

Gesundheitsbildung

43 **Körper & Stile**

43 **Yoga – Pilates**

50 **Tai Ji – Qi Gong – Aikido**

53 **Aqua-Fitness**

53 **Entspannung – Massage –
Shiatsu**

55 **Gymnastik – Bewegung**

58 **Selbst- und Familienfürsorge**

60 **Ernährung, Kochen, Backen**

Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie
Reservierung:

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Peter Wessa
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin,
Tel.: (030) 90293 2587
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
und nach Vereinbarung
E-Mail: Peter.Wessa@ba-mh.berlin.de

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Zuschüsse durch Krankenkassen

Die Anerkennung von Präventionskursen erfolgt ab dem 1.1.2017 ausschließlich über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der gesetzlichen Krankenkassen. Die ZPP schreibt zusätzlich zu den bisherigen Rahmenbedingungen starre Kurskonzepte und Stundenpläne vor. Diese sind mit den didaktisch-methodischen Grundsätzen der Volkshochschulen, die großen Wert auf die Teilnehmerorientierung und die Förderung individueller Lernprozesse legen, nicht vereinbar. Unter diesen Bedingungen sieht sich die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf außerstande, sich an den Präventionsmaßnahmen gemäß § 20 SGB V zu beteiligen. Gleichwohl bedauern wir es sehr, dass unsere Teilnehmenden nach mehr als 15 Jahren nun auf die Krankenkassenzuschüsse zu ihren Kursen verzichten müssen.

Die Berliner Volkshochschulen sind Mitglied bei „Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.“, der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg.

Über 100 Organisationen und weitere 50 Einzelmitglieder haben das gemeinsame Ziel, das Anliegen der Gesundheitsförderung in der Region und bundesweit voranzubringen. Schwerpunkt der Arbeit ist es, die gesundheitlichen Belange der Menschen ins öffentliche Bewusstsein zu bringen und dabei insbesondere sozial Benachteiligten Gesundheitschancen zu ermöglichen.

Methodik unseres Angebots

Im Programmbereich Gesundheit bieten wir Ihnen die verschiedensten Angebote zur Gesundheitsförderung, aber auch zur Gesundheitsvorsorge. Je nach Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten können Sie wählen zwischen Vorträgen, Workshops und wöchentlichen Kursangeboten über mehrere Wochen.

Information und Beratung

An den Berliner Volkshochschulen werden keine Therapien angeboten. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, ob der gewählte Kurs für Sie der Richtige ist. Achten Sie bitte während eines Kurses auf die Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz Ihrer Kursleiterin bzw. Ihres Kursleiters in Anspruch. Haben Sie Fragen zum Kurs oder zur Kursauswahl lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten, auch telefonisch.

Gesundheitliche Bildung

Körper & Stile

Das perfekte Hair & Make-Up für jeden Anlass!

Gerade Frauen beschäftigt das Thema richtiges Styling oftmals täglich. Wann passt welcher Look und wie bekomme ich ihn hin? Während wir tagsüber im Büro zwar dezent, aber trotzdem erstklassig aussehen möchten, heißt es für die Wochenendausereise: Let's go clubbing mit echtem Glamour-Style. Am ersten Tag lernen Sie, wie Sie aus einem schnellen 5-Minuten-Make-Up für jeden Tag ein Tages Make-Up und zum Abschluss ein Abend Make-Up daraus zaubern können. Contouring und Smokey Eyes dürfen selbstverständlich nicht fehlen. In der Schminkschulung von Styling-Profis erfahren Sie mehr zur Farblehre, wie Sie welches Make-Up wirkungsvoll auftragen und wie Sie Ihr Wunschstyling perfekt auf Ihren Typ abstimmen. Am darauffolgenden Tag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Haartensilien, wie Lockenstab, Glätteisen, Föhn und Haarnadeln umgehen und bezaubernde Frisuren selbst kreieren. Bleiben Sie im Trend mit schnellen Flechtfrisuren und Surfer Wellen. Der Kurs ist ideal auch für Erfahrene die einfach Ihre Styling-techniken erweitern möchten. Mein Team und ich freuen uns schon auf Sie! Ein Materialkostenbeitrag von 10,00 € ist an die Kursleiterin bei Seminarbeginn zu entrichten.

MH3.04-002-H Christiane Haller

- 📅 14.–15.9.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40/So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

MH3.04-003-H Christiane Haller

- 📅 12.–13.10.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40/So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

MH3.04-004-H Christiane Haller

- 📅 16.–17.11.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40/So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

Yoga – Pilates

Good Morning Yoga – Meditativ, Achtsam, Harmonisieren

Meditativ ruhige Yogaeinheiten wechseln sich ab mit kraftvollen Hatha Flow Sequenzen und Pranayama-Übungen. Alle sind herzlich willkommen! Es sind keine fortgeschrittenen Fähigkeiten auf der Yogamatte erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen! Yogamatten, Decken, Gurte und Blöcke sind im Kunsthaus Flora vorhanden. Wir freuen uns für Sie! Namasté

MH3.01-106-H Delia Borowiak

- 📅 2.9.–25.11.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 64,40 €, erm: 33,80 €

MH3.01-107-H Delia Borowiak

- 📅 2.9.–25.11.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 64,40 €, erm: 33,80 €

MH3.01-108-H Delia Borowiak

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 64,40 €, erm: 33,80 €

MH3.01-109-H Delia Borowiak

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 64,40 €, erm: 33,80 €

Hatha Yoga im FFM

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-115-H Sandro Grüner

- 📅 4.9.–11.12.24, 26 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
- 💰 153,00 €, erm: 114,00 €

MH3.01-116-H Sandro Grüner

- 📅 4.9.–11.12.24, 26 UE
- 🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
- 💰 153,00 €, erm: 114,00 €

Hatha Yoga am Donnerstag

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-117-H Sandro Grüner

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 16.50–18.20 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Donnerstag II

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-118-H Sandro Grüner

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 19.15–20.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Freitag

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-120-H Sandro Grüner

- 📅 6.9.–6.12.24, 22 UE
- 🕒 Fr., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Freitag- Gesundheitsprävention

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-122-H Sandro Grüner

- 📅 6.9.–6.12.24, 14 UE
- 🕒 Fr., 15.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 47,01 €, erm: 25,01 €

Mit Yoga und Klang in den Herbst

Der Sommer neigt sich dem Ende entgegen, der Herbst leitet die Veränderungen in der Natur ein mit bunten Blättern und kühleren Temperaturen. Diese Einladung der Natur nutzen wir um uns den eigenen Veränderungen zu widmen.

Dazu braucht es Klarheit und Präsenz im Körper und Geist. Wir praktizieren mit Achtsamkeit Yoga um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Dabei unterstützen uns die Schwingungen der Klangschalen und anderen Instrumenten. In der Tiefe des Inneren finden wir Ruhe, Vertrauen und Zuversicht. Dieser Yoga Tag lädt dich ein, dir selbst gut zu tun, aufzutanken und loszulassen. Achtsame Yogahaltungen und Klänge stärken die Regenerationsfähigkeit deines Körpers. Der Geist kommt zur Ruhe und durch die Regulierung deines Nervensystems kann Deine Selbstheilungskraft gestärkt werden. So können neue Wege entstehen, mit den Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Decke, warme Kleidung, ein Getränk und Snack

MH3.01-142-H Runa Bulla

- 📅 22.9.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

Sanftes Yin Yoga und Faszienmassage

In dieser wohltuenden und entspannenden Yogapraxis verbinden sich Yin Yoga und Selbstmassage, eine umfassende und effektive Kombination zur wirksamen Selbsthilfe.

Mit speziellen Roll- und Triggerpunkt Techniken sprechen wir gezielt das Faszienetz an, um Verhärtungen und Verklebungen zu lösen. Dafür nutzen wir Faszien- oder Tennis-Bälle. Danach folgt das tiefe und passive dehnen des Yin Yoga. Faszien können ihre Elastizität und Geschmeidigkeit verlieren und dadurch für viele Schmerzen verantwortlich sein. Die Übungen sind einfach und leicht zu erlernen und dennoch interessant und abwechslungsreich.

Durch die Eigenbehandlung kann der Körper in seinen natürlichen Zustand zurückkehren, wird beweglicher und es entsteht ein tiefes Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit durch das Lösen von Anspannung und Steifheit.

Für den Kurs ist keine ausgeprägte Beweglichkeit oder Yoga-Vorwissen erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Snack und Getränk, warme Kleidung

MH3.01-141-H Runa Bulla

- 📅 12.10.24, 6 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

Yoga als Ausgleich

Yoga als Ausgleich für einen stressigen Berufsalltag, das viele Sitzen und langes Schauen auf den PC-Bildschirm. Sie bekommen mehr Abstand von persönlichen Problemen und Einschränkungen. Es wird ein entspannter Yoga auf der Grundlage der uralten Yoga-Tradition und modernen westlichen Verfahren geboten.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

MH3.01-135-H Nicolai Romanowski

- 📅 2.9.–2.12.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll Teilnehmenden mit Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z. B. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers gespürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-134-H Nicolai Romanowski

- 📅 3.9.–3.12.24, 32 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll Teilnehmende mit Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z. B. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers gespürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-133-H Nicolai Romanowski

- 📅 2.9.–2.12.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für Schultern, Nacken, Hals und Kopf

Dieser Kurs soll Teilnehmenden mit Nacken und Schulterproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z. B. in Nackenschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers gespürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-132-H Nicolai Romanowski

- 📅 3.9.–3.12.24, 24 UE
- 🕒 Di., 19.15–20.45 Uhr
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für Anfänger

Yoga ist für jeden gesunden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Ausgangssituation. Sivananda Yoga ist ein klassisches Yoga, das mit dem Wechsel von Spannung und Entspannung arbeitet. Die Körperübungen (Asanas) werden von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Anfänger werden hier Schritt für Schritt mit den klassischen Körperhaltungen vertraut gemacht. Die regelmäßigen Yoga-Übungen kräftigen die Muskeln, fördern Beweglichkeit und bessere Haltung. Stress kann abgebaut, Gelassenheit und positives Denken geübt werden. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-129-H Regine Bruckmann

