

## **MEDITATIONSWORKSHOP - ZUM KENNENLERNEN**

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Varianten der Meditation kennen: Atemmeditationen zur Entspannung sowie Meditationen für verschiedene Lebens- und Bewusstseinsbereiche. So können Sie spezielle Werkzeuge im Workshop erfahren und danach in den Alltag integrieren, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die neugierig sind, wie sie durch Meditation in ihrem Leben mehr erleben und durch die stressreduzierende Wirkung nachhaltig ihre psychische Gesundheit verbessern können.

Veranst.-Nr.: 301.22 Entgelt: 16,- €

## **WORKSHOP BECKENBODEN - FÜR FRAUEN**

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

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

Veranst.-Nr.: 302.43 Entgelt: 18,- €

## **FASZIENFITNESS DURCH CUPPING, FASZIENROLLE & CO.**

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

Nach einer theoretischen Einführung setzen wir dies praktisch um, wofür wir unterschiedliche Techniken und Materialien benutzen. Wir arbeiten mit Silikon-Cups, Faszienrollen und Bällen. Cupping ist eine Methode zum Lösen von verklebten Faszien und Verspannungen mit Silikon-Cups.

Veranst.-Nr.: 302.44 Entgelt: 18,- €

## **TIMEOUT STATT BURNOUT - KRÄFTE MOBILISIEREN DURCH ACHTSAMKEIT**

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

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

Veranst.-Nr.: 301.02 Entgelt: 40,50 €

## **ABNEHMEN IST AUCH KOPFSACHE - DER KÖRPER FOLGT DEN GEDANKEN**

Gehören Sie auch zu den Menschen, die schon (mindestens) eine Diät zum Abnehmen gemacht haben? Vielleicht ist Ihnen eine Gewichtsreduktion gelungen, vielleicht haben Sie aber auch irgendwann „entnervt“ aufgegeben. Eine Möglichkeit für den Misserfolg könnten Ihre Gedanken rund um das Thema Essen und Ihren Körper sein.

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

Veranst.-Nr.: 306.02 Entgelt: 31,50 €

**Anmeldungen: schriftlich, per e-mail ([info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de)) oder über unsere Homepage (durch Klicken auf die Überschrift werden Sie automatisch weitergeleitet). Weitere Informationen Susanne Heinrichs Tel. 0511.7307 9704.**