

6160L – Mit Yoga zu Kraft und innerer Ruhe - Stressbewältigung im Berufsalltag

Yoga ist "das-zur-Ruhe-bringen-der-Gedanken-im-Geist", indem wir "Innehalten, den Atem beobachten, wahrnehmen was ist, und uns auf Wesentliches besinnen". Es weist uns einen Weg, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen, die eigene Mitte wiederfinden und Kraft schöpfen können. Die meditativen Übungen des Hatha-Yoga stärken Körper und Geist über die aktivierende, wärmende, männliche Sonnenenergie ("Ha") und entspannen und klären über die aufbauende, kühlende, weibliche Mondenergie ("Tha"). Sie harmonisieren und bringen die polaren Kräfte in uns wieder ins Gleichgewicht. Mit Atem-, Körper- und Entspannungsübungen lernen wir kleine Übungseinheiten zu gestalten, die, wie Ruhe-Inseln, leicht in den Alltag integriert und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden können. Darüberhinaus werden wir uns mit unseren individuellen Stressfaktoren auseinandersetzen, um gezielt Strategien zu ihrer Bewältigung zu entwickeln. Wir lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen, um herauszufinden, mit welcher Methode wir am Leichtesten entspannen und abschalten können.

Zeiten:

Mo.-Do.: 8.30 bis 15.00 Uhr

Fr.: 8.30 bis 12.00 Uhr

Barbara Sering ist u.a. Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. In diesem Seminar sind Obst, Kalt- und Warmgetränke enthalten.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

02.09.2019 08:30 Uhr

Ende

06.09.2019 15:00 Uhr

6535M – VHS Dance Company

Programm:

Tanztraining, Konzentrationstraining, Einstudieren neuer Tänze. Anmeldungen bei der VHS sind nicht erforderlich. Nähere Informationen erhalten Sie bei Vera Ivancic (0160 90314747).

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

03.09.2019 18:00 Uhr

Ende

17.12.2019 19:30 Uhr

6327M – Faszientraining

Faszien sind alle kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen im Körper. Sie sind Sehnen, Bänder, Organkapseln, Gelenkkapseln und Muskelbindegewebe. Letzteres sorgt für Schmerzreize. "Wer sich nicht bewegt verklebt" heißt es zurecht. Denn es ist nachgewiesen, dass diese Bindegewebsstrukturen sich zu einer Verklebung bilden können. Dies geschieht durch zu stark einseitige Belastungen, wie man sie aus dem Alltag im Büro u.a. kennt. Durch diese Verklebungen können die Muskelfasern nicht optimal gleiten und es entstehen Schmerzen, die von den Nozirezeptoren (Schmerzrezeptoren) aus den Faszien gesendet werden. Die Faszie ist allerdings in der Lage, sich neu zu bilden. Dies geschieht im Faszientraining. Hier setzen wir durch Zug, Druck und bestimmte Übungen neue Impulse. Folglich können somit Schmerzen gelindert werden, wir werden leistungsfähiger, beweglicher und beugen zudem Verletzungen vor. Optisch sorgen wir für eine gute Körperhaltung. Durch den Aufbau neuer Kollagene kann das Bindegewebe gestrafft werden. Kontraindikationen sind: starke Osteoporose, Entzündungen, Verletzungen, starkes Venenleiden, Ödeme, Blutverdünnungsmittel und Thrombosegefahr.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

05.09.2019 17:00 Uhr

Ende

26.09.2019 18:00 Uhr

6328M – Faszientraining

Faszien sind alle kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen im Körper. Sie sind Sehnen, Bänder, Organkapseln, Gelenkkapseln und Muskelbindegewebe. Letzteres sorgt für Schmerzreize. "Wer sich nicht bewegt verklebt" heißt es zurecht. Denn es ist nachgewiesen, dass diese Bindegewebsstrukturen sich zu einer Verklebung bilden können. Dies geschieht durch zu stark einseitige Belastungen, wie man sie aus dem Alltag im Büro u.a. kennt. Durch diese Verklebungen können die Muskelfasern nicht optimal gleiten und es entstehen Schmerzen, die von den Nozirezeptoren (Schmerzrezeptoren) aus den Faszien gesendet werden. Die Faszie ist allerdings in der Lage, sich neu zu bilden. Dies geschieht im Faszientraining. Hier setzen wir durch Zug, Druck und bestimmte Übungen neue Impulse. Folglich können somit Schmerzen gelindert werden, wir werden leistungsfähiger, beweglicher und beugen zudem Verletzungen vor. Optisch sorgen wir für eine gute Körperhaltung. Durch den Aufbau neuer Kollagene kann das Bindegewebe gestrafft werden. Kontraindikationen sind: starke Osteoporose, Entzündungen, Verletzungen, starkes Venenleiden, Ödeme, Blutverdünnungsmittel und Thrombosegefahr.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

