

Körper & Geist

- Zirkulation des Qi, die Funktionskreise von Lunge und Herz werden gefördert.
- Leitung des Qi,
- Einsammeln von Qi, Qi wird im unteren Zentrum gesammelt, die körpereigene Energie genährt.

Neben dem Üben und Vertiefen der Bewegungsfolge beschäftigen wir uns auch in diesem Kurs mit verschiedenen Formen der Meditation und anderen Mitteln, um das Wohlbefinden zu steigern.

Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, auch mit leichten gesundheitlichen Einschränkungen.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher, rutschfester Sohle mitbringen.

Burgwedel, Praxis Reh, von-Alten-Str. 21 A (von-Alten-Karree)
min. 9, max. 11 Teilnahmeplätze
Susanne Sievers-Bochnig,
Qi Gong-Lehrerin
mi. ab 05.02.2020, 19:00-20:30
10 U-Tage; 20 U-Std.; 82,00 €
A957617

Qi Gong

Mit Uschi Haber

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die sich aufgrund ihrer positiven Einflüsse auf die Gesundheit großer Beliebtheit erfreut. Sanfte, fließende Bewegungen, Atem- und Meditationsübungen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Qi Gong auszuprobieren und eine einfache Übungsfolge kennenzulernen, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können. Kurze Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen runden die Veranstaltung ab.

Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken und eine Decke mitbringen.

Wunstorf-Luthe, VHS, Kirchplatz 2
min. 8, max. 12 Teilnahmeplätze
Ursula Haber, Heilpraktikerin,
Qi Gong-Lehrerin
Sa. 09.05.2020, 10:00-17:00
1 U-Tag; 8 U-Std.; 42,00 €
A957157

Körper & Geist

Wir möchten mit diesem Programmbereich Ihr persönliches Wohlbefinden steigern, indem wir Sie dabei unterstützen, eine Balance von Körper & Geist herzustellen. Mit unseren Veranstaltungen wird Ihnen die Möglichkeit angeboten, eigene Ressourcen und Potenziale zu aktivieren und behutsam Ihren Wünschen und Gefühlen nachzuspüren. So entstehen Erfahrungsräume für persönliches Wachstum und Selbstentfaltung.

Unsere Veranstaltungen enthalten eine Vielfalt von ganzheitlichen Methoden und Ansätzen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Sie können Ihren individuellen Weg finden.

Für alle Gesundheitsveranstaltungen gilt: Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Wen-Do: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

NEU

für Frauen mit Behinderung

Selbstverteidigung heißt sich zu wehren,

- wenn Sie bedroht werden,
- wenn Ihnen jemand wehtut,
- wenn Sie festgehalten werden.

Selbstbehauptung heißt sich durch zu setzen,

- wenn Sie jemand ärgert,
- wenn Ihnen jemand zu nah kommt,
- wenn Sie jemand belästigt.

Sie lernen in dem Kurs sich zu verteidigen. So wie Sie es können.

Zum Beispiel:

- Mit den Händen
 - Mit den Füßen
 - Mit dem Rollstuhl oder Gehstock
 - Mit der Stimme
 - Mit einem bösen Blick
 - Mit Sachen, die Sie gut können
- Sie lernen,
- wie Sie selbstbewusster werden,
 - was Sie sagen, wenn Sie jemand ärgert,
 - was Sie tun können.

Dann geht es Ihnen besser. Das wird Ihnen Mut machen. Das macht Spaß!

In Kooperation mit dem Frauennotruf Hannover e.V.; gefördert durch die Beauftragte der Region Hannover für Menschen mit Behinderung

Wunstorf-Luthe, VHS, Kirchplatz 2
min. 6, max. 8 Teilnahmeplätze
Ira Morgan, Wen-Do Trainerin
mo. ab 20.04.2020, 17:30-19:00
7 U-Tage; 14 U-Std.; 15,00 €
A940357

Die Kunst des Älterwerdens

NEU

„Alle Künste tragen dazu bei zur größten aller Künste, der Lebenskunst“ (Bertolt Brecht)

Die Vorstellungen darüber, was Lebenskunst zu bedeuten hat, sind sehr verschieden und so individuell, wie wir Menschen. Ursprünglich ist es ein Begriff aus der Philosophie und wurde z. B. von Platon auch als „Fürsorge für die Seele“ bezeichnet. Was bedeutet es aber, das eigene Leben als ein Kunstwerk zu verstehen und es kreativ zu gestalten? Entscheidend ist, was wir denken, glauben, unsere Einstellungen und Erwartungen, die unsere Sicht auf unsere Welt prägen, in der wir leben und älter werden. All dies ist sehr individuell. Diese Gesprächsrunde ist für alle Menschen gedacht, die Interesse und Freude an einem offenen, inspirierenden und kreativen Austausch mit anderen „älter werdenden Menschen“ haben; an dem was unser Leben interessant und lebenswert macht, was ihm Tiefe gibt. Ich freue mich, mit Ihnen zusammen einen vertraulichen Raum zu gestalten, in dem wir uns gegenseitig mit unseren Vorstellungen und Gedanken inspirieren und bereichern können.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke mitbringen!

Burgwedel, VHS, Auf dem Amtshof 8
min. 7, max. 12 Teilnahmeplätze
Birgit Reichl, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Soziotherapie (FPI), Dipl.-Sozialpädagogin
di. 04.06.2020, 17:45-21:00
3 U-Tage; 9 U-Std.; 58,00 €
A940417

Körper & Geist

Wenn das Leben aus der Form gerät...!