- 📅 3.9.–3.12.24, 22 UE
- 🕒 Di., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Yoga für Geübte

In diesem Kurs werden die Übungen des klassischen Sivananda Yoga weiterentwickelt. Wir üben verschiedene Variationen zur Hüftöffnung, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung des Gleichgewichtes in wechselnden Schwerpunkten. Die Körperübungen (Asanas) werden wie gewohnt von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Um mehr und mehr in Ruhe und Konzentration anzukommen und die innere Stille zu erfahren, werden ab und zu kleine Meditationsübungen eingebaut. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-130-H Regine Bruckmann

- 📅 3.9.–3.12.24, 22 UE
- 🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist eine Jahrtausende alte Methode, die durch gezielte Körperstellungen und bewusstes Atmen geistige, seelische und körperliche Verspannungen aufzulösen vermag. Durch achtsames Üben erfährt man neue Lebenskraft und Freude. Sivananda Yoga ist ein meditatives Yoga, das gehaltene Stellungen (Asanas) mit Entspannung (Savasana) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert. In diesem Kurs werden fortgeschrittene Variationen geübt und die Stellungen länger gehalten. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-131-H Regine Bruckmann

- 📅 3.9.–3.12.24, 22 UE
- 🕒 Di., 18.45–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Anfängeryoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (alters-, gewichts- oder unfallbedingt) noch keinen Zugang zum Yoga gefunden haben. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sinnvoll und kann Beschwerden (vor allem im Schulter-/Nackengebiet, in der Hüfte, im Rücken) lindern sowie eine fehlende Muskulatur gezielt aufbauen. Der Kurs enthält ausschließlich sanfte und entspannende Elemente aus dem Restorativen Yoga, dem Yin-Yoga, dem Hatha-Yoga und aus der Yogatherapie. Es wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, um Yogapositionen für jede/n zugänglich zu machen. Auch wer nicht auf dem Boden sitzen kann oder mag, oder wer schon lange nicht mehr Sport gemacht hat, ist hier richtig. Durch leichte runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und durch Gleichgewichtsübungen die Körperkoordination verbessert. Die Übungen kräftigen die Wirbelsäule und begünstigen die Aufrichtung. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen erholen sich Körper und Geist. Sie tanken neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler.

Der Kurs ist offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger und alle Fitnesslevel geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-121-H Tanja Tress

- 📅 12.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 10.15–11.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Entspann dich mal mit Yoga – Gesundheitsprävention

Entspannung im (Arbeits-) Alltag

In diesem Entspannungskurs können Sie einen Ort der Ruhe und Erholung finden und einfach mal Pause machen! Inmitten des oft hektischen Alltags laden wir Sie herzlich ein, sich eine Auszeit zu gönnen und Körper sowie Geist zu revitalisieren. Unser Kurs bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, die progressive Muskelentspannung und Atemtechniken zu erlernen, um Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und Ihre innere Balance wiederzufinden. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Energie steigern, Ihre Konzentration verbessern und Ihre Lebensqualität erhöhen können. Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung in Entspannungstechniken haben oder völlig neu in diesem Bereich sind, unser Kurs ist für alle Mitarbeitenden des Bezirksamts geeignet.

MH3.01-100-H Jenny Kuba

- 📅 3.9.–10.12.24, 14 UE
- 🕒 Di., 13.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 47,01 €, erm: 25,01 €

Dein wöchentlicher Yoga-Flow – Gesundheitsprävention

Entspannung im (Arbeits-) Alltag

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf der Matte selbst zu erfahren und durch Yoga-, Atem und Meditationsübungen wieder ein Stück mehr bei sich selbst anzukommen. Im Alltag werden Körper und Geist oft als voneinander getrennt angesehen, obwohl sie eine untrennbare Einheit darstellen. Im Yoga wird dieser Aspekt aufgegriffen und Körper und Geist werden über die Atmung in Verbindung mit achtsamer Bewegung wieder in Einklang gebracht. Über Yoga und Meditationen erfahren Sie hier einmal wöchentlich einen neuen Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper, tun ihm nebenbei noch etwas Gutes und dürfen in die Yogaphilosophie eintauchen. Der hier angebotene Kurs wird aus Elementen des Hatha bzw. Vinyasa Flow Yoga konzipiert.

MH3.01-110-H Jenny Kuba

- 📅 3.9.–10.12.24, 14 UE
- 🕒 Di., 14.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 47,01 €, erm: 25,01 €

Yoga Relax Tag



Wir fühlen uns häufig erschöpft und ausgebrannt, gleichzeitig aber innerlich unruhig. Wir versuchen uns abzulenken oder zu zerstreuen, der anschließende Schlaf ist kurz und oberflächlich. Wie können wir lernen, uns richtig zu entspannen? Wie können wir loslassen und gleichzeitig wach und konzentriert bleiben? Das Jahrtausende alte System des Yoga lehrt uns, dass echte Entspannung nur durch Achtsamkeit und Fokussierung entsteht.

Am Yoga Relax Tag treffen wir uns, um in sanften Yogaeinheiten den Körper wahrzunehmen, zu trainieren und zu entspannen. Ein Vortrag erklärt die wichtigsten Entspannungsprinzipien aus yogischer Sicht. Mittags erfrischen wir uns mit vegetarischen Snacks, anschließend unternehmen wir einen meditativen Spaziergang. In kurzen Meditationen üben wir, den Geist zu entspannen und zu fokussieren. Wir beenden den Tag mit einer zweiten Yogaeinheit, die uns mit ruhigen Übungen in unsere Mitte führt. Yoga zeigt uns den Weg zu Konzentration, Ruhe und Gelassenheit. Bitte eine leichte Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen, sowie Wasser für den eigenen Bedarf.

MH3.01-150-H Regine Bruckmann

- 📅 7.9.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,99 €, erm: 15,50 €

Entspannt und fit für den Berufsalltag mit Hatha- und Yin Yoga

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit durch Yang und Yin Yoga den Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv zu gestalten. Die Kombination von Hatha-Yoga als aktiver und Yin Yoga als passiver-meditativer Yoga Stil gibt dem Körper Impulse, Anspannung und Entspannung erfahrbar zu machen und diese Polarität als Lebensprozess zu verinnerlichen. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen und Stress können sich lösen. Im Laufe einer ganzen Woche werden die Teilnehmer verschiedene Stressbewältigungstools zur Burn-out Prävention für den Beruf kennen lernen. Praxisnahe Lernmethoden und Übungen ermöglichen eine eigenständige Anwendung und Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag.

- Sie erfahren theoretische und praktische Impulse zu Meditations- und Entspannungstechniken, um mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit für den Berufsalltag zu entwickeln.
- Sie lernen in den Yoga-Einheiten (aktiv und passiv) eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden und so deine innere Balance zu erlangen und zu bewahren
- Sie lernen Methoden des Loslassens kennen, um noch tiefere Entspannung und Erholung im Berufsalltag erfahrbar zu machen.

Dieses Seminar ist für alle Level geeignet. Bitte mitbringen: eigene Decke, Schreibzeug und Papier, Snack, ein Getränk

MH3.00-100-H Runa Bulla

- 📅 30.10.–1.11.24, 22 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 8.45–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Lachyoga Tageskurs

Lachen ist gesund

Lachyoga ist eine einzigartige Methode, bei der Jede und Jeder lernen kann, mehr zu lachen, ohne auf Witze, Comedy und Humor angewiesen zu sein. Die positiven Auswirkungen von Lachyoga sind vielfältig: Die Stimmung wird positiver, Stress wird reduziert, das Immunsystem und die Atmung verbessern sich. Es werden Lachübungen mit Yoga-Atem-Techniken kombiniert. Freue dich auf einen Tag mit viel Praxis und Infos, der dich in Kontakt mit deiner Lebensfreude bringt und einen Eindruck ins Lachyoga gewährt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken oder Hallenschuhe, etwas zum Trinken. Wettergerechte Kleidung, um ggf. auch draußen zu üben.

Bitte nicht bei Erkältungssymptomen bzw. -krankheiten teilnehmen.

MH3.01-180-H Carola Fietkau

- 📅 22.9.24, 8 UE
- 🕒 So., 9.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

YOGA und PILATES zum Wochenstart

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-172-H Carmen Rodina

- 📅 9.9.–14.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo., 16.15–17.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

YOGA und PILATES zum Wochen Ausklang

– Nicht nur für Einsteiger –

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-170-H Carmen Rodina

- 📅 13.9.–25.10.24, 12 UE
- 🕒 Fr., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

MH3.01-171-H Carmen Rodina

- 📅 13.9.–25.10.24, 12 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

YOGA und PILATES für den Berufsalltag

Eine Investition in die Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Der moderne Berufsalltag ist oft geprägt von langen Stunden im Sitzen, hohen Anforderungen und konstantem Druck. Yoga und Pilates bieten eine effektive Möglichkeit, diesen Belastungen entgegenzuwirken. Inmitten des hektischen Arbeitsalltags ist es eine Herausforderung, Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Doch genau hier setzen Yoga und Pilates an, um Sie zu unterstützen und zu stärken.

Während der Bildungstage lernen wir Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Muskelgruppen zu stärken, die durch langes Stehen oder im Sitzen am Schreibtisch belastet werden. Dazu gehören Übungen zur Stärkung des Rückens, der Bauchmuskulatur, der Beine und des Schultergürtels. Ein starker und gesunder Körper bildet die Grundlage für eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Berufsalltag. Indem Sie sich auf Ihre körperliche Gesundheit konzentrieren, können Sie Ihre Produktivität steigern und gleichzeitig das Risiko von Verletzungen und Krankheiten reduzieren. Durch gezielte Atemtechniken und fließende Bewegungen aus dem Yoga, kann Stress reduziert werden, die selbst in stressigen Situationen helfen, ruhig zu bleiben.

Im Seminar werden gelenkschonende Yoga,- und Pilates Übungen vorgestellt, die in Minipausen auch am Schreibtisch ausgeführt werden können. Die Übungen sind praxisorientiert und lassen sich leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren, wie z. B. Katze-Kuh-Stretch oder seitliche Dehnungen können integriert werden, um die Durchblutung zu fördern und die Energie zu steigern. Yoga und Pilates fördern die Konzentration und helfen dabei, fokussiert und produktiv zu bleiben, selbst bei anspruchsvollen Aufgaben.

