entspannungsverfahren auseinandersetzen und die Wechselwirkungen nachvollziehen.



Vorkenntnisse in Meditation oder Malerei sind nicht notwendig.

Mitzubringen sind Spaß, Offenheit für Neues, bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Hallensportschuhe und eine Decke. Für das Malen können eigene Aquarell-/Acrylfarben, Pinsel, Papiere und Leinwände mitgebracht werden – Farben, Pinsel und Papiere stehen auch vor Ort gegen einen geringen Kostenbeitrag zur Verfügung.



Natürlich besser sehen - mit Qi Gong,  
Veranst.-Nr. 303.08, s. Seite 67

### 301.26 **Vitale Kräfte stärken**

- Qigong und Selbstfürsorge  
zum Frühlingsanfang

Sa, 10.03.18 Marion Kellner

14.15-18.15 Uhr

25,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Mit dem beginnenden Frühling bietet sich die Möglichkeit, unsere vitalen Kräfte mit Hilfe von speziellen Qigong Übungen zu stärken. Zur Entgiftung von Körper und Seele helfen die Übungen zum Stärken der Leber- und Gallenblasenfunktionen; mit Unterstützung von weich fließenden Wirbelsäulenübungen lassen sich blockierte Lebensenergien aktivieren. So fällt es leichter, auch auf der emotionalen und mentalen Ebene wieder in Fluss zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Durch die Verbindung mit Klopftherapie, Imaginationsübungen und Gespräch kann sich die Wirkung der angebotenen Übungen besonders intensiv entfalten.

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

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

Sa, 07.04.18 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: 07.02.18 Horst Polomka*

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

*>vhs-Treffpunkt<*

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.

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

### 301.32 Tai Chi

*Beginn: 07.02.18 Horst Polomka*

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

*>vhs-Treffpunkt<*

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.

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

### 301.34 Qi Gong

*Beginn: 07.02.18 Horst Polomka*

*15x mittwochs  
18.15-19.45 Uhr  
81,-/48,60 €  
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.

### 301.35 Lotusblüten-Qigong für Frauen

*Beginn: 08.02.18 Marion Kellner*

*15x donnerstags  
11.15-12.45 Uhr  
81,- €  
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: 08.02.18 Marion Kellner*

*15x donnerstags  
9.30-11.00 Uhr  
81,- €  
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, 16.03.18 Marion von Appen

18.00-21.15 Uhr  
14,- €  
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 Fit in den Frühling mit Yoga

Sa, 07.04.18 Jeannette Rokahr

14.15-18.15 Uhr  
20,- €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Einfache Yogahaltungen, kurze Abläufe und verschiedene Sonnengrußvarianten in Verbindung mit bewusstem Atmen ermöglichen ein besseres Körpergefühl: Spannungen können gelöst werden und der unruhige Geist erfährt mehr Ruhe!

Durch die klarere Ausrichtung des Geistes kann sich Ruhe und Gelassenheit, innere Zufriedenheit und mehr Lebensfreude einstellen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

### 301.63 Workshop TriloChi® und ChiYoga®

Sa, 05.05.18 Jeannette Rokahr

14.15-18.15 Uhr  
20,- €  
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 „Frühling“.

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. 72



### 301.60 **Yoga intensiv**

*Beginn: 06.02.18 Anja Bolz*

*(nicht am 22.05.)*

*12x dienstags*

*20.00-21.30 Uhr*

*64,80/38,90 €*

*maximal 14 TN*

*>vhs-Treffpunkt<*

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: 06.02.18 Birgit Horn*

*(nicht am 22.05.)*

*15x dienstags*

*16.30-18.00 Uhr*

*81,-/48,60 €*

*maximal 10 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: 09.02.18 Doris Minnermann*

*10x freitags*

*16.00-17.30 Uhr*

*54,-/32,40 €*

*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: 05.02.18** Doris Minnermann  
 15x **montags**  
 9.15-10.45 **Uhr**  
 81,-/48,60 €  
 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 ermöglicht allen Übenden die uneingeschränkte Teilnahme am Kursus.