05.09.2019 18:00 Uhr

Ende

26.09.2019 19:00 Uhr

6180M – Hatha Yoga am Morgen

Mit Surya Namaskar, dem Sonnengruß, beginnen wir den Tag. Die Sonne steht sinnbildlich für das Leben, für Kraft, Energie und Lebenslust. Mit dem morgendliche Begrüßen der Sonne laden wir unsere Lebensenergie und -freude in unser Leben ein. Die Sonnengrüße machen uns kraftvoller und geschmeidiger, energetisieren und harmonisieren unser ganzes Wesen und bereiten uns auf das Üben der Asanas (Körperstellungen) vor. Die meditativen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen in der Tradition Shivanandas lassen den Geist zur Ruhe kommen. Wir spüren unsere Mitte. Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit stellen sich ein. Kraftvoll und gestärkt gehen wir in den Tag. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, festes Kissen und Trinkwasser.

Es gelten die mit den kooperierenden Krankenkassen vereinbarten Konditionen im Sinne des § 20 SGB V.
ICON KK (SATZ IM PROGRAMMHEFT WEG)

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

09.09.2019 10:30 Uhr

Ende

25.11.2019 12:00 Uhr

6312M – Versuch's mal mit Beweglichkeit

Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die lernen möchten, wie sie ihre Schmerzen in der Bewegung, im Rücken oder Muskelverspannungen lindern oder sich sogar ganz davon befreien können. Auf spielerische Art und Weise lernen Sie in diesem Kurs neue Bewegungsabläufe kennen. Sie werden sich darüber bewusst, wie Sie sich bewegen und lernen, dass alte Gewohnheiten durch neue und leichtere Bewegungen abgelöst werden können. Ganz entspannt lernen Sie, wie Sie mit weniger Anstrengung mehr erreichen können. Anhand von Lektionen nach der Feldenkrais® Methode werden Sie durch den Kurs geführt. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein großes Handtuch und warme Socken mit.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

09.09.2019 16:45 Uhr

Ende

02.12.2019 17:45 Uhr

6505M – Let´s Dance

Sie möchten gerne dem schönsten Hobby zu zweit nachgehen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. In lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß bei der Sache lernen Sie Walzer, Tango, Foxtrott, Rumba, Samba, ChaChaCha, Jive, DiscoFox, Modetänze und evtl. auch Linedance. Dieser Kurs richtet sich an Paare, gerne auch Damen-Paare. Sollte Ihnen der Tanzpartner fehlen, melden Sie sich unter tanzenfueralle@gmx.de und wir werden versuchen, etwas zu ermöglichen. Bitte Turnschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser mitbringen.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

09.09.2019 18:30 Uhr

Ende

02.12.2019 20:00 Uhr

6508M – Let´s Dance

Sie möchten gerne dem schönsten Hobby zu zweit nachgehen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. In lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß bei der Sache lernen Sie Walzer, Tango, Foxtrott, Rumba, Samba, ChaChaCha, Jive, DiscoFox, Modetänze und evtl. auch Linedance. Dieser Kurs richtet sich an Paare, gerne auch Damen-Paare. Sollte Ihnen der Tanzpartner fehlen, melden Sie sich unter tanzenfueralle@gmx.de und wir werden versuchen, etwas zu ermöglichen. Bitte Turnschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser mitbringen.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

09.09.2019 20:00 Uhr

Ende

02.12.2019 21:30 Uhr

6345M – Gymnastik nach Pilates

Für Einsteigerinnen, Geübte und solche, die mit Spaß etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen. Pilates ist ein sanftes Training für Körper, Geist und Seele. Es gibt Kraft, sorgt für Beweglichkeit und Kondition, fördert Konzentration und Koordination und steigert das Wohlbefinden. Für alle, die insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken trainieren, ihren Körper straffen und ihre Haltung verbessern wollen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, kleines Kissen, Wolldecke.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