MH3.01-104-H Carmen Rodina

- 📅 26.–30.8.24, 40 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 8.30 – 14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 123,00 €, erm: 63,00 €

Retreat für deine Gesundheit und Lebensfreude

Pilates, Yin Yoga, Erdung, Achtsamkeit und Entspannung

Bei diesem Wochenend-Retreat bekommst du einen Raum, wo sich Bewegung, Meditation und Landluft treffen. Hier kannst du dich vom Alltag zurückziehen, durchatmen und frische Energie für Körper, Geist und Seele empfangen. Lass dich begleiten, um bewusster im Hier und Jetzt zu sein und dich selbst mehr wahrzunehmen.

Lebe deine liebevolle Selbstfürsorge und stärke deiner Ressourcen für die dunkle Jahreszeit. Nutze dieses einmalige Wochenende mit neuen Inspirationen und Begegnungen für deine Gesundheit und Lebensfreude.

Hier erwartet dich ein einzigartiger Mix aus Pilates und Yin Yoga, Erdung und Atmung sowie Achtsamkeit und Entspannung. So erhältst du stärkende und motivierende praktische Werkzeuge für die Integration deiner Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge in deinen Alltag.

Unsere gemeinsame Zeit verbringen wir in der denkmalgeschützten Villa der alten Tabakfabrik in Vierraden bei Schwedt, direkt am Nationalpark Unteres Odertal umgeben von Natur und Ruhe. Bitte nehme dir bequeme, warme Kleidung und Regenjacke, eine Matte, eine Decke und ggf. ein Meditationskissen mit. Die Kosten für zwei Übernachtungen im EZ inkl. vegetarischer Vollverpflegung betragen 145€ und sind vor Ort zu bezahlen.

Zusatzinformation: Infos zum Veranstaltungsort: <https://www.kulturhof-uckermark.de/>. Bei Fragen wende dich bitte direkt an die Kursleiterin Daniela Kamenzky: zeit-fuerfrieden@outlook.com

MH3.01-001-H Daniela Kamenzky

- 📅 8.–10.11.24, 18 UE
- 🕒 Fr..16.00 – So.15.30 Uhr
- 📍 Kunstbauwerk e.V., Schwedter Str. 19
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Pilates für Anfänger

Pilates, diese einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, wurde bereits in den 1920er Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Basis der Übungen ist die Arbeit mit der Stabilisationsmuskulatur des Rumpfes, dem sogenannten Powerhouse. Pilates setzt bei der Aktivierung und Stärkung der tiefliegenden Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur an. Die Übungen werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen und mit großer Konzentration auf eine bewusste Atmung ausgeführt. Pilates ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Der Kurs ist offen für alle. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-214-H Tanja Tress

- 📅 12.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 8.45–10.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Pilates am Vormittag

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das Powerhouse führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.02-204-H Birgit Bollmann

- 📅 26.8.–9.12.24, 23 UE
- 🕒 Mo., 10.45–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Fit mit Pilates I

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln, rund um das Powerhouse, führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-200-H Birgit Bollmann

- 📅 26.8.–9.12.24, 23 UE
- 🕒 Mo., 17.30–18.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Fit mit Pilates II

Für Beginnende und Fortgeschrittene

MH3.01-201-H Birgit Bollmann

- 📅 28.8.–9.12.24, 23 UE
- 🕒 Mo., 19.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Fit mit Pilates – Onlinekurs



Dieser abwechslungsreiche Pilates-Kurs fördert deine Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Balance. Über das effektive und gelenkschonende Training der Tiefenmuskulatur kräftigst und dehnt du deinen gesamten Körper. In kurzer Zeit wirst du dadurch deine Muskelverspannungen reduzieren und einen positiven Effekt auf deine Körperhaltung sowie Atmung spüren.

Wir starten jede Stunde mit einer bewussten Körperwahrnehmung und sind die gesamte Zeit präsent bei unserem Körper. Hierdurch fühlen sich am Ende der Stunde auch unser Kopf und Herz entspannter. Ein fitter Körper, ein gesteigertes Wohlbefinden sowie mehr Lebensqualität sind Ergebnisse dieses ganzheitlichen Trainings. Der Kurs ist für Teilnehmende als Einsteiger und mit Erfahrung jeden Alters geeignet, da Differenzierungen angeboten werden. Du brauchst eine Matte, ein Theraband und bequeme Kleidung.

Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-218-H Daniela Kamenzky

📅 10.10.–12.12.24, 13 UE

🕒 Do. 18.00–19.00 Uhr

🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
41,66 €, erm: 22,33 €

Rückenkraft mit Pilates – Onlinekurs



Dieser abwechslungsreiche Pilates-Kurs fördert deine Kraft und Beweglichkeit vor allem in der Nacken-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Über das effektive und gelenkschonende Training der Tiefenmuskulatur kräftigst und dehnt du deinen Körper für eine gute Grundfitness und Koordination. In kurzer Zeit wirst du dadurch deine Muskelverspannungen reduzieren und einen positiven Effekt auf deine Körperhaltung und Atmung spüren.

Wir starten die Stunden mit einer bewussten Körperwahrnehmung und sind die gesamte Zeit präsent bei unserem Körper. Hierdurch fühlen sich am Ende der Stunde auch unser Kopf und Herz entspannter. Ein gestärkter Körper, ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensqualität sind Ergebnisse dieses ganzheitlichen Trainings. Der Kurs ist für Teilnehmende als Einsteiger und mit Erfahrung jeden Alters geeignet, da Differenzierungen angeboten werden. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, ein Theraband und bequeme Kleidung.

Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-209-H Daniela Kamenzky

📅 08.10.–12.12.24, 13 UE

🕒 Di. 18.00–19.00 Uhr

🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
41,66 €, erm: 22,33 €

Pilates-Onlinekurs 24/7 (1)



Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das Powerhouse führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

Bereitstellung von wöchentlich neuen Pilates-Videos mit Anleitung und Korrektur der typischen Fehler (ab 10 Uhr pro Termin) für TN mit Pilates-Grundkenntnissen. VHS-Cloud-Kursraum; Austausch mit TN über E-Mail oder Forum

- Allgemeine Erwärmung: Gymnastik im Stehen, 15 min/Video in Linkliste

- Pilates-Mattentraining, 30 min/Video in Linkliste

- Dehnung und Entspannung, 15 min/Video in Linkliste

MH3.01-215-H Birgit Bollmann

📅 27.8.–10.12.24, 20 UE

🕒 Dienstags, freie Zeiteinteilung 6.00–23.00 Uhr

🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
61,00 €, erm: 32,00 €

Pilates in Hönow

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das -Powerhouse- führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-213-H Birgit Bollmann

📅 4.9.–11.12.24, 21 UE

🕒 Mi., 19.15–20.30 Uhr

🏠 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/Eing.Böhlener Str. 83
65,84 €, erm: 34,42 €

Jungbrunnen Pilates 50+

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen? Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken

MH3.01-211-H Birgit Bollmann

📅 30.8.–13.12.24, 21 UE

🕒 Fr., 10.00–11.15 Uhr

🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
65,94 €, erm: 34,52 €

Jungbrunnen Pilates 50+ II

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen? Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken

MH3.01-212-H Birgit Bollmann

- 📅 30.8.–13.12.24, 21 UE
- 🕒 Fr., 11.30–12.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 65,84 €, erm: 34,42 €

Pilates – Gesundheitsprävention

„Sitzen auch Sie gerade viel und haben schon den Bildschirmblick? Zieht und kneift es überall im Rücken? Dann sind Sie hier genau richtig. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Eine Reise durch den Körper, die unsere Atmung in Bewegung bringt.“

MH3.01-217-H Carmen Rodina

- 📅 9.9.–14.10.24, 8 UE
- 🕒 Mo., 15.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

MH3.01-206-H Carmen Rodina

- 📅 13.9.–25.10.24, 8 UE
- 🕒 Fr., 14.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

Tai Ji – Qi Gong – Aikido

Taiji-Qigong –

Die 18 harmonischen Bewegungen

Für Anfänger

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-303-H Huu Minh Nguyen

- 📅 3.9.–3.12.24, 24 UE
- 🕒 Di., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

MH3.01-307-H Huu Minh Nguyen

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-308-H Huu Minh Nguyen

- 📅 4.9.–4.12.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 16.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Taiji-Qigong –

Die 18 harmonischen Bewegungen

Mit Vorkenntnissen

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-305-H Huu Minh Nguyen

- 📅 4.9.–4.12.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Chen-Taijiquan – Qigong- Grundkurs

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie folgende Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und die Seidenübung (Qi Gong). Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-309-H Huu Minh Nguyen

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird außer dem Basistraining vor allem das 24 Folgen Tai Ji Quan verfeinert und vertieft. Sie lernen zudem eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – das „Pushing Hands“ bzw. „Partner Tai Ji“- Form kennen. Dazu lernen Sie noch andere Tai Ji Quan Stile kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits einige Jahre Tai Ji Quan oder mehrere Jahre irgendeine andere asiatische Kampfkunst gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-310-H **Honghao Wang**

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 18.40–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
63,00 €, erm: 33,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) – Aufbaustufe

In diesem Kurs wird außer dem Basistraining vor allem das 24 Folgen Tai Ji Quan ergänzt und verfeinert. Sie lernen hier zudem eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – das „Pushing Hands“ bzw. „Partner Tai Ji“ – kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits eine Tai Ji Quan Form oder irgendeine andere asiatische Kampfkunst/-form gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-311-H **Honghao Wang**

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
63,00 €, erm: 33,00 €

Tai Ji Quan Workshop für alle Interessierten

Dieser Kurs ist für Beginnende (siehe Einsteigertext), Mittelstufe (siehe Mittelstufentext) und Fortgeschrittene (siehe Fortgeschrittenentext).

Ziel des Workshops ist das Tai Ji Quan in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre kennenzulernen. Einsteigende können während der zwei Tage in das Tai Ji Quan „reinschnuppern“ und später auch an einem Kurs unter der Woche teilnehmen. Teilnehmende der Mittelstufe und Fortgeschrittene können ihre Bewegungen ergänzend verfeinern. Weitere Infos finden Sie auch unter www.honghaotaiji.de.