NEU

Das Alte trägt nicht mehr und das Neue ist noch nicht erkennbar!

Das wir in eine neue Lebensphase eintreten, ist für uns oftmals nicht immer so klar erkennbar, da wir Belastungen häufig als einen normalen Lebenszustand wahrnehmen.

Wir fühlen uns vielleicht überfordert, nervös, gereizt, sorgenvoll, können schlecht schlafen, haben das Gefühl festzustecken, ohne dass wir einen speziellen Grund dafür ausmachen können. Vielleicht sind wir auch mit einer Situation konfrontiert, die von uns eine Lebensumstellung fordert. Sei es, dass wir aus dem Arbeitsleben ausscheiden, die Kinder nicht mehr unsere ganze Aufmerksamkeit brauchen oder unsere Eltern plötzlich Unterstützung benötigen! Damit wir diese „schwierigen“ Zeiten gut bewältigen, ist es sinnvoll unsere psychische Widerstandskraft zu stärken.

Auf der Basis des Konzeptes der „5 Säulen der Identität“ von Hilarion Petzold können wir eine erste Orientierung darüber gewinnen, in welchen Bereichen wir Stärkung benötigen. Darauf aufbauend werden wir im gemeinsamen und im interaktiven Austausch individuelle Erfahrungen und Ressourcen lokalisieren und zur Einstimmung einige Wahrnehmungs- und Atemübungen kennenlernen, die zu mehr Klarheit und innerem Gleichgewicht führen.

Für den Samstag bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Decke und Verpflegung mitbringen!

Burgwedel, VHS, Auf dem Amtshof 8
min. 7, max. 12 Teilnahmeplätze
Birgit Reichl, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Soziotherapie (FPI), Dipl.-Sozialpädagogin
Fr. 24.04.2020, 17:00-20:00,
Sa. 25.04.2020, 09:00-15:45
2 U-Tage; 12 U-Std.; 78,00 €
A940317

Meditation in Ruhe und Bewegung

Meditation ist Entspannung, ruhiger Atem, wacher Geist - ganz bei sich selbst sein. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Meditation, bei regelmäßigem Praktizieren, zu besserer physischer und psychischer Gesundheit beitragen kann. In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmenden einige Methoden kennen. U.a. die im Sitzen ausgeführte Atem-, Mantra-, Zen-Meditation, eine Bewegungs- und Geh-Meditation. Bei schönem Wetter auch gerne draußen.

Bitte eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, eine Tasse (Teezeremonie), ein festes Kissen zum Sitzen und gutes Schuhwerk mitbringen.

Neustadt, VHS (VZ Leinepark), Suttorfer Str. 8
min. 7, max. 12 Teilnahmeplätze
Susan Mayer-Schierstädt, Gesundheitsberaterin
So. 19.04.2020, 14:30-18:30
1 U-Tag; 5 U-Std.; 32,00 €
A940137

Meditation - Der achtsame Weg

Von innerer Unruhe und Langerweile in Gedankenstille und Eins-Sein

Unser Alltag ist sehr häufig von großer Unruhe geprägt. Entspannung ist für viele Menschen zu einem großen Bedürfnis geworden. Oft fehlen uns in diesem Zusammenhang, Klarheit, Konzentrationsfähigkeit, Verbundenheit und Selbstakzeptanz im eignen Leben.

Meditation ist ein Weg, um Gedankenstille und das Eins-Sein mit sich selbst zu erfahren. Selbstwahrnehmung und Sensibilität werden bei regelmäßiger Meditation geschult und der Meditierende lernt im Laufe der Zeit so im Hier und Jetzt zu sein. Während des Kurses werden verschiedene Formen der Meditation vorgestellt und angeleitet.

Bitte bequeme Kleidung, ein festes Kissen, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen.

min. 8, max. 12 Teilnahmeplätze
Iris Milz, Heilpraktikerin

Wunstorf-Luthe, VHS, Kirchplatz 2
mi. ab 04.03.2020, 09:30-11:00
10 U-Tage; 20 U-Std.;
bei 6 Teilnehmenden: 123,00 €
bei 7 Teilnehmenden: 106,00 €
ab 8 Teilnehmende: 95,00 €
A940157

Garbsen, VHS (Planetencenter), Planetenring 35
Sa. 25.04.2020, 14:30-18:30
1 U-Tag; 5 U-Std.; 27,00 €
A940327

Gebrauchsanleitung zum Glück

Jeder Mensch ist einzigartig und genauso einzigartig ist sein Weg zum Glück. Dennoch gibt es einige Qualitäten, Glaubenssätze, Gedanken und Taten, die vielen Menschen auf der Reise zu einem glücklicheren Leben helfen können.

An den zwei Seminartagen werden einige davon aufgezeigt und ausprobiert, unter anderem Lachyoga, denn Dr. Kataria, der Gründer dieser einzigartigen Methode, sagt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Zusätzlich werden auch Impulse von Eckhard von Hirschhausen (Glück kommt selten allein) und anderen Experten beleuchtet und auf Alltags-tauglichkeit überprüft.

Bitte wärmende Socken, ein Getränk und einen kleinen, verpackten Gegenstand mitbringen.

Wunstorf-Luthe, VHS, Kirchplatz 2
min. 7, max. 12 Teilnahmeplätze
Renate Lena Hannemann, Ergotherapeutin, Humortainerin, Lach-Yoga-Lehrerin
Sa. 14.03.2020, 15:00-19:00,
So. 15.03.2020, 09:00-13:00
2 U-Tage; 10 U-Std.; 65,00 €
A940657