10.09.2019 10:00 Uhr

Ende

03.12.2019 11:30 Uhr

6322M – Gymnastik auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, denen Übungen auf dem Boden sitzend oder liegend schwerfallen und die ein Training auf dem Stuhl sitzend bevorzugen. Eine Kurseinheit besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Die Übungen auf dem Stuhl sind so ausgerichtet, dass sich auch Teilnehmende, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, mit ihnen fit halten können. Sie sind für den ganzen Körper kräftigend und führen zu einer besseren Haltung. Die Schwerpunkte dieser Gymnastik auf dem Stuhl sind die Aufrichtung des Rückens, die Stabilität des Bewegungsapparates, die Mobilisation der Gelenke und die Stärkung der Muskeln. Mitzubringen sind zwei kleine Wasserflaschen, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

10.09.2019 11:15 Uhr

Ende

03.12.2019 12:15 Uhr

6415M – Schwimmkurs für Kinder

Dieser Schwimmkurs richtet sich an Kinder, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und diese vertiefen und weiterentwickeln wollen. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 Grad. Keine Ermäßigung für Schüler/innen.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

10.09.2019 16:15 Uhr

Ende

26.11.2019 17:00 Uhr

6347M – Gymnastik nach Pilates

Für Einsteigerinnen, Geübte und solche, die mit Spaß etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen. Pilates ist ein sanftes Training für Körper, Geist und Seele. Es gibt Kraft, sorgt für Beweglichkeit und Kondition, fördert Konzentration und Koordination und steigert das Wohlbefinden. Für alle, die insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken trainieren, ihren Körper straffen und ihre Haltung verbessern wollen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, kleines Kissen, Wolldecke.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

10.09.2019 17:30 Uhr

Ende

03.12.2019 19:00 Uhr

6165M – Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, tendenziell passiver Yogastil. Im Yin-Yoga werden die Asanas (Körperhaltungen) für einen längeren Zeitraum mit möglichst wenig Muskelanspannung gehalten. Hauptsächlich im Sitzen oder Liegen ausgeführt, werden auf diese Art und Weise nicht nur Muskeln angesprochen, sondern es werden auch tieferliegende Schichten (Faszien, Sehnen, Gelenke) erreicht. Durch den gezielten und kontrollierten Reiz, der auf das Gewebe einwirkt, kann dieses sich erneuern und der Körper wird gleichermaßen flexibler und kräftiger. Das gesamte Nervensystem wird stimuliert und gleichzeitig beruhigt. So wirken die Übungen stressreduzierend und insgesamt regenerierend. Dieser Yoga-Stil ist für alle gleichermaßen geeignet, für Yoga-Anfänger/innen ebenso wie für Fortgeschrittene und für ältere Menschen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Kissen, eine Decke, Trinkwasser und warme Socken mit.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

10.09.2019 19:30 Uhr

Ende

03.12.2019 21:00 Uhr

6212M – Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es vertieft den Atem und stärkt die Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Es fördert die Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus zu entwickeln. Die Übungen des Kundalini-Yoga sind dynamisch und meditativ, kräftigend, entspannend und belebend. Eine Yogastunde besteht aus einer Einstimmung mit Mantren, einer Übungsreihe mit Asanas, einer Tiefenentspannung und einer abschließenden Meditation. Im Yoga sind die eigene Wahrnehmung und die persönlichen Grenzen entscheidend. Es eignet sich für jede/n, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Sitzkissen, Wollsocken und Trinkwasser.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

10.09.2019 20:00 Uhr

Ende

10.12.2019 21:30 Uhr

6138M – Qi Gong am Vormittag

Qi Gong

Qi Gong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungsmeditation. Als Teil der chinesischen Medizin verkörpert Qi Gong den Weg des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und leibliches wie seelisches Wohlbefinden. Finden Sie Entspannung, tanken Sie Kraft und innere Ruhe. In diesem Kurs lernen Sie einfache Gesundheitsübungen der Entspannung, die Körper und Geist mit Energie anreichern und Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Ihr Nervensystem wird beruhigt, Ihr Kreislauf gestärkt, Verspannungen werden gelöst, die Atmung verbessert sich. Diese eleganten Übungen sind schnell und leicht zu erlernen, wenn Sie Ihrer Gesundheit nur jeden Tag 10-15 Minuten Zeit schenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird sowohl im Sitzen als auch in Bewegung geübt. Bitte kommen Sie in bequemer, leichter Kleidung und bringen Sie sich leichte Hallenschuhe mit.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