MH3.01-314-H **Honghao Wang**

- 📅 10.–17.11.24, 12 UE
- 🕒 So., 11.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
39,00 €, erm: 21,00 €

Chen Taijiquan Qigong für Einsteiger*innen (Grundkurs)

Für Einsteiger*innen

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und Seidenübung (Qi Gong), energetischer Schlüssel zum Verständnis des Tai Ji-Prinzips aus dem Chen Stil. Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Tai Ji Quan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-316-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 28.–29.9.24, 17 UE
- 🕒 Sa./ So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
55,00 €, erm: 29,00 €

Qi Gong – für Einsteiger die 8 Brokate

Die 8-Brokate Qi Gong Übung ist gut geeignet das Qi Gong kennenzulernen oder mit dem Qi Gong wieder zu beginnen. Die 8 aufeinander folgenden Übungen können leicht erlernt werden. Es ist eine Übungsfolge im Stehen. Durch Konzentration auf die Übung und den Atem, kommt der Geist zur Ruhe und kann sich vom Alltag erholen. Auf Grund des geringen Platzbedarfes kann die Übungsfolge sehr gut zu Hause weiter geübt und in den Alltag integriert werden. Es wird das Tragen lockerer Kleidung und rutschfester flacher Schuhe (oder rutschfester Socken) empfohlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Anfänger zum Kennenlernen einer Qi Gong Form gut geeignet.

MH3.01-318-H **Olaf Schöttke**

- 📅 8.10.–10.12.24, 16 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,00 €, erm: 27,00 €

Tai Ji Chuan – Bewegungsmeditation

NEU

für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. In einer langsamen festgelegten Bewegungsabfolge werden sanfte und weich fließende Körperübungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Tai Chi Chuan ist meditativ und körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi). Das Praktizieren von Tai Chi Chuan ist nicht nur körperliches Training zur Gesundheitsförderung, es kann zu physischer und psychischer Entspannung beitragen. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Tai Chi Chuan ist für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Kursleitung beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit traditionellem Tai Chi Quan und Qigong und hat Tai Chi Quan von der fünften Generation des Yang Stils gelernt. Sie ist Mitglied der Chinese Association of Medical Qigong (CAMQ), hat ein Ausbildungszertifikat in TCM Dan-Dao Qigong (CAMQ) und ein Zertifikat als Qigong-Kursleiterin (TÜV). Ihre Leitgedanken: Engagiert und kompetent. Klar und prägnant. Vereinfacht und vertieft. Während die Stärkung des Körpers gegen Krankheiten direktes Ziel der Tai-Chi- und Qigong-Übungen ist, ist die Entwicklung von Weisheit ein übergeordnetes Ziel des Taoistischen Qigong. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hallenschuhe mit.

MH3.01-323-H **Jun Wang**

- 📅 6.9.–29.11.24, 20 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
63,00 €, erm: 33,00 €

Taoistisches Qi Gong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Taoistisches Qi-Gong ist die älteste chinesische Gesundheitskunst, die reich an Weisheit ist und dem Menschen hilft, durch das Üben bewusster Aktivitäten einen Zustand der Ruhe, Entspannung und der Aufbau von Tugenden zu erreichen, wodurch die Meridiane gereinigt und die angeborene Energie aktiviert wird. Sie vereinigt Körper und Geist und setzt die Selbstheilungskräfte frei. Durch das Üben einfacher Körper-, Atem- und Geistes-Tonisierung praktizieren, werden Sie sich sowohl körperlich als auch geistig ruhig und energiegeladen fühlen. Es ist ideal für Menschen, die ein schnelles, stressiges und Sub-Health Leben führen, sowie für alle, die gesund bleiben wollen! Der Kurs lehrt nicht nur taoistisches dynamisches, inneres und statisches Qi-Gong, sondern auch Fitness-Qi-Gong, das von der Chinese Medical Qi-Gong Association und dem Qi-Gong Rehabilitation Hospital empfohlen wird, sowie auf die dazugehörige Akupressur. Wenn wir üben, können wir von der taoistischen Weisheit profitieren, unseren Körper und unseren Geist vereinen, unnötige Sorgen ablegen und Herausforderungen mit Leichtigkeit und Zuversicht begegnen. und der spirituellen Erhebung erfreuen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hallenschuhe mit.

MH3.01-324-H Jun Wang

- 📅 6.9.–29.11.24, 20 UE
- 🕒 Fr., 15.20–16.50 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Taoistisches Tempel-Qigong

Taoistisches Qi-Gong ist die älteste chinesische Gesundheitskunst, die reich an Weisheit ist und dem Menschen hilft, durch das Üben bewusster Aktivitäten einen Zustand der Ruhe, Entspannung und der Aufbau von Tugenden zu erreichen. Dadurch werden die Meridiane entstaut und die angeborene Energie wird aktiviert. Sie vereinigt Körper und Geist und setzt die Selbstheilungskräfte frei. Durch das Üben einfacher Körper-, Atem- und Geistes-tonisierung, werden Sie sich sowohl körperlich als auch geistig ruhig und energiegeladen fühlen. Es ist ideal für Menschen, die ein schnelles, stressiges Leben führen, sowie für alle, die gesund bleiben wollen! Der Kurs lehrt nicht nur taoistisches dynamisches, inneres und statisches Qi-Gong, sondern auch Fitness-Qi-Gong sowie auf die dazugehörige Akupressur, das von der Chinese Medical Qi-Gong Association und dem Qi-Gong Rehabilitation Hospital empfohlen wird. Wenn wir üben, können wir von der taoistischen Weisheit profitieren, unseren Körper und unseren Geist vereinen, unnötige Sorgen ablegen und Herausforderungen mit Leichtigkeit und Zuversicht begegnen. und der spirituellen Erhebung erfreuen können.

MH3.01-325-H Jun Wang

- 📅 19.–20.10.24, 12 UE
- 🕒 Sa., 10.00– 15.30 Uhr, So., 10.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 36,00 €, erm: 18,00 €

MH3.01-326-H Jun Wang

- 📅 23.–24.11.24, 12 UE
- 🕒 Sa., 10.00– 15.30 Uhr, So., 10.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Qigong für Alltag und Beruf

Für Einsteiger*innen – Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Qigong ist die Praxis des Übens von Qi. Das Praktizieren von Qigong hilft uns, unsere Gesundheit durch Atmung in Kombination mit einer täglichen Ernährung, Schlaf und Ruhe zu stärken. Qigong macht innere und äußere Resilienz, das heißt, das Innere des Körpers wird angepasst und stärkt die biologische Energie, das Äußere stärkt Muskeln und Knochen, Anti-Aging. In diesem Kurs lernen Sie die 8 dynamische Qigong-Lektionen und die Taiji- Qigong 18 harmonische Bewegungen.

MH3.00-103-H Huu Minh Nguyen

- 📅 28.10.–1.11.24, 46 UE
- 🕒 Mo. – Fr., 10.30 –17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 152,34 €, erm: 77,67 €

Taijiquan Chen-Stil – 19-er Form

Aufbaukurs

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühls und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlangen Sie Sicherheit in den Bewegungsabläufen der 19-er Form in verschiedenen Geschwindigkeiten. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-327-H Huu Minh Nguyen

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 17.40–19.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Aikido – Infoveranstaltung

Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames Üben ohne Aggressionen die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an. Neben Atem- und entspannenden Gymnastikübungen werden Techniken der Selbstverteidigung, vor allem Würfe und Haltetechniken, aber auch Basisbewegungen mit Stock (Jo) und Holzschwert (Bokken), geübt. Aikido ist für Frauen und Männer (beinahe) jeden Alters geeignet. Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen! Holzschwert (Bokken) und Stock (Jo) bieten hervorragende Möglichkeiten für kontaktloses Training.

MH3.01-400-H Ralf Gliffe

- 📅 3.9.24, 2 UE
- 🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr
- 📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str. entgeltfrei

Aikido

Für Jung und Alt!

Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Aikido kann in etwa übersetzt werden, als „Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie“. Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames Üben ohne Aggressionen, die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an. Neben Atem- und entspannenden Gymnastikübungen werden Techniken der Selbstverteidigung, vor allem Würfe und Haltetechniken, aber auch Basisbewegungen mit Stock (Jo) und Holzsword (Bokken) geübt. Aikido ist für Frauen und Männer (beinahe) jeden Alters geeignet. Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen!

MH3.01-401-H Ralf Gliffe

📅 10.9.–26.11.24, 32 UE

🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr

📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
99,00 €, erm: 51,00 €

219,00 €, erm: 111,00 €

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Aquafitness im Tiefwasser ist ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining mit verschiedenen Auftriebsmitteln, das effizient Kalorien verbrennt. Es ist dabei gelenkschonend und genau das Richtige, wenn Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit beibehalten oder optimieren möchten. Außerdem bringt es das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und Spaß für jede Altersgruppe. Dieses Fitnessangebot eignet sich auch für Untrainierte und Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen. Die Eintrittsgebühren für die Schwimmhalle sind am jeweiligen Kurstag an der Kasse in der Schwimmhalle zu entrichten.

MH3.02-062-H Kathrin Kowal

📅 1.10.–17.12.24, 13 UE

🕒 Di., 19.00–20.00 Uhr

📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
75,66 €, erm: 54,33 €

MH3.02-063-H Kathrin Kowal

📅 1.10.–17.12.24, 13 UE

🕒 Di., 20.00–21.00 Uhr

📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
75,66 €, erm: 54,33 €

Entspannung – Massage – Shiatsu

Entdecke die Kraft in Dir – Welche ist die richtige Entspannungstechnik für mich?

Welche ist die beste Entspannungstechnik für mich?

Wünschst du dir deine eigene Kraft zu entdecken und zu schauen, welche Methode dir hierbei gefällt? In diesem Workshop werden verschiedene Methoden zur Steigerung der Lebenskraft, der Stressbewältigung und der Selbstbesinnung vorgestellt:

- Yoga
- Qi Gong
- PMR (Progressive Muskelentspannung)
- Achtsamkeitsmeditation
- Meditationen etc.