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

### 301.48 **Yoga**

**Beginn: 05.02.18** Doris Minnermann  
 15x **montags**  
 11.00-12.30 **Uhr**  
 81,-/48,60 €

>Bildungszentrum  
 Eichenpark<

➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47

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

### 301.52 **Yoga**

**Beginn: 07.02.18** Alexandra Schumann  
 (nicht am 07.03. +  
 16.05.18) ➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47  
 15x **mittwochs**  
 9.15-10.45 **Uhr**  
 81,-/48,60 €

>Bildungszentrum  
 Eichenpark<

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

### 301.53 **Yoga**

**Beginn: 07.02.18** Alexandra Schumann  
 (nicht am 07.03. +  
 16.05.18) ➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47  
 15x **mittwochs**  
 11.00-12.30 **Uhr**  
 81,-/48,60 €

>Bildungszentrum  
 Eichenpark<

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

### 301.59 **Yoga**

**Beginn: 05.02.18** Barbara Spek  
 12x **montags**  
 17.45-19.15 **Uhr**  
 64,80/38,90 €  
 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.

### 301.41 **Yoga**

**Beginn: 06.02.18** Jeannette Rokahr  
 15x **dienstags**  
 15.45-17.15 **Uhr**  
 81,-/48,60 €  
 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.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit. Dieser Kurs ist gut geeignet für Yoga-Neulinge.

### 301.50 **Yoga**

**Beginn: 06.02.18** Jeannette Rokahr  
 15x **dienstags**  
 17.30-19.00 **Uhr**  
 81,-/48,60 €  
 maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
 Eichenpark<

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.

➡➡ Inhalte s. Veranst.-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®

*Jeannette Rokahr*

**Beginn: 06.02.18**  
15x *dienstags*  
19.15-20.45 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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.

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**

*Jeannette Rokahr*

**Beginn: 07.02.18**  
15x *mittwochs*  
16.45-18.15 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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.

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

### 301.46 **Yoga**

*Jeannette Rokahr*

**Beginn: 07.02.18**  
15x *mittwochs*  
18.30-20.00 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 14 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.43

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

### 301.42 **Yoga**

*Andrea Wilke*

**Beginn: 08.02.18**  
(nicht am 17.05.)  
15x *donnerstags*  
16.00-17.30 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 12 TN

>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**

*Andrea Wilke*

**Beginn: 08.02.18**  
(nicht am 17.05.)  
15x *donnerstags*  
17.30-19.00 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.42

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

### 301.45 **Yoga**

*Andrea Wilke*

**Beginn: 08.02.18**  
(nicht am 17.05.)  
15x *donnerstags*  
19.00-20.30 Uhr  
81,-/48,60 €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.42

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

### 301.56 **Yoga**

**Beginn: 08.02.18**  
14x **donnerstags**  
18.15-19.45 **Uhr**  
75,60/45,40 €  
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaft-  
shaus Schulenburg<

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.

### 301.57 **Yoga**

**Beginn: 08.02.18**  
14x **donnerstags**  
20.00-21.30 **Uhr**  
75,60/45,40 €  
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaft-  
shaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

➔➔ Inhalt wie Veransth.Nr. 301.56

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

### 302.41 **Workshop Faszien Fitness**

**Sa, 14.04.18**  
9.30-12.45 **Uhr**  
16,- €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Simone Pauly

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.

### 302.42 **Workshop Faszien Fitness**

**Sa, 23.06.18**  
14.30-17.45 **Uhr**  
16,- €  
maximal 12 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Simone Pauly

➔➔ Inhalt wie Veransth.-Nr. 302.41

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung.



### 302.45 smovey Workshop

Sa, 03.03.18  
10.00-13.15 Uhr  
14,- €  
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Alexandra Hattendorf

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.

### 302.46 smovey Workshop

Sa, 05.05.18  
10.00-13.15 Uhr  
14,- €  
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Alexandra Hattendorf

➡➡ Inhalt wie Verantst.-Nr. 302.45

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

### 302.47 smovey walk

Beginn: 28.05.18  
5x montags  
17.00-18.00 Uhr  
24,50 €  
maximal 14 TN

Treffen vor dem  
>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Alexandra Hattendorf

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 schwungvolle 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-Sportchuhe sind empfehlenswert.

### 302.43 **Workshop Füße**

– der Gesundheit auf den Grund gehen

Sa, 23.06.18 *Simone Pauly*

9.30-12.45 Uhr  
16,- €  
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.

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

- ein Feldenkrais-Seminar

Sa, 21.04.18 *Tamara Dietrich*

10.00-16.15 Uhr  
24,50 €  
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 mitbringen.

### 302.48 **Alles Gute für Ihren Rücken**

- Ein Workshop

Sa,09.06.18  
9.30 -13.30 Uhr  
20,- €  
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 - Haltungswechsel - 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: 06.02.18  
(nicht am 22.05.)

15x dienstags  
8.45-10.00 Uhr  
67,50 €  
maximal 16 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Für Teilnehmende mit  
Vorkenntnissen.

Melanie Kröger  
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: 06.02.18  
(nicht am 22.05.)

15x dienstags  
10.15-11.15 Uhr  
54,- €  
maximal 16 TN

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Für Teilnehmende mit  
Vorkenntnissen.

Melanie Kröger  
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: 09.02.18  
(nicht am 18.05.)

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

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Heike Busse-Heinemann  
➡ 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 Per-



### 302.11 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 05.02.18 Andrea Becker  
14x montags  
9.15-10.15 Uhr  
51,30 €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

### 302.12 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 05.02.18 Andrea Becker  
14x montags  
10.30-11.30 Uhr  
51,30 €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

### 302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 05.02.18 Kathrin Schumann  
(nicht am 14.05.)  
12x montags  
14.45-15.45 Uhr  
43,20 €

>vhs-Treffpunkt<

### 302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 05.02.18 Kathrin Schumann  
(nicht am 14.05.)  
12x montags  
16.00-17.00 Uhr  
43,20 €

>vhs-Treffpunkt<

### 302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 08.02.18 Heike Busse-Heinemann  
12x donnerstags  
18.15-19.15 Uhr  
43,20 €

>vhs-Treffpunkt<



### 302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 08.02.18 Heike Busse-Heinemann  
12x donnerstags  
19.30-20.30 Uhr  
43,20 €

>vhs-Treffpunkt<



### 302.17 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 05.02.18 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: 05.02.18* 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: 06.02.18* Dagmar Nölle

9x dienstags  
15.00-16.00 Uhr  
32,40 €  
maximal 16 TN

➔ Inhalt wie Veranst.-Nr. 302.52

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

>vhs-Treffpunkt<

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

*Beginn: 02.02.18* Joachim Maisner  
(nicht am 16., 23.02. u. 02.03.)

13x freitags  
16.45-18.15 Uhr

ermäßigtes Entgelt:  
42,10 €

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: 05.02.18* Dagmar Nölle

9x montags  
11.15-12.15 Uhr  
32,40 €  
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: 09.02.18 (nicht am 18.05.)*  
*12x freitags*  
*10.15-11.15 Uhr*  
*43,20 €*  
*maximal 16 TN*

*Heike Busse-Heinemann*

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: 06.02.18 (nicht am 22.05.)*  
*12x dienstags*  
*18.15-19.45 Uhr*  
*64,80 €*  
*maximal 16 TN*

*Anja Bolz*

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

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

### 302.26 Beckenbodentraining und Pilates

*Beginn: 05.02.18*  
*15x montags*  
*19.30-21.00 Uhr*  
*81,- €*  
*maximal 16 TN*

*Linda Manzel*

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

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: 09.02.18 (nicht am 18.05.)*  
*12x freitags*  
*9.00-10.00 Uhr*  
*43,20 €*  
*maximal 16 TN*

*Heike Busse-Heinemann*

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

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





### 302.20 **Faszientraining**

**Beginn:** 13.02.18 *Melanie Kröger*

10x *dienstags*

11.30-12.30 *Uhr*

42,- €

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:** 05.02.18 *Kathrin Schumann*

(nicht am 14.05.)

12x *montags*

17.15-18.45 *Uhr*

64,80 €

maximal 16 *TN*

>*vhs-Treffpunkt*<

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.

*Für Teilnehmende mit*  
*Vorkenntnissen.*

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:** 05.02.18 *Melanie Kröger*

15x *montags*

19.30-20.45 *Uhr*

67,50 €

maximal 15 *TN*

>*vhs-Treffpunkt*<

*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, 10.03.18 u.*

*So, 11.03.18*

*11.00-14.15 Uhr*

*35,- €*

*maximal 14 TN*

*>Wing Tsun Schule  
Langenhagen< Wal-  
sroder 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. 730.21, s. S. 35



### 302.70 **Grundkurs Familienklettern**

*2x samstags Yvonne Berger & Team*

*07.+14.04.18*

*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 Waldorf-Schule zur Verfügung gestellt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und saubere Turnschuhe mit.