11.09.2019 09:30 Uhr

Ende

04.12.2019 11:00 Uhr

6176M – Yoga meets Pilates

Entspannung und Muskeltraining gleichzeitig - ist das möglich? In diesem Kurs werden klassische Elemente von Yoga und Pilates zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur eingesetzt, kombiniert mit entspannenden Atemtechniken. Beweglichkeit und Gleichgewichtsschulung stehen ebenfalls im Vordergrund. Zum Abschluss gibt es eine Endentspannung. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Gönnen Sie sich das Gefühl, entspannt den Körper trainiert zu haben und nehmen Sie diese Hilfen mit in Ihren Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, ein kleines Kissen, eine Wolldecke und Wasser.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

11.09.2019 11:00 Uhr

Ende

04.12.2019 12:30 Uhr

6479M – Bewegungsgymnastik im Wasser

Das altersgerechte Bewegungstraining im Wasser schont die Gelenke und verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Die Wassertemperatur beträgt max. 28 Grad.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

11.09.2019 14:00 Uhr

Ende

04.12.2019 14:45 Uhr

6120M – Klangvolle Tiefenentspannung

Einfach nur liegen, lauschen und dabei ohne Ihr aktives Tun tief entspannen. Lassen Sie sich von den Klängen und Vibrationen der tibetischen Klangschalen und anderen Klanginstrumenten bezaubern. Durch die Schwingungen, die Ihren Körper erreichen, tritt eine innere Ruhe ein. Darüber hinaus werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. In diesem Seminar steht Ihr Wohlgefühl im Fokus und ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Klänge allgemein, ihre physikalische Wirkweise und ihre Verwendung in der Behandlung. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Jeder Seminartermin beginnt mit einer kleinen Achtsamkeitsübung zur Einstimmung auf die Klangentspannung. Kommen Sie bitte in bequemer, lockerer Kleidung und bringen Sie warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und eine Knierolle (Duschtuchrolle) mit. Annette Rentema ist Klangtherapeutin nach Roland Hutner.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

11.09.2019 18:00 Uhr

Ende

04.12.2019 19:30 Uhr

6605M – Vegetarische Gerichte aus der Provence und Limousin

In diesem Kochkurs kochen wir nicht nur, sondern Sie lernen die kulinarischen Besonderheiten der Region kennen und wie sie auf Französisch heißen. Wir üben ein, wie man auf französisch im Restaurant bestellt, um fehlendes Besteck, Brot oder dergleichen bittet und nicht zuletzt, wie man das Essen lobt oder reklamiert.

Entree: Ratatouille niçoise (Gemüsepfanne mit Paprika, Auberginen, Zucchini, Tomaten), Tomates à la provençale (Tomaten mit Füllung)

Plat principal: Aubergines farcies (gefüllte Auberginen), Oignons marinés (Salat aus Frühlingszwiebeln, Tomaten und Rosinen)

Dessert: Croustade (Mandelkuchen), Clafoutis (Kirschauflauf)

Sämtliche Gerichte lassen sich auch in einer rein veganen Variante zubereiten. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Um das ausgeschriebene Gericht in diesem Umfang kochen zu können, müssen mindestens zehn Anmeldungen vorliegen.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

11.09.2019 18:00 Uhr

Ende

11.09.2019 21:00 Uhr

6142M – Qi Gong am Abend

Qi Gong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungsmeditation. Als Teil der chinesischen Medizin verkörpert Qi Gong den Weg des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und leibliches wie seelisches Wohlbefinden. Finden Sie Entspannung, tanken Sie Kraft und innere Ruhe. In diesem Kurs lernen Sie einfache Gesundheitsübungen der Entspannung, die Körper und Geist mit Energie anreichern und Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Ihr Nervensystem wird beruhigt, Ihr Kreislauf gestärkt, Verspannungen werden gelöst, die Atmung verbessert sich. Diese eleganten Übungen sind schnell und leicht zu erlernen, so dass Sie sie auch zu Hause üben können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird sowohl im Sitzen als auch in Bewegung geübt. Bitte kommen Sie in bequemer, leichter Kleidung und bringen Sie sich dicke Socken mit.

Kursleitung

Veranstaltungsort

Beginn

11.09.2019 18:00 Uhr

Ende

04.12.2019 19:30 Uhr