In diesem Kurs lernst du:

- Den Körper als Quelle der eigenen Kraft und Lebendigkeit wahrzunehmen
- Dich mit deinen Sinnen, Geist und Körper zu verbinden
- Die Methoden im Alltag anzuwenden, um somit Stresssymptomen vorzubeugen

Für Jeden geeignet; keine Vorkenntnisse nötig; mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung; wenn du magst: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken

MH3.01-016-H Tanja Tress

📅 13.10.24, 6,33 UE

🕒 So.11.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,99 €, erm: 12,50 €

Entspannen mit Autogenem Training (AT) & Progressiver Muskelentspannung (PMR)

Möchten Sie mehr Kraft und Energie sammeln und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden? Die Progressive Muskelentspannung (PMR) und das Autogene Training sind 2 bewährte Methoden die Ihnen dabei helfen werden.

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion – also Selbsteinfluss – basiert. Durch das wiederholte Vorsagen von Gedankenformeln werden Körper und Psyche insofern beeinflusst, als dass dadurch ein wirksamer Entspannungszustand entsteht. Der Kurs vermittelt Ihnen hierbei die Grundschritte, um Sie in die Lage zu versetzen, Entspannung selbstständig herbeiführen zu können. Die PMR ist ein leicht erlernbares und effektives Entspannungsverfahren. Durch bewusstes und systematisches Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird ein tiefer, wohltuender Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Körper und Geist können sich regenerieren. Der Erfolg stellt sich ein, wenn Sie auch zu Hause regelmäßig üben.

Der Kurs ist offen für alle. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch/Decke, etwas zum Schreiben und zum Trinken mit.

MH3.01-022-H Tanja Tress

📅 22.9.24, 19 UE

🕒 So.11.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
60,00 €, erm: 31,50

Autogenes Training – Grundkurs

Stress ist ein anerkannter Risikofaktor, welcher unser Wohlbefinden stören und damit unsere Gesundheit beeinträchtigen kann. Einfache, leicht in den Alltag integrierbare Übungen können helfen, Stress abzubauen bzw. loszulassen. Hierfür zeige ich Ihnen z. B. Atemübungen, Akupressurpunkte, Körperhaltungen etc.

Insbesondere lernen Sie in diesem Kurs schrittweise die wichtigsten Grundübungen des Autogenen Trainings nach Dr. Schulz. Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, um körperliche und mentale Verspannungen zu lösen sowie Abstand zu Problemen und Konflikten zu gewinnen. Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit und entspannter Schlaf können sich als natürliche Folge dessen einstellen. Einmal gelernt kann diese Form der Entspannung ohne große Vorbereitungen fast an jedem Ort mit wenig Zeitaufwand angewendet werden, um das eigene Wohlbefinden zu erhöhen und zur Gesunderhaltung einen wichtigen Beitrag leisten. Neugierig? Lernen Sie Autogenes Training und weitere Tricks und Tipps für inneren Frieden und Wohlbefinden und überzeugen Sie sich selbst!

MH3.01-500-H **Cornelia Jakob**

- 📅 9.9.–14.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Autogenes Training – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die Grundübungen des Autogenen Trainings wiederholt und gefestigt. Darauf aufbauend lernen Sie insbesondere die Kraft Ihrer Gedanken gezielt und positiv für mehr Energie, Vitalität, inneren Frieden, Selbstsicherheit sowie zur Konfliktlösung in verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen. Zudem werden weiterführende und ergänzende Übungen zum Entspannen, Loslassen, Wohlfühlen sowie zur Gedankenkonzentration angeboten. So können Sie wählen, was am besten zu Ihnen passt bzw. situativ oder zur allgemeinen Steigerung Ihrer Resilienz hilfreich ist.

MH3.01-502-H **Cornelia Jakob**

- 📅 9.9.–14.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo., 19.45–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Kakao Zeremonie als Entspannungsritual zum Jahresabschluß

Auch bekannt als Trank der Götter & Göttinnen- In Verbindung mit dem Kakao soll die Zeremonie vor allem Herz-öffnend wirken, also Gefühle hervorbringen und lösen, Erkenntnisse bringen und Intuition, Lebenskraft und Kreativität stärken. Sie sorgt für eine harmonische Ausbalancierung des kopflastigen Alltags. Was Sie erwartet: – Ein geschützter Raum – Ein fundiertes Wissen über Kakao – Meditationen – Entspannung – Sanfte Yoga Übungen – Journaling – Klangreise
Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig
Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung, eine Lieblings-Tasse

Wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken
Am Kurstag sind 8,00 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel an die Kursleiterin passend in bar zu entrichten

MH3.01-603-H **Tanja Tress**

- 📅 30.11.24, 6 UE
- 🕒 Sa. 12.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,99 €, erm: 12,50 €

MH3.01-604-H **Tanja Tress**

- 📅 7.12.24, 6 UE
- 🕒 Sa. 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,99 €, erm: 12,50 €

Shiatsu im Herbst – Stärkung des Immunsystems

Selbst-Shiatsu und Shiatsu-Grundtechniken rund um die Wandlungsphase Metall, deren Schwerpunkte sind: Stärkung des Immunsystems, Lunge und Dickdarm, Unbrauchbares loslassen, Klarheit und Struktur. Mit Selbst-Shiatsu, einfachen Shiatsu-Grundtechniken und Übungen aus dem Do-Yin, geht es darum, sich den Aufgaben der kühlen Jahreszeit zuzuwenden.

Liebevolle Selbstfürsorge und der achtsame Umgang miteinander in einer heiteren und angenehmen Atmosphäre – Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bringen Sie sich selbst mit und die Freude daran, Shiatsu zu entdecken und weiterzugeben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, mitzubringen sind: Warme Socken und bequeme Kleidung, eine Woldecke, ein Leintuch und ein Kissen.

MH3.01-330-H **Petra Lohan**

- 📅 19.–20.10.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00– 16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Shiatsu für die Auszeit zu zweit

Shiatsu-Grundtechniken für ein liebevolles gegenseitiges Wohnprogramm, denn es ist so schön, Shiatsu zu bekommen und auch weiterzugeben.

In heiterer und angenehmer Atmosphäre werden Sie einfache Shiatsu-Techniken zur Entspannung des Nackens und des Rückens kennenlernen. Eingebettet in Selbst-Shiatsu- und Do-Yin-Übungen erwartet Sie ein Erholungsprogramm für den ganzen Körper.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bringen Sie sich selbst mit, und die Lust Neues zu erlernen und auszuprobieren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Woldecke, ein Leintuch und ein Kissen mit.

MH3.01-331-H **Petra Lohan**

- 📅 23.–24.11.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00– 16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Handmassage

Unsere Hände sind unsere wichtigsten Werkzeuge im Alltag, selbstverständlich und stets griffbereit. Wurden Sie schon einmal durch eine wohltuende Handmassage verwöhnt? Handmassage fördert die Durchblutung und Erholung unserer strapazierten Hände und wirkt über Nervenbahnen, Reflexzonen und Akupressurpunkte entspannend auf den ganzen Körper. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst und anderen eine solche Massage geben können. Neben praktischen Massagegriffen und Berührungsformen erhalten Sie Hintergrundwissen über wichtige Reflexzonen und Akupressurpunkte an den Händen. Lassen Sie sich überraschen und überzeugen von einer praktischen, leicht einsetzbaren und wirksamen Form der Berührung für die Hände und für Ihr gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch und Ihre persönliche Handcreme mit.

MH3.04-101-H **Cornelia Jakob**

- 📅 23.11.24, 2 UE
- 🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Ein Sonntag für die Füße

Die Füße sind die Basis unseres Körpers. Durch ihre Stellung werden die Knie- und Hüftgelenke, die Stellung des Beckens und auch der Wirbelsäule beeinflusst. Es gibt kaum Menschen, die weder Senk- Spreiz- oder Knickfüße haben. Was tun wir für unsere Füße? Von den fast 30 Fußmuskeln benutzen wir meistens nicht einmal ein Drittel. Im Workshop werden Übungen erlernt, die das Fußgewölbe aufrichten, dem Hallux vorbeugen, die Füße massieren, sich auf den ganzen Bewegungsapparat positiv auswirken und zum Wohlbefinden beitragen. Bitte bequeme Bekleidung und Socken mitbringen.

MH3.04-103-H Roswitha Scharmann

- 📅 20.10.24, 6 UE
- 🕒 So., 10.00 – 15.00 Uhr
- 📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
22,20 €, erm: 12,60 €

Gymnastik – Bewegung

Gymnastik von Kopf bis Fuß am Springpfehl

Einfach Turnschuhe und Handtuch einpacken und los geht's: Gymnastik mit Musik bringt uns in Schwung, fördert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dabei trainieren wir den gesamten Körper dynamisch im Stand und auf der Matte. Auch Themen wie Koordination, Dehnung und Balance kommen nicht zu kurz. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Einsteigerinnen sind herzlich willkommen! Bitte Handtuch als Mattenaufgabe, Hallenturnschuhe und zu trinken mitbringen.

MH3.02-103-H Birgit Bollmann

- 📅 5.9.–12.12.24, 20 UE
- 🕒 Do., 17.30–18.45 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen,
Murtzener Ring 35–37
61,00 €, erm: 32,00 €

MH3.02-107-H Birgit Bollmann

- 📅 5.9.–12.12.24, 20 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.15 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen,
Murtzener Ring 35–37
61,00 €, erm: 32,00 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Vormittagskurs

Die Feldenkraismethode, Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung und deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung. Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und/oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert. Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-201-H Ines Wordelmann

- 📅 4.9.–2.10.24, 10 UE
- 🕒 Mi., 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
34,00 €, erm: 18,50 €

MH3.02-203-H Ines Wordelmann

- 📅 9.10.–27.11.24, 12 UE
- 🕒 Mi., 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
40,20 €, erm: 21,60 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Nachmittagskurs

Die Feldenkraismethode, Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung und deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung. Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und/oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert. Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-202-H Ines Wordelmann

- 📅 4.9.–27.11.24, 22 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
71,20 €, erm: 37,10 €

Wie geht's, wie steht's?

Der menschliche Gang und die Haltung!

NEU

Wochenend-Workshop

In diesem Kurs können die Teilnehmenden ihren Gang und ihre Körperhaltung entdecken, erforschen und ggf. verbessern. Nach einer kurzen Lockerungs- und Kennenlernphase beschäftigen wir uns mit unserer Körperhaltung in Bezug auf Gesundheit, Innen- und Außenwahrnehmung. In der weiterführenden Körperarbeit werden Übungen zu Körperwahrnehmung und Optimierung angeboten.

In Partnerübungen und in der Gruppe analysieren wir unseren jeweiligen Gang, seinen Rhythmus und Spezifika. Im gemeinsamen Gespräch wird diese Analyse weiter erörtert.

Über Spiele kommen wir zu weiteren Erkenntnissen und Spaß.

Bitte Anti-Rutsch-Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen.

MH3.02-205-H Irina Kowallik

- 📅 9.–10.11.24, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
36,60 €, erm: 19,80 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Konditionstraining – Gesundheitsprävention

In diesem Kurs werden sowohl Ausdauer als auch Kraft trainiert, um die Kondition zu verbessern und die Muskeln zu straffen. Wir können dazu auch kleine Geräte wie Therabänder, Sitzbälle u.ä. nutzen, um das Training vielseitig und interessant zu gestalten. Ergänzend werden selbstverständlich auch Übungen zur Dehnung und Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit einbezogen. Es wird gestreckt, gedehnt, entspannt und gerollt... Letzteres mit Hilfe von größeren und kleineren Rollen, die auf das Bindegewebe (Faszien) wie eine tiefgehende Massage wirken. Die Muskeln werden wieder geschmeidiger und Verspannungen lassen nach. Die Mühe lohnt sich!

Alle Übungen werden rücken- und gelenkschonend durchgeführt und sind für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Auch individuell angepasste Übungen sind innerhalb der Übungsstunden möglich.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Sportschuhe, ein größeres Handtuch

MH3.02-300-H Roswitha Scharmann

📅 24.9.–17.12.24, 16 UE

🕒 Di., 14.45–15.45 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
49,40 €, erm: 26,20 €

MH3.02-301-H Roswitha Scharmann

📅 24.9.–17.12.24, 16 UE

🕒 Di., 16.00–17.00 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
49,40 €, erm: 26,20 €

Fitness – Kondition – Wohlbefinden

Konditions- und Ausgleichsgymnastik für durchschnittlich Trainierte. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und Stress steckt Mann/Frau einige Jahre weg (und ein). Nicht ohne Folgen! Dieser Kurs soll helfen, Kondition und Spannkraft des Körpers zu erhöhen.

MH3.02-302-H Christian Schumann

📅 2.9.–16.12.24, 28 UE

🕒 Mo., 18.30–20.00 Uhr

📍 Marcana-Schule, Flämingstr. 16/18
84,20 €, erm: 43,60 €

Problemzonengymnastik – intensiv I

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun. Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-401-H Maike Bartz

📅 12.9.–12.12.24, 14 UE

🕒 Do., 18.00–19.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
47,01 €, erm: 25,01 €

Problemzonengymnastik – intensiv II

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun. Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-402-H Maike Bartz

📅 12.9.–12.12.24, 14 UE

🕒 Do., 19.00–20.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
47,01 €, erm: 25,01 €

Beckenbodentraining aus ganzheitlicher Sicht

Etwas Theorie und viele praktische Übungen – nicht nur für Frauen!

Ziel des Kurses ist es, die drei Muskelschichten des Beckenbodens bewusst zu machen und zu aktivieren. Der Beckenboden ist die muskuläre Basis des Beckens und muss die Last der inneren Organe, besonders auch der Blase aufnehmen. Auf Grund seiner zentralen Position ist er sowohl nach oben (Aufrichtung der Wirbelsäule), als auch nach unten (Hüftgelenk, Knie) mit den entsprechenden Knochen und Muskeln vernetzt. Diese Aspekte werden in die Übungen integriert und somit harmonisch in Bewegungs- und Haltungsmuster eingefügt. Bitte bequeme Bekleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch mitbringen.

MH3.02-403-H Roswitha Scharmann

📅 24.11.24, 6 UE

🕒 So., 10.00–15.00 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
22,20 €, erm: 12,60 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz. Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Für Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-405-H Birgit Bollmann

📅 26.8.–9.12.24, 18 UE

🕒 Mo., 9.30–10.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
57,14 €, erm: 30,07 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz. Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Für Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-406-H Birgit Bollmann

📅 4.9.–11.12.24, 17 UE

🕒 Mi., 18.00–19.00 Uhr

📍 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/ Eing.Böhlener Str. 83
53,26 €, erm: 28,13 €

Vom Scheitel bis zur Sohle – überall Faszien

Faszinierende Faszien- sie sind in unserem Körper überall: Sie umhüllen die Muskeln, jedes Gelenk, jedes Organ und durchdringen den gesamten Körper – ein riesiges komplexes, feinmaschiges Netz aus Bindegewebe. Um Störungen in diesem Netzwerk zu beseitigen wird gestreckt, gedehnt, bewegt ... und gerollt. Letzteres ähnelt einer Massage und hat tiefgehende Wirkung. Muskeln werden wieder geschmeidiger, Verspannungen lassen nach. Die Mühe lohnt sich! Informationen und praktische Übungen mit der großen und der kleinen Faszienrolle, mit Tennisbällen usw. Bitte Sportsachen oder andere bequeme Kleidung mitbringen.

MH3.02-409-H Roswitha Scharmann

📅 3.11.24, 6 UE

🕒 So., 10.00–15.00 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
22,20 €, erm: 12,60 €

Dance Fit 50+

Tanzen macht Spaß und hält fit!

Mit kurzen Schrittfolgen und Kombinationen verbessern wir zu unterschiedlicher Musik unsere Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Vorkenntnisse oder Tanzpartner sind nicht erforderlich, aber Freude an der Bewegung.

Bitte bequeme Alltags-/Freizeitbekleidung, leichte Sportschuhe und 1 Trinkflasche mitbringen.

MH3.02-501-H Sabine Gebauer

📅 5.9.–5.12.24, 14 UE

🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
45,54 €, erm: 24,27 €

Ganzheitliche Mobilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers – Gesundheitsprävention

NEU

Gesundheitsprävention

Ein Kurs für Vielbeschäftigte, um etwas für Ihre Fitness zu tun und Ihren Körper in Schwung zu bringen. Dieser Kurs bietet Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, und Ihre Kondition trainieren Sie auch. Ideal, wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und eventuell abends keine Zeit fürs Training haben.

Trainingsziel:

- Kraftaufbau und Verbesserung der Dehnfähigkeit von Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur
- Mobilisieren der Wirbelsäule und der großen Gelenke (Schultern und Hüfte)
- Mit besonderen Übungen werden auch die Faszien in das Training einbezogen

Voraussetzung: Selbstständiges Ablegen und Aufstehen vom Boden. Benötigt werden: Bequeme Kleidung, Handtuch

MH3.02-503-H Björn Lissan

📅 3.9.–10.12.24, 17 UE

🕒 Di., 15.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
54,99 €, erm: 29,00 €

MH3.02-504-H Björn Lissan

📅 5.9.–12.12.24, 16 UE

🕒 Do., 15.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,00 €, erm: 27,00 €

Multi-Mix mit Balance-Kick

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

Problemzonen werden durch Kräftigungs-, Beckenboden- und Balancetraining in Angriff genommen. Dadurch erreichen Sie schlanke, flexible Muskeln und eine Kräftigung des Bindegewebes. Im Herz- Kreislauf-Workout fließen einfache tänzerische Elemente aus Samba, Salsa und Modern Dance in das Training ein. Das Ergebnis ist ein abwechslungsreiches Multi-Mix-Training, von sinnlich bis schweißtreibend! Das fördert die Koordination und Kondition. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-601-H Maike Bartz

📅 12.9.–12.12.24, 14 UE

🕒 Do., 20.00–21.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
47,01 €, erm: 25,01 €

Frauen-Power

Ein Fitness-Training mit Musik für Frauen, die wieder in Form kommen oder bleiben wollen. Ausdauer-Elemente in Kombination mit Krafttraining für den ganzen Körper, Stretching und Entspannungsübungen bieten ein abwechslungsreiches Programm, in das auch Themen wie „Rückenschule“, „Bauch-Beine-Po“ und Pilates integriert sind

MH3.02-701-H Sabine Gebauer

📅 5.9.–5.12.24, 18 UE

🕒 Do., 19.45–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
56,16 €, erm: 29,58 €

Aktiv & Fit Im Alter – ab 60+

Gemeinsam in Bewegung kommen!

Der Kurs beinhaltet kreative Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Stabilisierung des gesamten Körpers. Regelmäßige Gymnastik stärkt aber nicht nur den Körper, sondern hält auch den Geist fit und senkt das Sturzrisiko. Bleibe beweglich und gesund mit fachgerechter Anleitung, individueller Betreuung und mit Spaß und Austausch in der Gruppe.

Bewegungseinsteiger sind willkommen, für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zu Trinken und bequeme Kleidung

MH3.01-006-H Tanja Tress

📅 11.9.–11.12.24, 26 UE

🕒 Mi., 9.00–10.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

81,00 €, erm: 42,00 €

Rücken FIT – Der Kurs für einen gesunden Rücken

Dieser Kurs trainiert gezielt und effektiv den Rücken.

Einseitige und atypische Belastungen der Wirbelsäule, Überbeanspruchung und Bewegungsmangel sowie fehlende Entspannung sind alltägliche und typische Ursachen für schmerzhafte Muskelverspannungen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen. Diesen Störungen und den daraus folgenden Beschwerden können Sie durch ein gezieltes und effektives Training vorbeugen bzw. bereits vorhandene Beeinträchtigungen lindern.

Der Rücken-Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen sowie Übungen für die Mobilität der Wirbelsäule. Die erlernten Übungen können Sie später zu Hause oder auch am Arbeitsplatz durchführen. Ergänzend erhalten Sie eine Vielzahl an Informationen und Tipps für Ihr individuelles Training und für ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zu trinken, bequeme Kleidung

MH3.01-007-H Tanja Tress

📅 11.9.–11.12.24, 17 UE

🕒 Di., 10.30–11.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

54,99 €, erm: 29,00 €

Selbst- und Familienfürsorge

Mehr Leichtigkeit – weniger Stress – Gesundheitsprävention

NEU

Praxiskurs zur Stärkung der inneren Balance

Die sich permanent wandelnde und komplexer werdende Arbeitswelt, die Doppelbelastung vieler Menschen (Beruf/Familie) sowie der hierzulande deutliche Leistungs- und Zeitdruck in vielen Lebensbereichen verlangt Vielen enorme Ressourcen ab.

Das Seminar dient dazu, Teilnehmende für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Stress zu sensibilisieren und sie zu ermächtigen, selbst für eine innere Balance sorgen zu können. Auf der Grundlage der „7 Säulen der Resilienz“ vermittelt dieser Kurs nicht nur wertvolles Wissen, sondern legt den Fokus auf viele Praxisübungen, Selbstreflexionen und Entspannungsübungen. Für mehr innere Stärke, Gelassenheit, Leichtigkeit und Entspannung, um sowohl im Arbeitsalltag als auch im Familien- oder privaten Rahmen den Herausforderungen im „Innen“ und „Außen“ zu begegnen. Bitte für Praxisübungen bequeme Kleidung anziehen.

MH3.01-102-H Axinia Voigtländer

📅 3.9.–26.11.24, 20 UE

🕒 Di., 15.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

65,00 €, erm: 34,00 €

Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Stressmanagement umfasst Methoden, die Ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen sollen. Dieser Kurs zielt explizit darauf ab, psychisch belastenden Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren oder sogar komplett abzubauen. Durch ein gezieltes Training können Bewältigung und Erholungskompetenzen aufgebaut und die Stressverarbeitung positiv verändert werden. Auf diese Weise können Sie ihr psychisches Wohlbefinden stärken. Sie werden mehr über die Wirkung von Stress erfahren, lernen ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und mit Hilfe von individuellen Kraftressourcen konstruktiv zu verändern. Kognitive Strategien zum Umgang mit negativen, einschränkenden und stressenden Gedanken werden ergänzt durch gezielte Entspannungsmethoden, um mehr Gelassenheit in Ihrem Alltag zu entwickeln. Dabei ist ein Blick auf Ihre persönlichen Ziele und Ressourcen stets wichtig, um die eigene Resilienz- Fähigkeit zu erweitern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Sie werden Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren.

Inhalt:

- Umriss – Was ist Stress?
- Persönliche Bestandsaufnahme für den Umgang mit Stress, individuelle Stressanalyse
- Methoden zur effektiven Stressbewältigung, Entspannungstechniken: Progressive
- Muskelrelaxation (PMR); Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Meditationen,
- Atemübungen, Selbstmassage mit Aromölen, Bewegungs-, Dehn- und Kraftübungen, Qi Gong, Klangreise, Selbstreflexion
- Erarbeiten einer persönlichen Strategie zum Umgang mit Stress – Wie kann ich die Theorie praktisch in meinem Berufsalltag umsetzen?

Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung; wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken

MH3.00-105-H Tanja Tress

📅 26.–30.8.24, 24 UE

🕒 Mo., Di., Do., Fr..9.00–14.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

75,00 €, erm: 39,00 €

Alltagsinsel: Meditation und Entspannung – Onlinekurs



In diesem Kurs bekommst du regelmäßig Raum für dein präsenten Sein im Hier und Jetzt. Eine Alltagsinsel zum Durchatmen und für neue Energie. Eine Zeit zum Entschleunigen deines Tuns und für deine innere Ruhe. Eine Begleitung für deine bewusste Selbstwahrnehmung und für eine tiefere Begegnung mit dir selbst. Eine Stärkung deiner Ressourcen für die Herausforderungen in deinem Leben und mehr Lebensfreude.

Hierfür nutzen wir verschiedene Entspannungstechniken und Meditationsformen. So kann die bewusste Wahrnehmung und Entspannung unseres Körpers, unserer Gedanken und Emotionen auf unterschiedliche Art erfolgen: z. B. mit Bodyscans, Atemmeditationen, Tiefenentspannungen oder Tanzen. Hier erhältst du stärkende und motivierende Instrumente für dein präsenten Sein und mehr Ruhe in deinem Alltag. Ganz egal, ob dir Entspannung und Meditation neu oder vertraut sind. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee. Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichst du die Kursleitung unter:

daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-205-H Daniela Kamenzky

📅 10.10.–12.12.24, 13 UE

🕒 Do. 20.00–21.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

41,66 €, erm: 22,33 €

Energiebrunnen: Achtsamkeit und Meditation – Onlinekurs



In diesem Kurs bekommst du regelmäßig Raum für dein präsenten Sein im Hier und Jetzt. Eine Zeit für deine achtsame Selbstwahrnehmung, um dich bewusster zu spüren und deinem Sein zu begegnen. Eine Möglichkeit für deine Energierückgewinnung, um alte Energie loszulassen und neue Energie zu empfangen. Eine Stärkung deiner Ressourcen, um deinen Alltag bewusster, energievoller und friedvoller zu erleben.

Dafür nutzen wir verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis und Meditation. So kann die bewusste Wahrnehmung unseres Körpers, unserer Gedanken, Emotionen und Energien auf unterschiedliche Art stattfinden: z. B. im Sitzen, Liegen und Stehen oder dynamisch in Bewegung. Zudem sprechen wir über Möglichkeiten, wie du u.a. mit den fünf Elementen Energie entladen und aufladen kannst. So erhältst du stärkende und motivierende praktische Werkzeuge für mehr präsenten Sein, Energie und Resilienz in deinem Alltag. Ganz egal, ob dir Achtsamkeit und Meditation neu oder vertraut sind. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee. Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichst du die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-204-H Daniela Kamenzky

📅 08.10.–10.12.24, 13 UE

🕒 Di. 20.00–21.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

41,66 €, erm: 22,33 €

Achtsamkeitswanderung in den Gärten der Welt

Wandern in der Natur wirkt bereits beruhigend und entschleunigend auf unseren Körper und Geist. Dies in Kombination mit guter Gesellschaft ist besonders wohltuend. Bei unserer Achtsamkeitswanderung wird das Wahrnehmen mit allen Sinnen gepaart mit Bewegung. Wir wechseln zwischen stillen und kommunikativen Übungen ab und trainieren verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. So können wir in den gegenwärtigen Augenblick und zu uns selbst zurückkommen. Inhalte:

- Achtsames Gehen
- Atemübungen
- Meditation
- Gehen in Stille
- Genusstraining
- Geführte Entspannung
- Duft- und Klangmeditation
- Achtsames Wahrnehmen/Sinne schärfen
- Achtsamkeit im Alltag
- Schulung zur Stressprävention

Treffpunkt (Start & Ende): Haupteingang Gärten der Welt

Bitte mitbringen: Kleine Decke, Trinken, Snack, Eintrittspreis extra

MH3.01-021-H Tanja Tress

📅 8.9.24, 6 UE

🕒 So. 10.00–15.00 Uhr

📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf,

Blumberger Damm 44

23,01 €, erm: 13,01 €

Sehtraining

Kennen Sie das Gefühl von müden, trockenen Augen? Fühlen Sie sich verspannt durch langes Arbeiten am PC? Verschwimmt Ihnen manchmal die Sicht? Wird Ihr Blickfeld unscharf?

Können Sie sich vorstellen, dass man die Sehkraft natürlich stärken und schützen kann?

In diesem Kurs erfahren Sie wichtige und ganzheitliche Zusammenhänge, welche Ihr Sehen beeinflussen. Sie bekommen einfache und bewährte Übungen für Beruf und Alltag, um Ihre Augen zu entspannen und Ihre Sehkraft zu stärken.

MH3.04-201-H Cornelia Jakob

📅 26.10.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

27,00 €, erm: 15,00 €

Ernährung, Kochen, Backen

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Haben Sie Lust etwas an Ihrer bisherigen Ernährung zu verändern?

Dann wäre das genau der richtige Kurs für Sie. Gemeinsam bereiten wir leckere, alltagstaugliche Rezepte zu, die gesund und nachhaltig sind (mit anschließender Verkostung). Während dieses Kurses erfahren Sie viele hilfreiche und interessante Tipps & Tricks, wie man es schafft inmitten des Lebensmittelschlaraffenlandes den Einkaufskorb lecker, gesund und zu dem ökologisch nachhaltig zu füllen.

Anfallende Kosten für die Lebensmittel und das Informationsmaterial betragen 10 €. Diese sind an die Dozentin zu entrichten. Bitte bringen Sie Frischhaltedosen zum Mitnehmen des Übriggebliebenen mit. Wenden Sie sich bei Fragen direkt an die Kursleitung: AileenKlimach@arcor.de. Zwecks Umplanung bittet Frau Klimach darum sich rechtzeitig abzumelden, falls eine Kursteilnahme nicht erfolgen kann.

MH3.05-001-H Aileen Klimach

- 📅 13.10.24, 4 UE
- 🕒 So., 10.30–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

MH3.05-002-H Aileen Klimach

- 📅 17.11.24, 4 UE
- 🕒 So., 10.30–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Schnell gemacht und doch kein Fastfood

Was tun, wenn man mal wieder vor dem Kühlschrank steht, weil einen der kleine Hunger plagt? Zum erstbesten Joghurtbecher greifen, nach einem Salatblatt fignern oder doch gleich die Tiefkühlpizza in die Mikrowelle schieben? Nichts von alledem! Sie können sich mit wenigen Zutaten schmackhaft verwöhnen und das auch noch kalorienbewusst. Unser interkultureller Kochkurs hilft Ihnen dabei.

Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-100-H Thassein Hage-Ali

- 📅 13.9.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Indische Currys

Currys sind wunderbar schnelle Alltagsgerichte! Durch den Einfluss des Ayurveda vereint ein Curry zudem mehrere Geschmacksrichtungen und wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus. Im Kurs bereiten wir drei verschiedene Currys zu. Gemüse- und Gewürzvielfalt spielen die Hauptrolle, ergänzt um indischen Panirkäse und Hähnchen. Für cremige Konsistenzen sorgen Kokosmilch, gemahlene Nüsse, Joghurt und Sahne. Begleitet werden die Currys von indischem Karottensalat, hauchdünnen Papadams (indische Linsenfladen), Minze-Joghurt-Raita und Reis.

Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für Übriggebliebenes mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen bei 14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen.

MH3.05-101-H Axinia Voigtländer

- 📅 30.11.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,60 €, erm: 12,30 €

Thai Küche – Aromenvielfalt, Frische & Leichter Genuss!

Von der chinesischen und indischen Küche stark beeinflusst, hat die Thai Küche einen weltweiten Siegeszug angetreten. Sie begeistert mit leichten Zutaten, sanfter Zubereitung und intensivem Geschmack. Currypasten, Fisch- und Austernsauce, Korianderblätter, Galgantwurzel, Ingwer, Lemongras, Knoblauch, Limettenblätter und Kokosmilch sind die bekannten Zutaten. Wir kochen ein Menü mit exotischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen, Tofu, Glasnudeln, Obst, Garnelen und Hähnchenfleisch.

Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für übriggebliebene Köstlichkeiten mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen bei 14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen.

MH3.05-102-H Axinia Voigtländer

- 📅 19.10.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,60 €, erm: 12,30 €

Aufstriche, Pasten, Dips ... erfrischend, leicht und selbstgemacht

Wer auf seine Brotmahlzeiten nicht verzichten möchte, aber nicht immer nur Wurst, Käse & Marmelade als Belag will, kann mit wenig Aufwand und wenigen Zutaten raffinierte Aufstriche zaubern! Die nebenbei gesagt, auch delikates Beiwerk zu Gebrühtem & Gebratenem sein können, sich hervorragend als Gemüsedip eignen und jedes Pellkartoffelgericht adeln.

Von herzhaft bis süß – aus Quark, Frischkäse, frischem Gemüse, Gartenkräutern, Fisch, Fleisch, Butter und Hülsenfrüchten sowie knackigen Nüssen, Saaten, Kakao und saftigem Obst kreieren wir ein paar wunderbare Pasten & Dips.

Für übrig gebliebene Köstlichkeiten nach dem gemeinsamen Essen können Sie gern ein kleines Gefäß mitbringen. Die Kosten für die verwendeten Lebensmittel betragen 13,00 € und sind zu Beginn des Kurses an die Dozentin direkt zu entrichten.

MH3.05-103-H Axinia Voigtländer

- 📅 16.10.24, 4 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Arabische Vorspeisen

In den arabischen Mittelmeerländern bestehen die sogenannten Vorspeisen, die Mezza, aus mehreren Gerichten. Wie sollte es mit gefüllten Weinblättern, verschiedenen Gemüsepasten, Joghurt-Dipp-Variationen und frischen Salaten auch anders sein! Sie alle werden in kleineren Schälchen serviert und ergeben zusammen eine vollwertige, sehr gesunde Mittags- oder Abendmahlzeit. Jedes Gericht für sich genommen eignet sich überdies hervorragend als Snack zum Stillen des kleinen Hungers zwischendurch. Gesundheitsfördernd ist das allemal. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-107-H Thassein Hage-Ali

- 📅 11.10.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,50 €, erm: 9,30 €

Arabische Süßigkeiten

Rosen- und Orangenblütenwasser, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Kokosraspeln, Honig und verschiedene Gewürze sind die Seele von Baklawa, Knefi oder Moghleh. Wie Sie diese und andere aufregende arabische Süßspeisen selber backen und kochen können, lernen Sie in diesem Kurs. Ein einmaliges Angebot für alle und jeden, die die handwerkliche und geschmackliche Raffinesse orientalischer Kochkunst zu schätzen wissen.

Für die verwendeten Zutaten ist ein Beitrag von 12,00 € an die Dozentin zu entrichten.

Bitte bringen Sie einen Kleinen Behälter für Familienkostproben mit.

MH3.05-108-H Thassein Hage-Ali

📅 6.12.24, 4 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,50 €, erm: 9,30 €

In Teig gebettet (orientalisch)

Teigtaschen sind in der arabischen Welt bis hin zur Türkei heiß begehrt und werden als Leckerbissen verehrt, weil sie einen ganz besonderen Inhalt haben, zum Beispiel feinen Spinat oder gut gewürzten Mangold oder aber pikanten Schafskäse oder, oder, oder. Teig ist aber auch die erste Grundlage für eine köstliche libanesische Pizza mit Hackfleisch, Pinienkernen, Tomaten und Joghurt. Deshalb sollten sich Teig Fans diesen Back- und Kochabend rund um arabische Teiggerichte nicht entgehen lassen. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-110-H Thassein Hage-Ali

📅 8.11.24, 4 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,40 €, erm: 9,20 €

Veganes Kochen und relaxen – Wohlfühl-Workshop

In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie nicht nur die vegane Küche theoretisch näher kennen, sondern wenden Ihr Wissen auch gleich praktisch an. Wir klären die Vorteile veganer Ernährung im Hinblick auf Gesundheit und Nachhaltigkeit, beschäftigen uns mit pflanzlichen Alternativen zu tierischen Produkten und zaubern uns nebenbei gemeinsam ein leckeres veganes Menü. Dabei ist immer Zeit für Fragen und angeregte Diskussionen. Doch neben dem Kochen und den vielen Informationen über das Essen, soll ein weiterer wichtiger Teil der Säulen der Gesundheit nicht zu kurz kommen: die Entspannung! Zusätzlich zum Kochworkshop starten wir den Tag nämlich mit einer entspannten Yogarunde, die auch für Anfänger gut geeignet ist. Außerdem beenden wir unseren Workshop mit einer geführten Meditation. So verbinden wir an diesem Tag Genuss, Lernen und Entspannung! Also wenn Sie mal wieder Zeit für sich nehmen, Ihr Wissen und Ihre Fertigkeiten zur veganen Ernährung erweitern möchten und offen für Neues sind, dann freue ich mich auf Ihre Teilnahme. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00–12,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bitte Behälter zur Mitnahme von Essen mitbringen.

MH3.05-301-H Jenny Kuba

📅 7.9.24, 6 UE

🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-302-H Jenny Kuba

📅 12.10.24, 6 UE

🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-303-H Jenny Kuba

📅 14.12.24, 6 UE

🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
23,01 €, erm: 13,01 €

Mehr Energie und Leistungskraft durch gesunde Ernährung und Entspannung

Im Beruf und Alltag – Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Der Arbeitsalltag in seiner wachsenden Komplexität verlangt von vielen einen hohen Einsatz ihrer mentalen und körperlichen Kräfte. Perioden anhaltenden Stresses sind keine Seltenheit in der Arbeitswelt. Umso wichtiger ist es, die Batterien immer wieder aufzuladen, sich gut zu versorgen und ausreichend Momente der Regeneration und Ruhe zu haben. Die in diesem Bildungsurlaub behandelten Themenfelder Ernährung und Entspannung sind zwei der wirkungsvollsten Säulen, um sich selbst wieder ins Gleichgewicht bringen zu können.

Das 5-tägige Seminar gibt wertvolle Impulse, achtsamer in der Wahl seiner Nahrung zu sein und für ausgleichende Entspannungsmomente zu sorgen. Das Integrieren dieser leicht umsetzbaren Impulse in den Alltag verhilft Ihnen zu mehr Gesundheit und innerer Balance, zu einem höheren Energie-Level und einem klaren Kopf. Das steigert das Wohlbefinden, macht den Umgang mit Stress leichter und schenkt mehr Leistungskraft, Tag für Tag. An 4 Vormittagen beschäftigen wir uns mit Ernährungs- und Körperwissen:

- Welche Ernährung ist physiologisch sinnvoll und mit welchen Fallstricken konfrontiert uns die gängige Zivilisationskost?
- Was macht Sinn bei der Auswahl von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und wo bekommen wir die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Vitalstoffe her?
- Umsetzungsideen für eine bessere Ernährung, Ernährungsregeln, die das Leben leichter machen
- Einbezug der Sinne in die Ernährung, Sinnestraining mit Geschmacks- und Geruchsschule.

An 4 Nachmittagen widmen wir uns jeweils einer Entspannungsmethode und ihres großen Potentials:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Yoga
- Imaginative Verfahren und Traumreisen

Die theoretische Einführung in das jeweilige Verfahren beantwortet Fragen nach der Herkunft, Bedeutung, der Anwendung und Durchführung sowie der Wirkungsweise auf körperlicher und mentaler Ebene. Abgerundet wird die Theorie durch intensives Üben und Erleben der Entspannungsmethoden im Anschluss.

Der letzte Seminartag ist ein reiner Praxistag. Gemeinsam bereiten wir in der VHS-Küche erfrischende und vitale Rezepte zu, die Sie im Arbeitsalltag gut durch den Tag kommen lassen. Freuen Sie sich auf ein gemeinsames Essen!

Für den Praxistag zur Ernährung sind pro Teilnehmende im Kurs 12,00 € für die Lebensmittel zu entrichten. Zusatzinfo: für die 4 Nachmittage bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, evtl. eine leichte Decke mitbringen.

MH3.00-101-H Jenny Kuba; Axinia Voigtländer

📅 11.–15.11.24, 37 UE

🕒 Mo–Do., 09.00–16.00 Uhr, Fr. 09.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
169,50 €, erm: 86,25 €

Fermentieren und Haltbarmachen

NEU

Nachhaltig kochen

Fermentation ist eine natürliche, gesunde Konservierung von Lebensmitteln, die ohne zusätzlichem Energieeinsatz auskommt. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam Sauerkraut, Kimchi und Kräuteröl her und probieren die Ergebnisse.

Gern werden Fragen zu gesunder Ernährung, richtiger Lagerung von Lebensmitteln, kreativer Resteverwertung uvm. beantwortet. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 € Euro pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukaufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Zwei große und einige kleine Schraubgläser, ein großes Messer, Schürze, Schreibzeug für Rezepte und Spaß am Schnippeln und Rühren. Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren, nur in Begleitung einer erwachsenen Person. Kinder müssen ebenfalls angemeldet werden.

MH3.05-800-H **Catrin Bechimer**

- 📅 20.10.24, 5 UE
- 🕒 So., 11.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €

MH3.05-801-H **Catrin Bechimer**

- 📅 9.11.24, 5 UE
- 🕒 Sa., 12.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €