



Gesundheitsförderung und die Ausbildung eines besseren Gesundheitsbewusstseins sind wichtig. Unsere Kurse unterstützen die Suche nach individuellen Handlungsstrategien. Sie bieten die Möglichkeit, neues Verhalten zu erlernen wie die Fähigkeit, sich zu entspannen, physiologisch richtig zu bewegen und sich genussvoll und gesund zu ernähren. So können das eigene Wohlbefinden und zugleich die Lebensqualität gesteigert werden. Durch eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit kann Bewegungseinschränkungen, Stress und Burn-Out-Syndrom individuell entgegen gewirkt werden.

# Wohl- befinden erleben

## Gesundheit

Programminfo	104
Elternakademie	105
Entspannung, Körpererfahrung	107
Fitness, Gymnastik und Sport	132
Prävention, Erkrankung, Heilmethoden	139
Gesunde Ernährung und Internationale Küche	141



**AXINJA SCHÜTZE**  
**PROGRAMMSERVICE**  
 LINIENSTRASSE 162  
 TELEFONISCHE AUSKÜNFTE:  
 DI 9.00 – 11.00 UHR UND DO 13.00 – 15.00 UHR  
 TELEFON: 030 9018 37429  
 E-MAIL: axinja.schuetze@ba-mitte.berlin.de



**TANJA WALDECK**  
**LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS**  
 LINIENSTRASSE 162  
 Raum 1.05  
 TELEFON: 030 9018 374 24  
 E-MAIL: tanja.waldeck@vhsmitte.de

# Programminfo

## Beratung

Beachten Sie bitte, dass an den Berliner Volkshochschulen keine Therapien durchgeführt werden. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Sind Sie erkrankt, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob der Kurs den Heilungsprozess nicht gefährdet bzw. diesen unterstützen kann.

Bitte achten Sie während der Kurse auf Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz der Kursleitung in Anspruch und finden Sie für sich ein vernünftiges Maß. Beachten Sie bitte auch, dass die Turnhallen und Gymnastikräume nur mit sauberen Sportschuhen mit heller Sohle betreten werden dürfen. Haben Sie Fragen zum Kurs oder möchten Sie sich bei der Kursauswahl beraten lassen, bieten wir Ihnen einen telefonischen Beratungsservice an oder vereinbaren Sie einen persönlichen Termin.

## Qualifikation unserer Kursleitenden

Alle unsere Kursleitenden verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung. Sie arbeiten kontinuierlich in ihrem entsprechenden Fachgebiet an der Aktualität des Angebots. Alle sichern durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen die Qualität der Lehrveranstaltungen.

Informationen zur Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten finden Sie in den Kursbeschreibungen. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage [www.berlin.de/vhsmittle](http://www.berlin.de/vhsmittle) zu Qualifikation und Kompetenzen der Kursleitenden.

## Bonussystem aktuell

Unabhängig von den Regelungen für Präventionskurse bestimmen die gesetzlichen Krankenkassen in ihren Satzungen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Bei Vorliegen der Voraussetzungen können Sie sich in unseren Servicebüros zur Bestätigung Ihrer regelmäßigen Teilnahme das Bonusheft abstempeln lassen.

## Qualitätssicherung in der Gesundheitsbildung

Die Berliner Volkshochschulen sind zertifiziert nach der Methode der European Foundation for Quality Management (EFQM).

## Hygienekonzept

Unser Ziel ist eine geregelte und sichere Durchführung der Gesundheitskurse. Der Schutz aller Teilnehmenden, Kursleitenden und Mitarbeitenden steht hierbei an oberster Stelle. Wir haben ein Hygienekonzept für unsere Lehrstätten, welches die erforderlichen Maßnahmen zur Durchführung sowie Gestaltung des Kursbetriebes beinhaltet, ausgearbeitet und auf unserer Webseite veröffentlicht ([www.berlin.de/vhsmittle-hygienekonzept](http://www.berlin.de/vhsmittle-hygienekonzept)). Das Hygienekonzept wird laufend aktualisiert und um Neuerungen ergänzt.

Auf unserer Webseite veröffentlichen wir aktuelle Kurs- und Bildungsangebote, die Sie wie gewohnt auch online buchen können.



<https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/gesundheit/>

Wir wünschen Ihnen viel Freude im Kurs und Gesundheit!

## Elternakademie

### Sanfte Hände – Babymassage nach Leboyer

#### für Eltern mit Babys

Mittlerweile sind die positiven Wirkungen der Babymassage auch wissenschaftlich belegt: Babys, die regelmäßig massiert werden, zeigen eine bessere körperliche und motorische Entwicklung, sind aufmerksamer und schlafen besser. Durch die stimulierenden Berührungen werden Atmung und Immunsystem angeregt und das Verdauungssystem unterstützt. Besonders sollte uns aber der sanfte Dialog zwischen Eltern und Kind am Herzen liegen. Es ist für beide einfach schön! Die Berührungen geben Halt, Geborgenheit und Sicherheit und schaffen eine besondere Bindung, die über die Babyzeit hinausbegleitet.

Wichtig ist: alle Babys sind willkommen, ob unruhig, schreiend oder müde.

Empfohlenes Alter: 2 bis 10 Monate.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Tara W. Rödel arbeitet als Heilpraktikerin, als Krankenschwester in der Notaufnahme, ist Kursleiterin verschiedener Eltern-Kind-Kurse und selbst Mutter von drei Kindern.

TARA W. RÖDEL

<b>Mi300-020H</b>	13.11.–11.12.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer*innen
5 X MI, 10.00–11.30 UHR	37,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	23,50 EURO ermäßigt
Raum 006	

### F. M. Alexander-Technik für Eltern und Babys

Die F. M. Alexander-Technik unterstützt die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes und hilft frühkindliche Reflexe vollständig zu integrieren. In diesem Kurs lernen Mütter und Väter dies zu nutzen! Es erwartet Sie eine ruhige Atmosphäre mit der Möglichkeit eines Austauschs. Tipps zum rückenfreundlichen Tragen runden das Programm ab.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Tanja Hübner ist ausgebildete Alexander-Technik-Lehrerin. Ihr Unterricht ist durch ihre langjährige Erfahrung als Tanz- und Bewegungslehrerin beeinflusst, darüber hinaus beschäftigt sie sich mit der Verbindung von Alexander-Technik und den frühkindlichen Reflexen.

FÜR BABYS VON 1 BIS 15 MONATEN.

TANJA HÜBNER

<b>Mi300-030H</b>	17.09.–15.10.10.2024
10 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer*innen
5 X DI, 10.00–11.30 UHR	37,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,50 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

### Gesundheit und Persönlichkeit stärken mit Atemtraining, Mantra-Chanting und sanften Yoga

Entdecke die Freude am Mantra-Chanting in Kombination mit Atemübungen und körperlicher Entspannung durch Yoga. Wir tönen und singen ohne Leistungsdruck und Noten, aber mit viel Hingabe, um den Klang und die Vibration der eigenen Stimme wahrzunehmen und neu zu entdecken. Längeres, meditatives Singen hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Klangschwingungen zusammen mit einer entspannten Stimmgebung beim Singen stimulieren Alpha-Gehirnwellen. Eine Klangmeditation mit unterschiedlichen Klangkörpern beendet das Seminar.

Bitte Decke, Kissen, Papier und Stift mitbringen.



Runa Bulla ist Masseurin/med. Bademeisterin und unterrichtet langjährig Yoga, Pilates und verschiedenen Massageformen aus dem therapeutischen als auch aus dem Wellnessbereich. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus den verschiedenen Bereichen fließen in ihren Kursen und Workshops mit ein, sodass der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund steht.

RUNA BULLA

<b>Mi300-050H</b>	28.09.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–15.00 UHR	27,62 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	18,13 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und wertfrei wahrzunehmen was ist. Durch das praktische Üben von Körperwahrnehmung, sanftes Yin und Yang Yoga, Gehmeditation und Entspannungsübungen kann die Wirksamkeit von Achtsamkeit direkt erfahren werden. Mit Achtsamkeit stärkst du deine emotionale Resilienz und geistige Klarheit, sodass du besser mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umgehen kannst. Eine Einführung zur Stresstheorie und Stressbewältigung wird vermittelt und erläutert.

Bitte Papier und Stift mitbringen.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 105

RUNA BULLA

<b>Mi300-051H</b>	14./15.09.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–15.00 UHR	47,28 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37 Raum 006	28,28 EURO ermäßigt

## Autogenes Training – Grundkurs

Das Autogene Training ist eine Methode der Tiefenentspannung, bei der gelernt wird, sich selbst besser wahrzunehmen und zu beeinflussen und bietet bei regelmäßigem Üben eine wirkungsvolle Selbsthilfe für den Alltag und den Beruf, um die Gesundheit zu stärken und Stress vorzubeugen. Im Kurs werden die sechs Grundübungen (Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Bauch- und Stirnübung) vorgestellt und geübt. Der Austausch in der Gruppe unterstützt diese neuen Erfahrungen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Regelmäßige Teilnahme und Bereitschaft zum Üben zu Hause sind erwünscht.



Andreas Brüning ist Dipl. Sozialpädagoge, Master in Science Communication und seit 1996 Kursleiter für Autogenes Training.

ANDREAS BRÜNING

<b>Mi301-011H</b>	03.09.–19.11.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
11 X DI, 17.30–19.00 UHR	71,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162 Raum 4.12	41,00 EURO ermäßigt

## Entspannung durch Gesang

Singen vertreibt nicht nur trübe Gedanken, sondern hilft auch dem Körper sich aktiv zu entspannen. Mit Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen werden wir uns sehr leichte ein- und mehrstimmige Stücke aus der klassischen, Pop- und Jazzmusik erarbeiten. Der freie und lustvolle Umgang mit der eigenen Stimme sowie das Erlebnis gemeinsam erzeugter Klänge und die so erreichbare Entspannung stehen im Vordergrund der Kurse, die von einer Sängerin/einem Sänger geleitet werden. Noten oder andere musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte in lockerer, bequemer Kleidung kommen.



Anke Heuer hat an der Musikhochschule „Carl Maria von Weber“ in Dresden Gesang und Gesangspädagogik studiert. Neben ihrer Tätigkeit als Sängerin unterrichtet sie seit vielen Jahren und gibt Kurse auch außerhalb Berlins. Ein freudvoller Umgang mit der eigenen Stimme – das ist das Hauptanliegen ihrer pädagogischen Arbeit.

ANKE HEUER

<b>Mi301-037H</b>	05.09.–05.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer*innen
12 X DO, 17.00–18.30 UHR	75,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37 Raum 305	41,60 EURO ermäßigt

ANKE HEUER

<b>Mi301-038H</b>	05.09.–05.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer*innen
12 X DO, 18.45–20.15 UHR	75,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37 Raum 305	41,60 EURO ermäßigt

## Entspannung, Körpererfahrung, sanfte Bewegung

### GYROKINESIS® Training

Das GYROKINESIS® Training ist besonders gelenkschonend und vitalisierend. Die Stunde fängt mit Selbstmassage Übungen an, um den ganzen Körper und die Energiebahnen zu erwecken.

Einfache Atemmuster werden mit Ganzkörperbewegungen kombiniert: Das stimuliert die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-, Lymph- und Nervensystem. Durch rhythmische Übungen schaffen wir Raum in den Gelenken und Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Jede Bewegung fließt im Training weich ineinander. Wir praktizieren auf dem Stuhl, am Boden und

im Stand. Ziel des GYROKINESIS® Trainings ist es, die Koordination der Bewegung mit dem Atem zu fördern, sowie geistige Klarheit und innere Ruhe. Jeder kann die Methode praktizieren und von der Vitalisierung des eigenen Körpers profitieren: eine aufrechte Sitzposition, gesunde Gelenke und eine entspannte Muskulatur gewinnen!

Bitte in bequemer Kleidung kommen, mit Socken oder barfuß.

Die Kursleiterin spricht auch Spanisch und Englisch.



**Andrea Krohn kommt aus Brasilien und ist Tanzpädagogin und GYROKINESIS® Trainerin. Die Methode hat sie kennengelernt, als sie selbst mit einer Verletzung zu kämpfen hätte. Seit 2010 unterrichtet sie in Deutschland: ihr Schwerpunkt ist es, bewusste Bewegung mit Freude zu vermitteln.**

ANDREA KROHN

<b>Mi301-010H</b>	02.09.-25.11.2024
22 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer*innen
11 X MO, 19.30-21.00 UHR	77,30 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	46,50 EURO ermäßigt
Raum 205	

## Französische Weihnachtslieder

„Vive le vent, vive le vent, vive le vent d’hiver!“

Französisch ist die Sprache der Poesie und wird als eine sehr musikalische Sprache bezeichnet. Zur Vorweihnachtszeit erarbeiten wir ein kleines Repertoire an Weihnachtsliedern, das auch unter dem Tannenbaum gesungen werden kann und lernen so – gemeinsam singend – mit der Aussprache und dem Vokabular umzugehen!

Französische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe



**Carole Martiné ist in Paris geboren. Sie studierte Musikwissenschaft, Jazz und Musikpädagogik in Paris und Tours. Sie ist als Sängerin und Gesangspädagogin in Berlin tätig. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Singen!**

WOCHENENDKURS

CAROLE MARTINÉ

<b>Mi301-055H</b>	08.12.2024
6 Unterrichtseinheiten	6-16 Teilnehmer*innen
SO 10.00-15.00 UHR	26,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	17,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Französische Chansons singen

„Quand il me prend dans ses bras, je vois la vie en rose“

Französisch ist die Sprache der Poesie und wird als eine sehr musikalische Sprache bezeichnet. Wir entdecken die berühmten französischen Klassiker, erarbeiten ein kleines Chanson-Repertoire, und lernen so – gemeinsam singend – mit der Aussprache und dem Vokabular umzugehen!

Minimale französische Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte in lockerer, bequemer Kleidung kommen.

ZUR PERSON CAROLE MARTINÉ: LINKE SPALTE

WOCHENENDKURS

CAROLE MARTINÉ

<b>Mi301-057H</b>	24.11.2024
6 Unterrichtseinheiten	8-16 Teilnehmer*innen
SO 10.00-15.00 UHR	26,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

CAROLE MARTINÉ

<b>Mi301-058H</b>	11.09.-11.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
12 X MI, 16.45-18.15 UHR	80,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	44,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (AULA, nicht barrierefrei)	

## Leicht & gesund – mit Basenfasten

Basenfasten ist eine einfache Möglichkeit Körper & Geist zu „entschlacken“ und ihn mit neuer Energie aufzuladen. An vier Terminen wirst du basenfasten lernen, gemeinsam mit der Gruppe leckeren Getränken & Mahlzeiten vorbereiten, Techniken der Entspannung & Selbstreflektion lernen, erfahren wie du dich im Alltag gesünder ernähren kannst, einfache Bewegungseinheiten ausprobieren und dich mit deinem Körper & deinem Essverhalten auseinandersetzen.

Bei diesem 4-tägigen ambulanten Retreat mitten in Berlin, lernst du...

- wie Du basische Ernährung in deine tägliche Ernährung integrierst, damit deinen Körper mit allen Nährstoffen versorgst und dauerhaft gesünder lebst
- welche Vorteile basische Nahrung für deine Gesundheit hat
- wie Du nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist „entschlacken“ kannst
- welche Techniken Du anwenden kannst um loszulassen, den Kopf freizukriegen und deine Körpersignale zu spüren, um täglichen Stress zu reduzieren

Für die Verpflegung & Materialien sind 50.-€ in Kursentgelt enthalten.

Der Kurs ist für vielbeschäftigte Frauen & Männer, die unter chronischen Stress leiden und das Bedürfnis haben abzuschalten. Im Kurs sind alle willkommen, die sich für eine gesunde Lebensführung interessieren, dauerhaft abnehmen möchten und ihre Ernährung verändern möchten. Der Kurs eignet sich super für alle, die auf mehr vegetarische und/oder vegane Ernährung umsteigen wollen.

Der Kurs ist kein Fasten, daher sind auch schwangere & stillende Frauen willkommen oder Menschen, die Medikamente nehmen.

Wenn körperliche Einschränkungen oder Fragen zur persönlichen Situation vorliegen, bitte Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen.



**KATYA**, Mutter von zwei Kindern, ärztl. geprüfte Fastenleiterin & Ernährungscoach. Gründerin von FrauWow Fasten. Begleitet Frauen in Online-Fastenkursen & Coachings für achtsames Essen. Katya ist darauf spezialisiert Menschen persönlich bei einer individuellen Ernährungsumstellung zu begleiten, die langfristig zu Normalisierung des Gewichts führt. Dabei werden alle restriktiven Essensmuster aufgelöst und eine ausgewogene Ernährung ohne Verbote angestrebt.

KATHARINA BEDRIK

<b>Mi301-065H</b>	17.10.–20.10.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–7 Teilnehmer*innen
DO+FR 17.00–20.00 UHR	121,00 EURO Entgelt
SA/SO 09.00–14.00 UHR	93,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.04	

## Die fünf Elemente: Entspannung und Genuss im Alltag

Was genau sind eigentlich die fünf Elemente? Und wie kann ich sie in meinem Alltag nutzen? Darum geht es in diesem praktischen Kurs. Jede Woche erkunden wir ein Element: Metall, Erde, Feuer, Wasser und Holz sowie je zwei Meridiane und ihr Lebensprinzip.

Das Konzept von Ki, Yin und Yang und dem Zyklus der Elemente wird durch einfache Übungen am eigenen Körper erfahrbar. Dazu zählen Druckmassagetechniken aus dem Shiatsu, aber auch kurze Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Diese wirken entweder ausgleichend und harmonisierend oder aktivierend. So erfahren Sie, welchen Zusammenhang es zwischen Ihrem Körper und Ihrem emotionalen sowie mentalen Wohlbefinden gibt, woran Sie Ungleichgewichte erkennen und wie Sie diese ausbalancieren bzw. das jeweilige Element konkret stärken können. Außerdem erhalten Sie zu jedem Meridian weitere Forschungsaufgaben für Zuhause: Audios zur Vertiefung, Reflexionsfragen sowie einen Fokus der Woche und natürlich verschiedene Körperübungen, die Sie zwischen den Kurstagen leicht in den Alltag integrieren können. Alle Inhalte werden mehrmals wiederholt und es gibt Raum für Fragen und Austausch. Im Vordergrund stehen dabei Genuss, spielerisches Experimentieren und Erkunden der fünf Elemente in uns und unserem Leben.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte tragen Sie bequeme und lockere Kleidung. Sie benötigen einen Teppich oder eine Yogamatte sowie eine bequeme Sitzunterlage für den Boden.

Halten Sie Papier und Buntstifte bereit und Ihre Fingernägel möglichst kurz.

■ **Astrid Ahnmacht** ist Shiatsu-Praktikerin (Dipl.) und Erwachsenenbildnerin (M. A.). In ihrer Berliner Praxis begleitet sie seit vielen Jahren Menschen mit Shiatsu, Klang und Massage. Sie ist fasziniert von dem Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Emotionen sowie dem Zyklus der fünf Elemente. Dieses Wissen und die Erfahrungen gibt sie mit großer Freude in Onlinekursen weiter. Die Theorie wird darin durch spielerisches Experimentieren und Erforschen am eigenen Körper erfahrbar.

ASTRID AHNMACHT



<b>Mi301-080H</b>	10.10.–12.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
8 X DO, 19.00–20.30 UHR	60,80 EURO Entgelt
ONLINE	38,40 EURO ermäßigt

## Meditation

### Verschiedene Techniken kennenlernen

In diesem Kurs erfahren Sie was Meditation ist, wie sie zu erlernen und anzuwenden ist. Sie bekommen einen Überblick über verschiedene Meditationstechniken: welche Techniken Stress abbauen, Gedanken abschalten helfen, Tagesaktivität oder Nachtruhe fördern. Sie erfahren wie Sie Ängste (z.B. Prüfungsangst), Zweifel oder Wut loswerden, Verspannungen vermeiden und Schmerzen lindern können. Sie lernen abzuschalten, sich körperlich und geistig zu entspannen und zu erholen. Es wird erklärt, wie Sie diese Techniken speichern und nach Bedarf in jeder Situation mental abrufen können.

#### Mit Entspannungsübungen

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.



**Anja Bodenstein** hat Staatswissenschaften und Sozialpolitik studiert und viele Jahre in einem klassischen Bürojob gearbeitet. Aus dem Wunsch heraus durch ein Gleichgewicht von Bewegung und Entspannung einen Ausgleich zum Alltag zu leben, vertiefte sie ihr Wissen über Yoga. Heute gibt sie dieses als fundiert ausgebildete Yogalehrerin, als Personal Trainerin und Ernährungsberaterin von Herzen weiter. „In meinen Klassen gestalte ich körperlich und geistig ganzheitlich ansprechende Sequenzen. Mir ist dabei das achtsame Zentrieren genauso wichtig wie Aufrichtung und kraftvolle Ruhe.“

WOCHEPENDKURS

ANJA BODENSTEIN

<b>Mi301-090H</b>	08.09.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

# Qigong und Kalligraphie

## Vereinigung der Bewegungen von Körper und Pinsel

Qigong ist eine von den wichtigsten Lebenspflege-Trainingsformen aus dem alten China und ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin. In der ganzen antiken chinesischen Kultur geht es darum, sich als Menschen der Lebensenergie Qi bewusst zu werden und sie zu ernähren und zu pflegen. Kunst ist die Ausdrucksform der Kultur. Im alten China wurde Kalligraphie und Tuschemalerei als Qigong auf dem Papier bezeichnet. In diesem Kurs üben wir, wie wir durch sanfte und bewusste Körperbewegungen mit dem Pinsel die Kalligraphie auf dem Reispapier, unserer Taiji-Fläche, kennenlernen. Die sichtbare Kalligraphie entsteht aus der Linienführung, die Linienführung entsteht aus der Pinselführung aus unserer Körperbewegung, unsere Körperbewegung stammt aus unserer Energie und dem universellen Energiefluss. Schließlich ist die Kalligraphie ein sichtbares Formen und das Resultat aus dem Fluss unserer Energie. In diesem Workshop werden wir immer mehr durch Qigong-Bewegungen und Kalligraphieschreiben bewusst mit unserer Energie und Energiequelle in Kontakt treten. Wir werden mit der Kalligraphie Schriftzeichen wie „Energie“, „Freude“, „Gesundheit“, „Langlebigkeit“, „Glück“ und „Ewigkeit“ schreiben lernen. Die Energie, die wir in Körper und Geist spüren können, wird sichtbar als Energiefluss mit unserer Pinselbewegung mit der Tusche in unserer Kalligraphie-Qigong. Bitte ziehen Sie dabei lockere Kleidung und Schuhe an.

Zusatzkosten: 15 € für Tusche, Pinsel, verschiedenes Reispapier und Farben. Bitte im Kurs bezahlen.

- **Lei Zhang: Als Dozentin für Chinesische Sprache, Qigong und chinesische Medizin und als Künstlerin für traditionelle chinesische Kultur und Kunst arbeite ich seit. Die Verbindung zwischen Kunst und Heilungskunst war schon immer eine tausendjahre alte Tradition in der chinesischen Geschichte. In der chinesischen Tradition ist die Medizin nicht nur, was uns von der Krankheit heilt, sondern viel mehr das, was uns langfristig gesund hält und was uns Freude und Energie gibt. Gerne möchte ich mit meinen Tätigkeiten in der VHS Mitte das alte Wissen aus China teilen und mit Ihnen zusammen gemeinsam für die Gesundheit und für das Leben etwas Schönes, Bewusstes tun.**

### WOCHENENDKURS

LEI ZHANG

<b>Mi301-110H</b>	07./08.09.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	52,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,40 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

# Qigong und chinesische Malerei

## Vereinigung der Bewegungen von Körper und Pinsel

Die traditionelle chinesische Tuschemalerei spiegelt den Wandel von Yin und Yang und kann eine Erfahrung von Einheit und Ausgeglichenheit ermöglichen. Qigong ist eine der wichtigsten Lebenspflege Trainingsformen aus dem alten China und ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin. In der ganzen antiken chinesischen Kultur geht es darum, sich als Mensch der Lebensenergie Qi bewusst zu werden und diese zu ernähren und zu pflegen. In antiken China ist die Kunst die Ausdrucksform der Kultur, der

Philosophie und der chinesischen Medizin. Kalligraphie und Tuschemalerei wurden als Qigong auf dem Papier bezeichnet. In diesem Kurs üben wir, wie wir durch sanfte und bewusste Körperbewegungen mit dem Pinsel die Kalligraphie auf dem Reispapier – unserer Taiji-Fläche kennenlernen. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus. Im Unterricht werden wir die Geschichte und Techniken der Tuschemalerei kennenlernen, dabei sind Bambus unsere Anfangsmotive. Hier werden wir verschiedene Bambusse malen, wie stiller Bambus, Bambus im Wind, Bambus im Schnee. Dabei lernen wir auch die Grundlagen in der chinesischen Kunst wie Perspektive, Yin-Yang-Darstellung (Licht und Schatten), Bedeutung der Farben in der chinesischen Kultur und Kunst, usw.

Zusatzkosten: 15 € für Tusche, Pinsel, verschiedene Reispapier und Farben sind am ersten Kurstermin bei der Kursleiterin zu entrichten

ZUR PERSON LEI ZHANG: LINKE SPALTE

### WOCHENENDKURS

LEI ZHANG

<b>Mi301-111H</b>	12./13.10.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	52,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,40 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Eine Einführung in das Thema Stressbewältigung mit Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfahrungsbasiertes Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistes- und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsforschung vereint. MBSR wurde vor ca. 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts entwickelt und zeigt Menschen einen Weg auf, wie sie durch das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit wieder mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit in ihr Leben bringen.



gen können. MBSR richtet sich an Menschen, die Wege suchen, mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilfreich umzugehen, die körperlich oder psychisch belastet sind oder die ein lebendiges Gewahrsein im Alltag kultivieren und entwickeln möchten. Mit MBSR leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität.

Folgende Übungen und Inhalte werden den Kursverlauf begleiten:

- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsmeditationen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Einführung und Reflektion verschiedener Schwerpunktthemen
- Erfahrungsaustausch

MBSR-Kurse ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage/Matte für längeres Liegen, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.



**Anja Nothelfer ist Heilpraktikerin, MBSR-Trainerin und Klangschalentherapeutin.**

WOCHENENDKURS

ANJA NOTHELFER

<b>Mi301-122H</b>	14./15.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	61,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,20 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### MBSR nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfahrungsorientiertes Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistes- schulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsfor- schung vereint. MBSR wurde vor ca. 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts ent- wickelt und zeigt Menschen einen Weg auf, wie sie durch das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit wieder mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit in ihr Leben bringen können. MBSR richtet sich an Menschen, die Wege suchen, mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilf- reich umzugehen, die körperlich oder psychischen belastet

sind oder die ein lebendiges Gewahrsein im Alltag kultivieren und entwickeln möchten. Mit MBSR leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität.

Folgende Übungen und Inhalte werden den Kursverlauf be- gleiten:

- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsmeditationen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Einführung und Reflektion verschiedener Schwerpunk- themen
- Erfahrungsaustausch

MBSR-Kurse ersetzen keine medizinische oder psychothera- peutische Behandlung. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Um optimal vom Kurs profitieren zu können setzt das Ange- bot eine Bereitschaft zum selbständigen täglichen Üben vo- raus. Dazu bekommen Sie umfangreiches Übungsmaterial ausgehändigt. Die Kosten für das Übungsmaterial (15 Euro) bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin.

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage/Matte für längeres Liegen, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

ZUR PERSON ANJA NOTHELFER: LINKE SPALTE

ACHTWOCHE-N-KURS MIT VORGESPRÄCHSTERMIN

ANJA NOTHELFER

<b>Mi301-124H</b>	26.09.–19.12.2024
30 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
9 X DO, 10.00–12.30 UHR	104,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	59,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Stressfrei gesund bleiben mit Achtsamkeitsmeditation und Bewegung

### Effektives Training zur Stressbewältigung

Dieses praktische Training, zielt darauf ab, den Stress im Leben und Beruf zu reduzieren und die geistigen und kör- perlichen Selbstheilungskräfte zu stärken.

Das von der Universität Amsterdam entwickelte „Mindful- 2Work“ Kursprogramm bietet die Chance, in sieben Wo- chen einen neuen Umgang mit Stress zu erlernen. Eine ein- zigartige Mischung aus aktiver Bewegung an der frischen Luft, Yoga-Übungen und Achtsamkeitsmeditation bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und stärkt die Konzentration. Sie lernen, stressige Situationen besser zu bewältigen und auch in turbulenten Zeiten gut für sich zu sorgen. Sie gewinnen Gelassenheit und das Gefühl, ihr Leben wieder selbst in der Hand zu haben.

Hinweis: Unterstützung zu diesem Kurs bietet das Übungsbuch „Mindful-2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsmä und Susan Bögels. Hier finden Sie die Inhalte des Trainings ergänzend in schriftlicher und bildlicher Form.

Bitte mitbringen: Handtuch als Unterlage für vorhandene Matten, Decke, bequeme (Sport-)Kleidung, Sportschuhe, warme Socken

■ **Frank Schubert, Dipl.-Sozialpädagoge, Musiktherapeut, Mindful to Work-Lehrer**

FRANK SCHUBERT

<b>Mi301-125H</b>	07.11.–19.12.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
7 X DO, 11.00–13.00 UHR	67,74 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	39,74 EURO ermäßigt
Raum 205	

## Mindfulness Based Stress Reduction

### MBSR in English

MBSR is a training in mindfulness, clarity and relaxation.

About thirty years ago Jon Kabat-Zinn developed a course structure that enables people to improve their lives, to handle stressful situations more successfully, to manage ruminating thinking processes and negative emotions.

Mindfulness is a way to appreciate the moment in life as it is rather than we want it to be. Our responses often happen on auto-pilot without much thinking about it.

In the course of the training you will get to know various practices that support the process of becoming mindful in everyday life like the Bodyscan, sitting meditation practices and simple stretches taken from Hatha-Yoga.

In order to gain maximum from a training like this you need to be prepared to practice about 45 minutes a day with the support of guiding audio recordings.

An eight week training course with a preliminary introductory meeting

You can purchase the training material (20 €) directly from the trainer.



**Dr. Ayse Dayi is a psychologist, mindfulness trainer and Reiki practitioner (RMT). With her Orca Dreams Platform for Mindful Living, Ayse provides training and consultation to individuals and institutions on holistic health, stress reduction, mindfulness in education and workplace. Ayse is a certified MBSR Teacher, who has been teaching MBSR online and in person since 2020 to diverse group of individuals from Turkey, Germany, Europe and the U.S.**

AYSE DAYI

<b>Mi301-126H</b>	12.09.–05.12.2024
44 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
9 X DO, 17.00–20.00 UHR	148,80 EURO Entgelt
SO 17.11., 10.00–16.00 UHR	82,80 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR.75	
Raum 205	

## Re-membering and Honoring my Sacred Feminine: A Women's Circle on Gender, Body and Sexuality

For ages, women and femininity have been suppressed and mistreated by the patriarchal systems that still dominate most cultures. For some time though we see the whole world and our GAIA -MotherEarth- going through a change, a shift that is bringing back the power to the Sacred Feminine that it deserves while leading to a redefinition of the masculine. We see evidence of this unfolding, in rising female leadership in the world (from Greta to feminist leaders in New Zealand and Latin America), increase in sacred feminine and sacred masculine/ masculinity gatherings, and growing ecological movements and ways of life that is in right relationship with the Earth.

This is a course for all who self-define as women. The course is meant to be a collective exploration of our femininity, with an aim to liberate our minds and bodies of the cultural notions of shame, guilt, imperfection, limited expression in the world, and to discover and reconnect to our Sacred Femininity, to the ancient wisdom of our bodies and sexuality and create new ways of being that are more healing, balanced and whole. The format of the course will be a women's sharing circle, held for 8 weeks (1 introduction session followed by 7 weeks of gestation/unfolding). Using scientific and fictive readings, films, writing exercises, artwork, movement, meditation and sharing of our own experiences from childhood to now in a safe environment. We started the circle last Spring Semester. We will continue our exploration on gender, historical degradation of the feminine, body image, childbirth, menstruation, motherhood, communication/expression and close with the session on re-membering and reuniting with the Sacred Feminine.

ZUR PERSON AYSE DAYI: LINKE SPALTE

AYSE DAYI

<b>Mi301-127H</b>	16.09.–18.11.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
8 X MO, 16.30–19.00 UHR	88,34 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR.75	48,34 EURO ermäßigt
Raum 205	

# Farkindalık Temelli Stres Azaltma Eğitimi

## MBSR in Türkisch

MBSR, Jon Kabat-Zinn tarafından 1970'lerin sonlarında oluşturulmuş ve o zamandan bu yana hem bireysel hem kurumsal bağlamda (işyerlerinde, üniversitelerde, hastahanelerde, vs.) bir çok farklı grup tarafından deneyimlenmiş, bütüncül sağlık, konsantrasyon ve stresle daha iyi başetme üzerine olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış sistematik bir programdır. Program farkındalıkla yoga, temel meditasyon teknikleri, iletişim egzersizleri ve günlük pratikler yardımıyla zihnimizin ve bedenimizin işleyişini, bize hizmet etmeyen otomatik düşünce, duygu ve davranış kalıplarımızı keşfederek zihnin daha sakin, odaklı ve uyanık hale gelmesine, kalbin ve duyguların sakinleşmesine ve hayatın zorlukları karşısında daha bilinçli ehlil tepkiler vermeye yardımcı olur. Tanışma oturumu, 8 hafta ders ve sessizlik günü içeren bu program toplamda 10 hafta sürecek olup, ders saati dışında günde ortalama 45 dakikaya kadar varan pratikler yapılır. Pratikleri yaptıkça faydasını gözlemleyebilirsiniz. Eğitmen Dr. Ayşe Dayı, IMA: Institut für Achtsamkeit MBSR Eğitmeni, Shai Tubali Meditasyon Okulu ve Reiki Master Teacher Sertifikalarına sahip bir psikolog, sosyolog ve meditasyon öğretmenidir. Eğitim materyallerini (15 Euro) eğitmenlerden alabilirsiniz. Eğitim dili Türkçe'dir. Eğitmen Türkçe'nin yanı sıra başlangıç seviyesinde Almanca, orta seviyede Fransızca ve iyi derecede İngilizce de bilmektedir. Derslere lütfen rahat hareket edebileceğiniz kıyafetlerle gelin.

Eğitim materyallerini (20 €) eğitmenlerden alabilirsiniz. Eğitim dili Türkçedir. Eğitmen başlangıç seviyesinde Almanca ve iyi derecede İngilizce de bilmektedir. Derslere rahat hareket edebileceğiniz kıyafetlerle gelin.

ZUR PERSON AYSE DAYI: SIEHE SEITE 111

AYSE DAYI

<b>Mi301-128H</b>	13.09.-29.11.2024
44 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer*innen
9 X FR, 16.00-19.00 UHR	148,80 EURO Entgelt
SA 16.11., 10.00-16.00 UHR	82,80 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

# F. M. Alexander-Technik am Mittag – Online

## Besser als Power napping

Innehalten, die natürliche Aufrichtung zu erleben und Verspannungen loszulassen schenkt Ihnen in der Mitte des Tages frische Energie. Effektiver sogar als ein Mittagsschlaf. Sie lernen in diesem Kurs aber auch langfristig einen guten Selbstgebrauch kennen, ihn bewusst einzusetzen und damit Ihren Alltag wesentlich zu erleichtern.

Der Kurs ist offen für Anfängerinnen und Anfänger sowie Erfahrene, zum Kennenlernen und Vertiefen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

■ Tanja Hübner ist Lehrerin der F. M. Alexander-Technik, Tänzerin und Tanzpädagogin. Sie unterrichtet Alexander-Technik Einzelstunden in ihrem Studio Berlin-Mitte und Gruppen an der VHS sowie an verschiedenen Tanzinstituten. Sie hat über 10 Jahre am Hochschulzentrum für Tanz (HdK) in den Alexander-Technik-Klassen assistiert. Darüber hinaus ist sie zertifizierte Trainerin und individuelle Prozessbegleiterin in Bewegungsevolution® und unterstützt Erwachsene, Kinder und Babys in ihrer Bewegungskörperentwicklung. Als Assistentin begleitet sie in Bremen die Ausbildungsklasse in Bewegungsevolution®



TANJA HÜBNER

<b>Mi301-130H</b>	10.09.-03.12.2024
14 Unterrichtseinheiten	6-10 Teilnehmer*innen
11 X DI, 13.15-14.15 UHR	54,94 EURO Entgelt
ONLINE	32,94 EURO ermäßigt

# F. M. Alexander-Technik Grundkurs

Wir haben von Natur aus einen guten Selbstgebrauch. Ein uns angeborener Aufrichtungsmechanismus, das dynamische Verhältnis von Hals, Kopf und Rücken sorgt für mühelose Aufrichtung, Kraft und Präsenz. Doch wir stören ihn durch unbewusste Gewohnheiten und machen uns das Leben schwer. Wie können wir die natürliche Leichtigkeit wiederfinden? Durch Erkennen der ungünstigen Muster. Durch Innehalten der gewohnten Bewegungsreaktionen. Durch mentale Anweisungen, die unser psychophysisches Verhältnis positiv beeinflussen. Durch klares Körperbewusstsein. In Gruppen- und Einzelarbeit werden in diesem Kurs die Prinzipien der F. M. Alexander-Technik vermittelt und wie sie unmittelbar im Alltag angewendet werden können. Dieser Kurs ist ein gutes Warm Up für den Kurs „Stimme und Präsenz“.

Der Kurs wird unterrichtet von Tanja Hübner und Patricia Fesenmeyer, die jeweils im Wechsel zwei bis drei zusammenhängende Unterrichtseinheiten gestalten.

Der Kurs ist offen für Anfängerinnen und Anfänger sowie Erfahrene, zum Kennenlernen und Vertiefen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE OBEN

ZUR PERSON PATRICIA FESENMEYER: SIEHE SEITE 113

TANJA HÜBNER

<b>Mi301-135H</b>	05.09.-12.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6-9 Teilnehmer*innen
12 X DO, 17.00-18.30 UHR	89,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	51,20 EURO ermäßigt
Raum 4.12	



Aufrichtung von Kopf bis Fuß – die Kursleiterin arbeitet mit einem Teilnehmer an der Körperhaltung

## Alexander-Technik mit Vorerfahrung

### Stimme und Präsenz unterstützen und entwickeln

In diesem Kurs werden wir die Alexander-Technik anwenden, um den Raum für leichtere und günstigere Ausdrucksweisen zu öffnen. Du lernst mit einem wohlwollenden Blick deine Gewohnheiten und Bewegungsmuster anzuerkennen. Deine Wahrnehmung für dich und deine Umgebung wird vertieft und auf spielerische Weise kannst du erforschen, wie Atem, Stimme und Bewegung sich mühelos organisieren können. Die Unterstützung aus dir selbst und deiner Umgebung wird dir mit der Zeit zugänglicher und damit fällt es dir auch immer mal wieder leichter aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und Raum für Neues zu öffnen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die etwas Erfahrung mit der Alexander-Technik haben.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

- Patricia Fesenmeyer ist Lehrerin für F. M. Alexander-Technik. Es macht ihr Freude, einen Raum zu schaffen, indem experimentiert werden kann und Wege gefunden werden dem Leben mit Leichtigkeit zu begegnen.

PATRICIA FESEMEYER

<b>Mi301-138H</b>	05.09.–12.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
12 X DO, 18.45–20.15 UHR	89,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	51,20 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Rückgrat haben durch die Alexander-Technik

Aufrichtung geschieht durch Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule entlang verlaufen. Ihre Funktion ist es, die Wirbelsäule aufzurichten und darüber liegende Muskelschichten zu aktivieren. Sie sind somit die wichtigsten Muskeln für einen gesunden Rücken. Direktes Körpertraining erreicht diese tiefe Muskulatur aber nur schwer. In dem Kurs zeige ich Ihnen eine indirekte Methode, die das kann. Sie lernen den natürlichen Aufrichtungsreflexmechanismus und mentale Anweisungen als alltägliches Bodybuilding kennen. Und Sie

erleben, dass gutes Selbstbewusstsein im wahrsten Sinne des Wortes von innen, von einem starken Rückgrat, kommt.

Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



**Heike Sheratte, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, studierte Tanz in München und New York. Seit 1996 ist sie Lehrerin der F. M. Alexander-Technik. Sie unterrichtet in freier Praxis, am Ausbildungszentrum für F. M. Alexander-Technik, Berlin und als Dozentin an der Musikhochschule „Hanns-Eisler“. An der VHS Mitte gibt sie seit 20 Jahren Alexander-Technik-Kurse.**

WOCHENENDKURS

HEIKE SHERATTE

<b>Mi301-146H</b>	17.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SO 10.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	



Kursleiterin Heike Sheratte demonstriert mit der Alexandertechnik eine natürliche Aufrichtung

## Das Schreckmuster auflösen mit der F. M. Alexander-Technik

Unser Leben ist ungeheuer temporeich, die vielfältigen Veränderungen sind oft kaum mehr zu fassen. Es kommt zu Anpassungsproblemen im gesamten Organismus. Eines davon ist das Schreckmuster, unsere instinktive Schutzreaktion. Wir ziehen Hals, Kopf und Schultern zusammen. Wird das Schreckmuster zum Dauerzustand, kommt es zu Verspannungen und Schmerzen in diesen und anderen Bereichen des Körpers. Außerdem beeinflusst es die Psyche negativ. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie das Schreckmuster durch gute Selbstwahrnehmung, mentale Anweisungen und indirekte Bewegungsaktivitäten auflösen können. Wenden Sie die Werkzeuge in Ihrem Alltag an, stellen sich nach und nach Leichtigkeit, bewusste Anpassung und psychisches Wohlergehen ein.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON HEIKE SHERATTE: SIEHE OBEN

## WOCHENENDKURS

HEIKE SHERATTE

<b>Mi301-147H</b>	07.12.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SA 10.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Training in Bewegungsevolution®

Die Bewegungsevolution® unterstützt Sie, im Körper Durchlässigkeit zu erleben und unnötige Spannungen loszulassen. Sie ist aktivierend und entspannend zu gleich, verbessert die Koordinaten und Beweglichkeit. Das Training ist sanft und gibt Zeit im eigenen Körper anzukommen, so wechseln sich Phasen der Aktivität und Ruhe ab. Die Bewegungsphasen im Training basieren auf der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und den frühen Reflexen und helfen diese zu integrieren. Menschen, die eine gute Aufrichtung, körperliche Spannungen abbauen, eine Rechtslinksschwäche ausgleichen oder einfach nur beweglich bleiben möchten, können von dieser Methode profitieren.

Bitte warme Kleidung und Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE 112

TANJA HÜBNER

<b>Mi301-156H</b>	06.09.–13.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer*innen
12 X FR, 16.45–18.15 UHR	89,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	51,20 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Bewegungsevolution® Die Bedeutung der Bewegungsentwicklung für Ihren Rücken

Möchten Sie verstehen, wie Ihre frühkindliche Bewegungsentwicklung einen nachhaltigen Einfluss auf Ihr gegenwärtiges Rückenwohlbefinden hat? Erfahren Sie, wie frühe körperliche Erfahrungen Ihre spätere Bewegungsweise beeinflussen können und wie Sie gezielt darauf reagieren können.

Unsere Reise durch die Welt der Bewegung:

An diesem Wochenende entwickeln wir durch achtsame Übungen eine sanfte Beziehung zu unserem Rücken und lassen unnötige Spannungen los. Wir nehmen uns Zeit in unserem guten Körper anzukommen. Beginnend mit kleinen Impulsen wenden wir uns schrittweise umfangreicheren Bewegungsabläufen zu. Das Training wird sich zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen abwechseln, damit Sie erleben können, wie Sie sich selbst regulieren und eventuelle Verspannungen liebevoll loslassen können.

Bitte warme Kleidung und Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE 112

TANJA HÜBNER

<b>Mi301-157H</b>	14./15.09.2024
8 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer*innen
SA/SO 14.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Von den Füßen bis zum Kopf

### FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch das Erspüren und Wahrnehmen von Bewegung eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt. In diesem Wochenend Workshop führe ich Sie durch vier Lektionen, die Ihnen zu einer besseren Aufrichtung und Offenheit, mehr Stabilität und Standhaftigkeit und geschmeidigerer Beweglichkeit und Flexibilität führen. Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ihnen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt und sogar chronische Schmerzen lindern kann.

Der Kurs ist auf 2 Tage à 3 Stunden aufgeteilt, so dass Sie genügend Zeit zur inneren Verarbeitung und für weitere Wochenendaktivitäten haben.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich eine Decke und eine Kopfunterlage mit. Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.



**Cornelia Michalek ist seit 1992 Geigenlehrerin und Orchesterleiterin an der Musikschule Fanny Hensel und seit 2007 zertifizierte und durchgängig lizenzierte FELDENKRAIS® Pädagogin. Sie gründete 2008 das Studio für Musik und Feldenkrais in Berlin Gesundbrunnen.**

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

<b>Mi301-170H</b>	02./03.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–13.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

# Erleichterung für Augen, Nacken, Schultern

## FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

Sitzen Sie häufig am Computer? Schauen Sie ständig in Ihr Handy? Haben Sie einen Beruf, der wiederkehrende und einseitige Handlungen mit den Armen oder Händen erfordert oder in dem Sehen eine spezifische Rolle spielt? In diesem Workshop führe ich Sie durch Lektionen, mit denen Sie Ihr Sehen wieder variieren lernen können, Ihren müden Nacken wiederaufrichten lernen können und Ihre Schultern befreien lernen können.

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch daserspüren und Wahrnehmen von Bewegung eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt.

Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ihnen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt und sogar chronische Schmerzen lindern kann.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich eine Decke und eine Kopfunterlage mit. Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 114

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

<b>Mi301-171H</b>	07.12.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-9 Teilnehmer*innen
SA 14.15-18.00 UHR	25,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

# Tiefer, erholsamer Schlaf

## Souder Sleep System®

Tiefer, erholsamer Schlaf ist erlernbar! Auf der Basis des Souder Sleep Systems®, eines speziell für Menschen mit Schlafproblemen entwickelten Übungsprogramms, lernen Sie, aus einer tiefen Entspannung und inneren Ruhe heraus wieder auf natürliche Weise sanft in den Schlaf hinüberzugleiten. Die Übungen bieten wirksame Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen. Spezielle Tagestechniken sind wunderbar einsetzbar für kurze Erholungspausen und zur Stressreduktion in Alltag und Beruf.

Die Übungen werden liegend und sitzend ausgeführt.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich 2 Decken, 2-3 Kissen und warme Socken mit.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 114

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

<b>Mi301-172H</b>	19./20.10.2024
12 Unterrichtseinheiten	6-9 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.30-15.30 UHR	48,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

# FELDENKRAIS® am Arbeitsplatz

## Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch daserspüren und Wahrnehmen von Bewegung u.a. eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt.

Bildschirm- und Bürotätigkeit, Fließbandarbeit und andere hochspezialisierte Arbeitsvorgänge (z.B. Laborarbeit, Haarschneiden, Kosmetik, Zahnheilkunde, Pflege, Instrumentalspiel) führen immer häufiger zu einseitigem und sogar chronisch schmerzhaftem Bewegungsverhalten.

In diesem Workshop führe ich Sie durch Lektionen, die es Ihnen ermöglichen, sich körperlich an Ihrem Arbeitsplatz besser zu organisieren und die Ihnen zu einer besseren Aufrechterhaltung und Offenheit, mehr Stabilität und Standhaftigkeit und geschmeidigerer Beweglichkeit und Flexibilität führen.

Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ihnen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten, Decken und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich dennoch eine persönliche Unterlage mit und etwas zur Unterstützung des Kopfes. Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 114

CORNELIA MICHALEK

<b>Mi301-174H</b>	23.11.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-9 Teilnehmer*innen
SA 10.30-14.30 UHR	26,13 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

# Fußreflexzonenmassage

In diesem Workshop geht es um unsere Füße. Was tun gegen kalte Füße? Wie bleiben sie bis ins hohe Alter beweglich? Im Mittelpunkt steht eine Einführung in die Fuß-

VHS BERLIN MITTE | Programm August bis Dezember 2024

reflexzonenmassage, als relativ einfach zu erlernende Methode, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Die Massage wirkt entspannend und harmonisierend auf unseren Körper und dient, von Laien ausgeführt, vor allem der Gesundheitsvorsorge. Außer einer lokalen und intensiveren Durchblutung der Füße kann sie eine Verbesserung gestörter Gewebe- und Organfunktionen bewirken.

Bitte bringen Sie warme lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen, Buntstifte und Papier für Notizen mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

- **Sylvia Zeller ist Yogalehrerin und ausgebildete Masseurin. Sie unterrichtet seit vielen Jahren Massageworkshops mit unterschiedlichen Massage-techniken.**

#### WOCHENENDKURS

SYLVIA ZELLER

<b>Mi301-190H</b>	30.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

## Massage von Kopf bis Fuß

In diesem Kurs üben wir uns in liebevoll, feinfühligem Berührungen, die Entspannung und Wohlbefinden auslösen. Durch gezielte, einfache Handgriffe aus der klassischen und ganzheitlichen Massage können sich Verspannungen lösen, Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Sowohl Nacken und Rücken werden ausführlich behandelt, auch für Arme, Hände, Beine, Füße, Gesicht und Kopf werden Techniken vorgestellt.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, eine große Decke zum zudecken, ein Laken, ein flaches Kissen und Massageöl mit.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.



**Peter Regulin ist als Masseur, Yogalehrer und Heilpraktiker in eigener Praxis in Berlin Schöneberg tätig. Er gibt seit 1996 Kurse in Yoga und Massage an Volkshochschulen. „Ich möchte, dass die Menschen Freude an der Kunst des Massierens finden und nicht nur am massiert-werden.“**

#### WOCHENENDKURS MIT PARTNERIN/PARTNER

PETER REGULIN

<b>Mi301-205H</b>	19./20.10.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 19.10., 10.00–17.00 UHR	45,20 EURO Entgelt
SO 20.10., 10.00–14.00 UHR	27,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

## Wohlfühlmassagen – Entspannt und gut gelaunt ins Wochenende

Wie herrlich ist es, nach einer anstrengenden Woche eine Rücken- und Nackenmassage zu erhalten! Wir erlernen wirkungsvolle, eingängige Griffe rund um die Wirbelsäule und die Schultern.

Der Preis gilt für eine Person, Ihr\*e Partner\*in muss extra angemeldet werden.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Laken, ein Kissen, Massageöl sowie Schreibzeug mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.



**Dunja Schless ist Physiotherapeutin und unterrichtet seit 2007 unter anderem Yoga, Pilates, Massage und Entspannung. Daneben gibt sie Ihre Kenntnisse bezüglich lockerer Kiefergelenke, Schultern, Nacken und einer starken sowie geschmeidigen Lendenwirbelsäule in Spezialkursen weiter. Privat singt und tanzt sie gerne.**

#### WOCHENENDKURS MIT PARTNER\*IN

DUNJA SCHLESS

<b>Mi301-216H</b>	09.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–16.30 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Facelifting

### mit Lymphdrainage und Selbstmassage

Durch ein tägliches kurzes Muskeltrainingsprogramm können Sie, auch ohne Skalpell, Falten und erschlaffte Gesichtszüge beeinflussen. Unterstützt wird dieses Trainingsprogramm durch Lymphdrainagemassage. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zu einer besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Außerdem lernen Sie, Ihr Gesicht zu entspannen und fördern damit Ihre „Schönheit von innen“.

Anmeldung paarweise und einzeln möglich.

Der Preis gilt für eine Person, Ihr/e Partner/in muss extra angemeldet werden

Bitte bringen Sie einen Handspiegel oder ein Smartphone mit Kamera sowie eine Decke und Schreibzeug mit

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

ZUR PERSON DUNJA SCHLESS: SIEHE OBEN

## WOCHENENDKURS

DUNJA SCHLESS

<b>Mi301-222H</b>	10.11.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 10.00–15.00 UHR	26,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Entspannung mit Aroma Yin Yoga und Marma Selbstmassage

In diesem Seminar verweben wir die Essenz der ätherischen Öle mit sanften Yin Yoga Elementen und der Marma Selbstmassage. Durch diese wunderschöne und tiefgehende Kombination können wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren und auch auf tiefster Ebene zur Ruhe kommen. Yin Yoga lässt uns spüren, was gerade da ist und ebnet uns den Weg in Verbindung mit unserem Herzen zu treten. Die etwas länger gehaltenen, sanften Dehnungen in Kombination mit der Massage der Marmapunkte laden uns ein, sowohl körperlich als auch geistig wirklich in diesem Moment anzukommen und einfach sein zu dürfen.

Der Duft sowie die Essenz der passend abgestimmten ätherischen Öle, verhelfen dir noch tiefer und freudvoller deine Yoga-Praxis zu genießen und deinen Körper nochmals auf eine viel tiefere und bewusstere Weise wahrzunehmen.

Der Preis gilt für eine Person, Ihr\*e Partner\*in muss extra angemeldet werden.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, ein Laken, ein kleines Kissen.

Zuzahlung für die ätherischen Öle pro Teilnehmer 4€. (vor dem Seminar an die Seminarleiterin zu bezahlen)

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 105

WOCHENENDKURS MIT PARTNERIN/PARTNER

RUNA BULLA

<b>Mi301-231H</b>	01.12.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer*innen
SO 10.00–15.45 UHR	27,62 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,13 EURO ermäßigt
Raum 4.12	



Nackentherapie

## Schultern – Nacken – Kreuz

### Was tun gegen Verspannung und Schmerzen?

Schlechte Haltung, körperliche und psychische Belastung und Stress sitzen als Verspannung in der Muskulatur, insbesondere in Schultern, Nacken und Kreuz fest und schmerzen. Der Kurs bietet vielfältige manuelle Techniken, die auf Grundlage von Schul- und Naturmedizin und asiatischer Heilkunst entwickelt wurden. Diese haben erfahrungsgemäß eine positive Wirkung auf chronisch und akut verspannte und schmerzhaft Muskulatur. Techniken zur Lockerung und Durchblutung sowie Akupressur, Shiatsu und klassische Massage in Kombination mit Stretching, einfacher Chiropraktik und An- und Entspannungstechniken nach Jacobson werden gezeigt, geübt und einzeln korrigiert. Dazu Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Muskeln als Prävention.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, Massageöl, ein kleines Kissen, ein Laken, Verpflegung, Stift und Papier mit.

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 105

WOCHENENDKURS MIT PARTNERIN/PARTNER

RUNA BULLA

<b>Mi301-238H</b>	29.09.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 10.00–15.00 UHR	26,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	17,60 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Tai Chi Chuan – 19 er Form

Tai Chii Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und fördert die Gesundheit. Sie erlangen eine Verbesserung des Körpergefühls und lernen, den Geist und den Körper zu entspannen. Auf diesem Weg entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre eigene Mitte.

In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 19 er Form.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

Bitte lockere Kleidung und hellengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.



Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Tai Chii Chuan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.





**Michael Marx lernt und lehrt Tai Chi Chuan und Qigong seit mehr als 20 Jahren. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.**

MICHAEL MARX

<b>Mi301-263H</b>	02.09.–02.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X MO, 20.00–21.30 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

HUU MINH NGUYEN

<b>Mi301-253H</b>	03.09.–17.12.2024
28 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
14 X DI, 15.30–17.00 UHR	87,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	48,60 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Tai Chi Chuan

### 9 er Form (ChenStil)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und fördert die Gesundheit. Sie erlangen eine Verbesserung des Körpergefühls und lernen, den Geist und den Körper zu entspannen. Auf diesem Weg entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre eigene Mitte.

In diesem Kurs steigen wir in die 9-er Form des klassischen Chen-Tai Chi Chuan im lebendigen Stil nach Großmeister Chen Xiaowang ein.

Bitte lockere Kleidung und hallegeneignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene.

ZUR PERSON MICHAEL MARX: SIEHE OBEN

MICHAEL MARX

<b>Mi301-256H</b>	02.09.–02.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X MO, 18.15–19.45 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Tai Chi Chuan – 75er Form Teil 2

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 die 75 er Form Teil 2.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

Bitte lockere Kleidung, hallegeneignete Schuhe und ein Holzschild mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 117

HUU MINH NGUYEN

<b>Mi301-273H</b>	03.09.–17.12.2024
28 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
14 X DI, 17.00–18.30 UHR	87,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	48,60 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Tai Chi Chuan Intensiv am Samstag

Entspannen, Kraft schöpfen, an der eigenen Struktur arbeiten, sich wohlfühlen. Auf Grundlage des klassischen Chen-Tai Chi Chuan nach Großmeister Chen Xiaowang vertiefen wir die 19er-Form und pflegen die Basisübungen der Stehenden Säule und Seidenübungen sowie Partnerübungen (Tui Shou).

Vorkenntnisse (Tai Chi Chuan-Grundlagen) sind wünschenswert.

Bitte lockere Kleidung und hallegeneignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON MICHAEL MARX: LINKE SPALTE

WOCHENENDKURS

MICHAEL MARX

<b>Mi301-275H</b>	16.11.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–16.00 UHR	28,89 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,63 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Chen Taijiquan – Qigong (Grundkurs)

### Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

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.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 117

WOCHENENDKURS

HUU MINH NGUYEN

<b>Mi301-277H</b>	07./08.09.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

VHS BERLIN MITTE | Programm August bis Dezember 2024

# Taijiquan 75 Form

## Wochenendkurse

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 117

### Teil 1

HUU MINH NGUYEN	
<b>Mi301-278H</b>	21./22.09.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 006	

### Teil 2

HUU MINH NGUYEN	
<b>Mi301-279H</b>	19./20.10.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

### Teil 3

HUU MINH NGUYEN	
<b>Mi301-280H</b>	16./17.11.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

### Teil 4

HUU MINH NGUYEN	
<b>Mi301-281H</b>	14./15.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 305	

# Taijiquan Chen-Stil – Schwert 50er-Form Teil 1

## für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie die 50er Schwert-Form Teil 1.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 117

HUU MINH NGUYEN

<b>Mi301-282H</b>	03.09.–17.12.2024
28 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
14 X DI, 18.45–20.15 UHR	87,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	48,60 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Qi Gong

Mit den fließenden Bewegungen des Qi Gong können wir zur Ruhe kommen und einen Gegenpol setzen zu den monotonen Haltungen des Alltags. Verspannungen können sich lösen und der Atem vertieft sich. Bei regelmäßigem Üben wird der ganze Körper beweglicher und die Wirbelsäule kann sich wiederaufrichten. Ein besseres Körpergefühl, mehr Ausgeglichenheit und Energie werden auch im Alltag spürbar.

Die Übungen sind in jedem Alter leicht zu erlernen und zu praktizieren.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

### am Vormittag

KARIN HESCH	
<b>Mi301-289H</b>	05.09.–12.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
12 X DO, 10.00–11.30 UHR	84,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

### am Nachmittag



Dr. phil. Kuan-wu (Jasmin) Lin ist Qigong- und Taiji-Lehrerin aus Taiwan. Ihre Qigong-Ausbildung erfolgte bei mehreren erstklassigen Qigong-Professoren. Spezialisiert hat sie sich auf das moderne System des medizinischen Qigongs "Daoyin Yangsheng Gong" zur Leitung der Lebensenergie (Qi) und Dehnung des Körpers zur Gesundheitsförderung.

DR. KUAN-WU LIN	
<b>Mi301-292H</b>	02.09.–09.12.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
13 X MO, 15.30–17.00 UHR	91,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	52,20 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

KARIN HESCH	
<b>Mi301-295H</b>	04.09.–04.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
12 X MI, 16.30–18.00 UHR	84,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## am Abend

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE 119



**Gabriele Jerke absolvierte ihre Ausbildung bei der Deutschen Qigong Gesellschaft.**

DR. KUAN-WU LIN

<b>Mi301-293H</b>	02.09.–09.12.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
13 X MO, 17.15–18.45 UHR	91,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	52,20 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

GABRIELE JERKE

<b>Mi301-294H</b>	09.09.–09.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
12 X MO, 19.30–21.00 UHR	84,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Qigong zur Stärkung von Muskeln, Knochen und Gelenken – Online

Tennisarm, Schulterentzündung, Arthrose, schwache Beine, Instabilität, steifer Nacken oder Lendenbereich usw. verursachen Bewegungsstörungen und eine mangelhafte Körperhaltung. All solche Beschwerden betreffen nicht mehr nur Leute im mittleren und hohen Alter, sondern auch zunehmend die unter 35-Jährigen. Das Qigong zur Stärkung von Muskeln, Knochen und Gelenken ist eine sanfte und zugleich effektive Methode, um solche körperlichen Beschwerden zu eliminieren. Durch die Stimulierung von Leber-, Milz- und Nieren-Meridianen können sowohl die Muskeln, Gelenke und das Bindegewebe als auch die Knochen dichte gefördert werden, sodass wieder Kraft, Vitalität und eine gute Balance hergestellt wird. Diese Qigong-Form umfasst acht Übungsfolgen, wodurch sowohl der Körper ausgiebig gedehnt wird als auch der Geist erquickt und zugleich beruhigt wird. Im Kurs werden ebenfalls die entsprechenden Akupressur-Methoden vorgestellt und in die Übungen integriert.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE 119

Onlinekurs

DR. KUAN-WU LIN



<b>Mi301-296H</b>	03.09.–03.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
12 X DI, 17.15–18.45 UHR	84,80 EURO Entgelt
ONLINE	48,80 EURO ermäßigt

## Qigong zur Bewältigung von Bewegungsstörungen

Angehts zunehmender neurodegenerativer Erkrankungen ist diese Qigong-Form spezifisch für Personen konzipiert, die unter Bewegungsstörungen wie Ruhezittern, Verlangsamung, Muskelsteifheit und Störungen des Gleichgewichts im Anfangs- sowie mittlerem Stadium leiden. Durch die langsamen und fließenden Bewegungen werden die Funktionskreise von Leber, Nieren und Milz reguliert und der Qi-Fluss gefördert, sodass der Gleichgewichtssinn erhöht und die Kontrolle über die Muskeln gestärkt wird. Somit dient diese Qigong-Form nicht nur als Vorbeugung, sondern auch als gute Ergänzung zur pharmakologischen Behandlung der Parkinson-Krankheit.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE 119

WOCHENENDKURS

DR. KUAN-WU LIN

<b>Mi301-297H</b>	28./29.09.2024
9 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SA/SO 11.00–15.00 UHR	37,86 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,87 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Qigong zur Förderung der Schlafqualität

Immer mehr Leute leiden unter Schlafstörungen. Dies umfasst nicht nur Schwierigkeiten beim Einschlafen sondern auch, dass man mitten in der Nacht oder zu früh wach wird und trotz der Müdigkeit nur schwer wieder einschlafen kann. Schlaf ist sehr wichtig, um tagsüber genug Energie zu haben und einen klaren Kopf zur Bewältigung der Arbeiten bzw. Aufgaben zu bewahren. Auf der Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dient das „Qigong zur Förderung der Schlafqualität“ dazu, die fünf inneren Organe in einer bestimmten Reihenfolge zu regulieren, sodass die Funktionskreise wieder blockadefrei zirkulieren und der ganze Körper zur Entspannung und Ruhe gebracht wird. Im Kurs werden ebenfalls die entsprechenden Selbstmassagen vorgestellt.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE 119

WOCHENENDKURS

DR. KUAN-WU LIN

<b>Mi301-298H</b>	09./10.11.2024
9 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SA/SO 11.00–15.00 UHR	37,86 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,87 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Qi Gong am Wochenende

### Für einen entspannten Rücken

An diesem Wochenende lernen Sie Übungen aus dem Rücken-Qi Gong kennen, mit denen wir unser optimales Bewegungspotential finden, denn wir erfahren gleichsam Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung in dieser uralten chinesischen Bewegungslehre. Die ruhige Ausführung der Übungen ermöglicht eine erhöhte Aufmerksamkeit auf die Haltung der Wirbelsäule und den Bewegungsablauf, so dass wir Überspannungen wahrnehmen und die Bewegungen leicht und geschmeidig werden lassen können. Neben den positiven Effekten des Rücken-Qi Gong überträgt sich das Üben in entspanntem Bewegungsfluss harmonisierend auf den Geist, so dass wir möglichen Stresssituationen des Alltags gelassener begegnen können. Wir üben im Stehen und Sitzen und Liegen, Entspannung in der Rückenlage.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf einen kleinen Pausenimbiss mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.



Angela Treder absolvierte ihre Ausbildung zur Qigong-Lehrerin am Shen Men Institut.

#### WOCHENENDKURS

ANGELA TREDER

<b>Mi301-307H</b>	14./15.12.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–14.00 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Yoga Alignment – Form und Ausrichtung der Yogahaltungen

### Yoga Workshop

Der Schlüssel zu guter Gesundheit ist, den eigenen Weg zu einem gesunden Körper und ganzheitlichem Wohlbefinden zu finden. In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die Grundlagen der Haltungen und das Wissen rund um Yoga als Ressource für ein Leben voller Energie und Gelassenheit kennen. Dazu bietet dieser Kurs zum Einstieg, Wiedereinstieg oder auch zur sauberen Ausrichtung und Vertiefung der Yogapraxis etwa zur Heim- und Onlinepraxis eine Möglichkeit den eigenen Umgang mit seiner Gesundheit zu schulen. Wir lernen die Haltungen systematisch in ihrer genauen Ausrichtung mit ihrer je eigenen Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten kennen. Dabei wird der gesamte Körper mobilisiert, gekräftigt und gelockert. Ebenso lernen wir einen bewussten Umgang mit uns selbst kennen. Be-

weglichkeit, Koordination, Kraft und Entspannung werden im Yoga ganzheitlich angesprochen. Wir lernen achtsam mit unserem Körper umzugehen und wie Yoga uns dabei bereichern kann. Der Kurs ist für alle Level geeignet. Anja Bodenstein hat Staatswissenschaften und Sozialpolitik studiert und viele Jahre in einem klassischen Bürojob gearbeitet. Aus dem Wunsch heraus durch ein Gleichgewicht von Bewegung und Entspannung einen Ausgleich zum Alltag zu leben, vertiefte sie ihr Wissen über Yoga. Heute gibt sie dieses als fundiert ausgebildete Yogalehrerin, als Personal Trainerin und Ernährungsberaterin von Herzen weiter.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

#### WOCHENENDKURS

ANJA BODENSTEIN

<b>Mi301-091H</b>	14./15.09.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Yoga für einen gesunden Rücken und bewegliche Hüfte

### Yoga

Der untere Rücken und die Hüftgesundheit stehen in einem engen Zusammenhang. Das Hüftgelenk als Kugelgelenk lässt ein enormes Spektrum an Bewegung zu. Bei vielen einseitigen Bewegungen, wie etwa langem Sitzen, kann die Beweglichkeit im Hüftgelenk eingeschränkt sein. Daher ist es für eine gesunde Hüfte sehr wichtig die gesamte Bewegungsfreiheit in all Ihren Möglichkeiten zu trainieren.

Als zweiter Schwerpunkt in diesem Workshop betrachten wir den unteren Rücken. Wenig Bewegung, Fehlhaltungen oder ein einseitiges Bewegungsmuster führen dazu, dass immer mehr Menschen über Rückschmerzen klagen.

Mit gezielten Übungen kann man dabei nicht nur muskuläre Dysbalancen ausgleichen und den Körper stärken, sondern auch den Geist ins Gleichgewicht bringen.

In dem eintägigen Workshop befassen wir uns mit der Kräftigung der Beckenboden-, Lenden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, dem Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Hüft-, Becken-, und Rückenbereich, mit der Verlängerung und Aufrichtung des unteren Rückens sowie der Dehnung der Hüftbeugermuskulatur.

Bei akuten und unabgeklärten Beschwerden, etwa Bandscheibenvorfällen, ist von der Teilnahme abzuraten.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

## WOCHENENDKURS

ANJA BODENSTEIN

<b>Mi301-092H</b>	17.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Online Yogaroutine am Morgen

Eine gesunde Morgenroutine, mit Yoga und Meditation, sorgt für einen bewussten Start, um sich leichter und ausgeglichener zu fühlen. Schon eine 45 Minuten Einheit in der Woche genügt, um einen positiven Effekt zu erzielen.

Starten Sie von Zuhause aus – vor Ihrem Computer, Ihrem Smartphone oder Ihrem Tablet. Sie können die Kamera auf Wunsch einfach auslassen. Ich führe Sie durch eine Yoga Morgen Routine, die wach und munter macht. Wir mobilisieren unsere Gelenke und stretchen und öffnen den ganzen Körper mit sanften Bewegungen. Durch einfache yogische Techniken erhöhen wir die Energie, verbessern die Konzentration, um besser mit Stress umgehen zu können und das Immunsystem zu stärken. Diese besondere 45 Minuten Klasse endet mit einer kurzen geführten Meditation.

Voraussetzungen: Geeignet für Anfänger\*innen wie Fortgeschrittene.

Zusatzinformation: Onlinekurs! Sie erhalten die Zugangsdaten vor Kursstart von der VHS.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

ANJA BODENSTEIN



<b>Mi301-093H</b>	19.09.–12.12.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X DO, 08.00–08.45 UHR	39,00 EURO Entgelt
ONLINE	24,00 EURO ermäßigt



Hatha-Yoga Partner-Übungen

## Hatha Yoga

### Grundkurs

Die Übungen des Hatha-Yoga (Yoga des Körpers) dienen dem Ziel, den Körper und sich kennenzulernen, um im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksames Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die Körper-

haltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen



Ines Dimke ist ausgebildete Pädagogin, Gesundheitstrainerin und hat Abschlüsse in diversen sportrelevanten Ausbildungsrichtungen. Sie ist Yogalehrerin BDY/EYU und Energydance-Trainerin.

### für Frühaufsteher

INES DIMKE

<b>Mi301-318H</b>	12.09.–12.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X DO, 07.45–09.15 UHR	70,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	39,90 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

### am Vormittag

Durch klassische Yoga-Übungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden bessere körperliche Stabilität und Flexibilität, innere Ruhe und Entspannung erreicht. Ergänzung durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English.



Edel Hausch ist Yogalehrerin und Heilpraktikerin (Psychotherapie). Sie unterrichtet seit mehr als 20 Jahren sowohl Gruppen- als auch Einzelstunden. Sie liebt Yang- und Yin-Yoga und bietet seit einiger Zeit auch Yogareisen an. Ihre Teilnehmer lieben ihre empathische und humorvolle Weise. Das Studium von Jin-Shin-Jyutsu eröffnet ihr ein wachsendes Verständnis der energetischen Ebene des Körpers.

EDELGARD HAUSCH

<b>Mi301-332H</b>	06.09.–06.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X FR, 11.15–12.45 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## am Nachmittag



Erika Takezawa Haaksma ist Physiotherapeutin und ausgebildete Yogalehrerin. Ihr Hauptanliegen im Kurs ist der achtsame und freundliche Umgang mit uns selbst.

ERIKA TAKEZAWA HAAKSMA

<b>Mi301-346H</b>	12.09.–19.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X DO, 16.30–18.00 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## am Abend

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und etwas zum Trinken mit.



Runhild Wirth ist Bildende Künstlerin und hat ihre vierjährige Yoga- Ausbildung 2002 beim Berufsverband der Yogalehrenden BDY/EYU absolviert.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

RUNHILD WIRTH

<b>Mi301-347H</b>	04.09.–04.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
12 X MI, 18.15–19.45 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

ANJA BODENSTEIN

<b>Mi301-348H</b>	05.09.–05.12.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
11 X DO, 18.30–20.00 UHR	70,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	39,90 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Yoga und Körperwahrnehmung

Yoga fördert die Einheit von Körper und Geist- in diesem Sinne stärkt die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, die Sie in diesem einwöchigen Intensivkurs erfahren Ihre Entspannungsfähigkeit, Resilienz und Selbstfürsorge. Schritt für Schritt bauen wir die Haltungen auf und lernen systematisch ihre Wirkung und Einsatzmöglichkeiten kennen. In den körperlichen Übungen des Hatha-Yoga wird der gesamte Körper gestärkt und mobilisiert.

Dies schult einen bewussten Umgang mit uns selbst. Sie erfahren, wie Yoga Sie unterstützen kann um im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksam Einnehmen verschiedener Körperstellungen,

gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die Körperhaltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Handtuch und Schreibzeug mitbringen.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

ANJA BODENSTEIN

<b>Mi301-355H</b>	21.10.–25.10.2024
35 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
MO–FR, 10.00–16.15 UHR	114,75 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	62,25 EURO ermäßigt
Raum 1.12; Raum 4.04; Raum 4.09	

## Hatha-Yoga

### für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wollen wir anhand unterschiedlicher Themen unsere Yogapraxis vertiefen.

Durch klassische Yogaübungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden sowohl bessere körperliche Stabilität, als auch Flexibilität und innere Ruhe und Entspannung erreicht. Die praktischen Übungen werden durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen ergänzt.

Kenntnisse der Grundlagen des Hatha-Yoga werden vorausgesetzt.

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

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Regina Baehr ist Gymnastik- und Yogalehrerin.

REGINA BAEHR

<b>Mi301-364H</b>	02.09.–09.12.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
13 X MO, 10.00–11.30 UHR	82,10 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	45,70 EURO ermäßigt
Raum 205	

## Aufbaukurs

Kenntnisse der Grundlagen des Hatha-Yoga werden vorausgesetzt.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON EDEL HAUSCH: SIEHE SEITE 122

EDELGARD HAUSCH

<b>Mi301-370H</b>	06.09.–13.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X FR, 09.30–11.00 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

# Hatha-Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar

## Grundkurs

B.K.S. IYENGAR entwickelte seit den 1930er Jahren die Methode des Hatha-Yoga weiter. Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Die Beobachtung und Bewusstwerdung von Körper und Atmung schulen das Konzentrationsvermögen. Es entstehen innere Ruhe und Klarheit. Typisch für den kraftvollen und fordernden, aber achtsamen Unterricht sind u.a. folgende Aspekte: die Betonung von Präzision und Ausrichtung in den Haltungen, der Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurten und Blöcken, um unter den individuellen körperlichen Bedingungen zu einem tieferen Verständnis zu kommen und die abgestimmte Abfolge und Dauer der Haltungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



**Judith Baum ist Informatikerin und hat ihre Yoga- Ausbildung am B.K.S.-Iyengar-Yoga- Institut in Berlin absolviert.**

JUDITH BAUM

<b>Mi301-380H</b>	03.09.–03.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X DI, 16.30–18.00 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Aufbaukurs

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON JUDITH BAUM: SIEHE OBEN



**Tina Born ist Bildende Künstlerin und Yogalehrerin seit 2005. Ihre Yogalehrerinnen-Ausbildung hat sie am B.K.S.-Iyengar-Yoga-Institut-Berlin absolviert.**

JUDITH BAUM

<b>Mi301-385H</b>	03.09.–03.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X DI, 18.15–19.45 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

TINA BORN

<b>Mi301-386H</b>	03.09.–03.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X DI, 20.00–21.30 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Yoga en español

Vivimos en la vorágine de un mundo competitivo, exigente y a veces un poco hostil, es por esto que disciplinas ancestrales como el Yoga comienzan a ser tan populares, pues se hace necesario buscar el equilibrio y la conexión con nuestro silencio interior .

Yoga significa unión, bajo una mirada mística podemos decir que es la unión entre lo humano y lo divino o en la práctica la unión entre mente y cuerpo, pero estos elementos nunca han estado divididos, por ejemplo cuando nuestra mente está muy ocupada o en estrés, nuestro cuerpo comienza a manifestarse con dolor de cuello o de cabeza. Cada posición de Yoga (asana) trabaja estimulando distintos órganos y a través de la respiración logramos despejar nuestra mente de todos aquellos ruidos que acumulamos diariamente, es por esto que considerar el Yoga como ejercicios para mejorar nuestra figura, es ver la punta del iceberg, ignorando la mayor parte que se encuentra bajo el agua. Te invitamos a descubrir los beneficios del Yoga con clases dictadas en español y enfocadas a las necesidades individuales de los participantes.

Die Kursleiterin spricht auch Deutsch



**Leicy Esperanza Valenzuela Retamal hat Schauspiel und Tanz in Chile, Bolivien und Deutschland studiert. Ihre Yogalehrerinnen- Ausbildung hat sie in Indien absolviert.**

LEICY ESPERANZA VALENZUELA RETAMAL

<b>Mi301-400H</b>	03.09.–03.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
12 X DI, 19.30–21.00 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Hatha-Yoga für den gesunden Rücken

Yoga löst Verspannungen, lässt innerlich zur Ruhe kommen, stärkt und entlastet den Rücken. Gezieltes Mobilisieren, Dehnen und Entspannen kräftigt das Muskel-Skelett-System. Die Körperhaltung und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE

<b>Mi301-425H</b>	12.09.–12.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
12 X DO, 19.30–21.00 UHR	70,70 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	39,90 EURO ermäßigt
Turnhalle	

## Hatha-Yoga für den gesunden Rücken – Online

Yoga löst Verspannungen, lässt innerlich zur Ruhe kommen, stärkt und entlastet den Rücken. Gezieltes Mobilisieren, Dehnen und Entspannen kräftigt das Muskel-Skelett-System. Die Körperhaltung und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE



<b>Mi301-426H</b>	09.09.–09.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
12 X MO, 19.30–21.00 UHR	76,40 EURO Entgelt
ONLINE	42,80 EURO ermäßigt

## Yoga für Alle

### Jeder Mensch kann Yoga üben!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Ein Kurs für Menschen, die Yoga ausprobieren und üben wollen. Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen

Wir üben Haltungen in ggf. angepasster Form. Wir lernen Entspannung

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz

- Sabine unterrichtet den Yogakurs. Sie unterrichtet seit vielen Jahren. Sie hat große Erfahrung im Unterrichten älterer Menschen und Menschen, die noch nie Yoga geübt haben. Ihr Wunsch ist, dass jede und jeder Yoga üben kann.

SABINE KLEIN

<b>Mi301-452H</b>	04.09.–04.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X MI, 09.30–10.30 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

SABINE KLEIN

<b>Mi301-451H</b>	04.09.–04.12.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer*innen
12 X MI, 10.45–12.00 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

SABINE KLEIN

<b>Mi301-450H</b>	04.09.–04.12.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X MI, 12.30–13.45 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Yoga-Tanz-Workshop

Yoga-Tanz ist eine Disziplin, die aus der Fusion von Kundalini Yoga und Tanz kommt. Er bietet eine Kombination aus der Yoga-Philosophie und den Prinzipien der harmonischen Bewegung. Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur zu stärken, die Stabilisierung der Wirbelsäule und die Aktivierung der inneren Organe. Die kombinierten Bewegungen helfen Stress abzubauen, zu entspannen und die Lebensfreude zu fördern.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Monika Hantke can answer your questions in English when required.



Monika Hantke ist Kundalini-Yoga- und Shakti-Dance-Lehrerin, und bietet Einzelbehandlungen in der yogischen Heilkunst Sat Nam Rasayan an. Yoga ist für sie ein wundervoller Weg, ihre indianischen Wurzeln mit östlicher Weisheit zu verbinden. Sie unterrichtet mit viel Freude auf internationalen Workshops und Retreats in Gomera, Dänemark, Kanada und seit 20 Jahren regelmäßig in Berlin.

WOCHENENDKURS

MONIKA HANTKE

<b>Mi301-705H</b>	01.12.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SO 11.00–17.00 UHR	32,53 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,03 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Das Ziel dieser Art von Yoga ist es, die Energie im Körper zu erhöhen und somit das Nervensystem zu stimulieren. Wenn das Nervensystem gestärkt ist, schwingen Körper, Geist und Leben mehr im Einklang.

Wir üben eine Serie von Asanas (Körperhaltungen) in Bewegung ein, wir machen Atemübungen und Meditation.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

Monika Hantke can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON MONIKA HANTKE: SIEHE OBEN

MONIKA HANTKE

<b>Mi301-710H</b>	03.09.–03.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X DI, 11.00–12.30 UHR	80,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	46,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	



## Yin Yoga und Klang

Bringe den Yin Aspekt in dein Leben und in deine Yogapraxis – als Ausgleich zu dem meist im Alltag dominierenden Yang-Lebensstil mit viel Aktivität, Dauerstress und Zielorientiertheit, und dies unterstützt durch Klänge, um Körper, Geist und Seele auf besondere Weise in Einklang zu bringen. In diesem Yin Yoga und Klang Workshop darfst du dir eine Auszeit gönnen und passiv werden, ohne aber nur „abzuhängen“. Weniger Handeln, sondern eher ein Geschehen lassen. Die Yin Yogapraxis ist geprägt durch länger und entspannt gehaltene Yin Yoga Positionen, unterstützt mit Hilfsmitteln wie Kissen, Blöcke und Gurte, wodurch besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke passiv gedehnt, sanft beansprucht, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt werden. Durch die meditative Innenschau während der Stellung (Asana) wird die Achtsamkeit geschult, um körperliche und geistige Anspannungen besser wahrnehmen und loslassen zu können. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Dein Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen, um dem Alltagsstress widerstandsfähiger und mit nachhaltiger Wirkung zu begegnen.

Yin Yoga und Klang ergänzen sich ideal. In diesem Workshop wird deine Reise nach innen von Klangschalen, Mantras und anderen Klängen begleitet. Musik und Klangschwingungen harmonisieren und entspannen dich auf allen Ebenen und ermöglichen dir neue und tiefe Erfahrungen in deiner Yogapraxis.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 105

### WOCHENENDKURS

RUNA BULLA

<b>Mi301-720H</b>	30.11.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–15.45 UHR	30,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,90 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## MIME YOGA®

### Auftaktveranstaltung und Kennenlernen

MIME YOGA® verknüpft die fließenden Bewegungen und Sonnengrüße des Hatha Vinyasa Yoga mit Haltungen und Bewegungsqualitäten der in Frankreich entstandenen Mime corporel dramatique. Es werden einzelne Haltungen eingenommen und dreidimensional im Raum abgewandelt. Du schulst damit Differenzierungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, weiterhin Achtsamkeit und Präsenz.

MIME YOGA® nutzt den gesamten Raum für verschiedene Bewegungsarten, um Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu schulen und aus gewohnten Alltags- und Trainingsmustern auszubrechen.

Auf der Klang-Ebene ist die Basis des MIME YOGA® die Stille, um unserem eigenen Rhythmus und dem Geschehen in unserem Körper leichter Aufmerksamkeit zu schenken und

auch Gefühl für Atmosphäre und die eigene Ausstrahlung (weiter) zu entwickeln. .

Gerne mitbringen:

- bewegungsgeeignete Kleidung
- wärmender Pullover o. ä.
- Decke
- eigene Yogamatte wenn gewünscht
- verschließbarer Trinkbehälter mit stillem Wasser oder Tee

Der Workshop richtet sich auch an im Yoga Unerfahrene.

Dieser Workshop ist nicht für Schwangere konzipiert, diese sollten bitte zuvor abklären, welche Übungen und Bewegungsmuster grundsätzlich mitgemacht werden können.



Nabil Zanabili arbeitet u. a. zusammen mit verschiedenen Yogastudios und der Technischen Universität Berlin, Zentraleinrichtung Hochschulsport. Über verschiedene Volkshochschulen in Berlin und Süddeutschland bietet er seinen Mitmenschen Gelegenheit, in die Bereiche Bewegung, Prävention und die körperorientierte Theaterkunst einzusteigen.

### WOCHENENDKURS

NABIL ZANABILI

<b>Mi301-721H</b>	21./22.09.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 15.00–18.45 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Yin Yoga und die innere Welt

Yin Yoga ist eine Praxis der Kontemplation, bei der wir uns auf unsere innere Landschaft einstimmen und empfänglicher werden in den Posen oder Yoga Haltungen, die auf dem Boden ausgeführt und für längere Zeit gehalten werden – 3 bis 5 Minuten. Die Muskulatur bleibt dabei entspannt. In diesem Kurs werden wir durch die gemeinsame Yoga Praxis die grundlegenden Asanas des Yin Yoga und deren dazugehörige Meridiane und Organe kennenlernen. Außerdem unterstützt uns Yin Yoga dabei die Beweglichkeit und Flexibilität zu steigern und/oder zu erhalten. Wir lassen das Streben nach Erreichen fallen und werden eher rezeptiv und somit Zeugen des Prozesses des Loslassens oder Hingebens an die Erfahrung. Diese anspruchlose Haltung verringert unseren Stresspegel und ermöglicht es unserem System übermäßige Spannungen abzubauen, die sich durch unbewusstes Leben aufgebaut haben. An manchen Tagen werden wir zum Teil Yang Yoga Praxis üben um das Muskelsystem zu aktivieren und zu stärken, dies sorgt für eine gesunde Körperaufrichtung und mehr Stabilität im Körper und Energie System.

In diesem Kurs werden aktive und passive Asanas, Atemübungen (Pranayama) und Meditation in einer tiefen, integrierten und effektiven Praxis kombiniert.

Your course instructor can answer your questions in English or Spanish when required



Lucia Albini ist in Argentinien geboren und ist Bühnen-Tänzerin mit abgeschlossenem TanzDiploma am Teatro General San Martin in Buenos Aires. Seit 2009 lebt sie in Berlin, wo sie mit ihrer Zertifizierung in Pilates Mat und Reformer, Gruppen- und Einzelunterricht anbietet. Außerdem ist sie ausgebildete Yoga Lehrerin (Insight Yoga).

#### WOCHENENDKURS

LUCIA ALEJANDRA ALBINI

<b>Mi301-730H</b>	28./29.09.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.30–16.30 UHR	56,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

LUCIA ALEJANDRA ALBINI

<b>Mi301-731H</b>	05.09.–28.11.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X DO, 10.00–11.30 UHR	69,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	39,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Bewegter Morgen – Gesundheit mit Yoga und Fitness

Übungen aus dem Yoga, Pilates und der Tänzerischen Gymnastik werden in einer angenehmen Atmosphäre zur Musik durchgeführt, halten den Körper geschmeidig und kräftigen ihn. Eine ausgeglichene Mischung aus Streck- und Lockerungsübungen sorgen für eine leichte Kreislaufanregung, Kräftigungsübungen aus dem Pilates und sanfte Yoga-Stretches runden das Programm ab.

Bitte lockere Sportkleidung, eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE

<b>Mi301-737H</b>	11.09.–11.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X MI, 09.45–11.15 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Zen-Yoga-Tag

Im 6. Jahrhundert nach Christus hatten buddhistische Mönche des chinesischen Shaolin-Klosters ein Problem: Durch das stundenlange Stillsitzen beim Meditieren ging ihre körperliche Kraft verloren. Sie entwickelten die sanften – aber sehr effektiven Übungen, die dem Körper Kraft, Beweglichkeit und Energie zurückbringen, Konzentration und das Gleichgewicht schulen. Außerdem wird für einen Ausgleich der beiden – in der chinesischen Philosophie bedeutsamen – Urkräfte Yin und Yang gesorgt.

Meditationspraktiken zu Beginn, dazwischen und am Ende der Körper-Übungen sind ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Kleine Massageeinheiten und Tiefenentspannungen ergänzen das somit runde Tagesprogramm.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

#### WOCHENENDKURS

INES DIMKE

<b>Mi301-745H</b>	23.11.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SA 10.30–16.30 UHR	29,34 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,34 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Yoga und Beckenboden

Achtsames Yoga für den Beckenboden wirkt sich langfristig automatisch auf den gesamten Körper und damit positiv auf das Lebensgefühl aus. Es lohnt sich, möglichst frühzeitig damit zu beginnen. Die Muskularbeit des Beckenbodens ist tatsächlich willentlich steuerbar! Dieser Körperbereich mit seinem Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühle und Ausstrahlung kann gezielt über yogische Techniken harmonisiert und trainiert werden. Lernen Sie den Beckenboden in seiner ganzen Komplexität kennen und beginnen Sie dann – angeleitet – gezielt zu üben. Die Asanas und Entspannungsübungen bieten die optimale Möglichkeit, sich einfühlsam mit der eigenen Mitte zu befassen, dienen aber auch als wertvolle Prophylaxe unter anderem für Blaseninkontinenz, Rückenschmerzen, etc.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

#### WOCHENENDKURS

INES DIMKE

<b>Mi301-750H</b>	16.11.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SA 10.30–16.30 UHR	31,47 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,47 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Beckenbodentraining

### Kurs für Frauen und Männer

Beckenbodentraining eignet sich zur Behandlung und Vorbeugung einer Vielzahl von Problemen wie: Blasen- und Darmschwäche, Gebärmutterensenkung, Blasen- und Vaginalinfektionen, Rückenschmerzen, Wechseljahresbeschwerden.

Es verbessert die Körperhaltung und stärkt Lebenskraft und Lebensfreude. Das Training ist leicht erlernbar und lässt sich gut in alltägliche Bewegungsabläufe integrieren.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON REGINA BAEHR: SIEHE 123

## WOCHENENDKURS

SYLWIA ZELLER

<b>Mi301-753H</b>	08.12.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
SO 10.00–15.00 UHR	24,26 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,27 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Yoga zu zweit

Gerade in der heutigen Zeit, in der wir oft gestresst sind, von einem Termin zum nächsten hechten und immer weniger Zeit mit dem Partner oder Freunden verbringen, ist es besonders wichtig, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen. Es ist egal, ob du Yoga zu zweit mit deinem Partner, einer Freundin oder einem Familienangehörigen machst. Jede Art der Beziehung kann durch die Übungen vertieft werden, kann Vertrauen stärken und gleichzeitig die Fitness mit den Yoga Übungen fördern. Es hält Beziehung und Körper vital und fit und bringt beiden Spaß. Wichtig ist, dass ihr keine Scheu vor Berührungen habt beziehungsweise mit einer Person übt, zu der ihr bereits Vertrauen habt und bei der euch Berührungen nicht unangenehm sind. Es verbindet und kann neuen Schwung in eine Beziehung bringen.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

WOCHENENDKURS MIT PARTNER\*IN

INES DIMKE

<b>Mi301-755H</b>	12.10.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.30–16.30 UHR	28,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,64 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Die fünf Tibeter®

Was ist dran am Geheimnis „der fünf Tibeter“, einer Übungsreihe aus dem Himalaya? Man sagt, sie fördern die Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Probieren Sie es aus! Diese fünf leicht zu erlernenden Körperübungen sind für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Sie erlernen diese unter fachkundiger Anleitung. Die Kursleiterin verbindet Stille mit Interaktion, Atem mit Präsenz, Genauigkeit mit Humor. Außerdem präsentiert sie alle rückengerechten Varianten und Ersatzübungen. Jede(r)Teilnehmer\*in geht am Ende mit seinem/ihrer individuellem Fünf Tibeter Programm nach Hause.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch und Hallensportschuhe.



Yvette Richter hat an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ Schauspiel studiert und hat 15 Jahre an deutschen Bühnen gespielt. Seit 2009 gibt sie Gruppenunterricht als Körpertrainerin an verschiedenen Schauspielschulen. Sie ist Mitglied des Dachverbandes der fünf Tibeter und ermächtigt, diese Übungen zu lehren.

## WOCHENENDKURS

YVETTE RICHTER

<b>Mi301-760H</b>	05./06.10.2024
17 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	63,47 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,47 EURO ermäßigt
Raum 4.09	



Hula-Hoop geht auch im Freien...

## Hula Hoop Tanz

### Grundkurs

Das vielseitige Spiel mit dem heute als Hula Hoop bekannten Reifen diente in der Vergangenheit verschiedener Kulturen dazu, die Geschicklichkeit zu trainieren. Auch heute können wir uns die einzigartigen Möglichkeiten, mit dem Hula Hoop unsere Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, zunutze machen und lernen, den Reifen mit verschiedenen Körperteilen in alle möglichen Richtungen zu führen. So wird zum Beispiel die Beweglichkeit des Oberkörpers und der Hüfte verbessert und die Rumpf- und Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch das Erlernen einfacher Tricks und Bewegungsabläufe kann man schnell die ersten kleinen Tänze und Flows entstehen lassen. Der Kurs ist für absolute Anfänger\*innen geeignet. In diesem Kurs konzentrieren wir uns eher auf einzelne Tricks und Übergänge und lassen uns Zeit, um die Basics sicher zu lernen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQqgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein kleines Handtuch.

Achtung: Umkleiden und Duschen erfolgen zu Hause.

Die Schule am Zille-Park befindet sich in der Ravenéstr. 12, 13347 Berlin.



Helen Haukamp ist Biologin und arbeitet seit dem Abschluss ihres Zweitstudiums der Regionalstudien Asien & Afrika als Lehrerin für Spanisch und Biologie an einer Oberschule in Spandau. Ihre Liebe für das Tanzen hat sie 2014 entdeckt. Seit 2015 unterrichtet sie „Hula Hoop Flow Arts“ in Berlin. Ihr Fokus liegt neben dem Gesundheitsaspekt auf dem freien und choreographierten Tanz mit einem oder zwei Reifen. Ihr Tanzstil wird besonders durch die kubanische Salsa beeinflusst.

HELLEN HAUKAMP

<b>Mi302-020H</b>	04.09.–04.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
12 X MI, 17.00–18.30 UHR	76,40 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	42,80 EURO ermäßigt
Turnhalle	

ANNA SCHIERLINGER

<b>Mi302-021H</b>	02.09.–02.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
12 X MO, 18.45–20.15 UHR	76,40 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	42,80 EURO ermäßigt
Turnhalle	

## Aufbaukurs

HELLEN HAUKAMP

<b>Mi302-026H</b>	04.09.–04.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
12 X MI, 18.45–20.15 UHR	76,40 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	42,80 EURO ermäßigt
Turnhalle	

## Fitnessgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet alle Aspekte eines ausgewogenen Körpertrainings aus den verschiedenen Fitnessbereichen: warm up, Konditionstraining, gezieltes Muskeltraining, Körperwahrnehmung, Stretching und Entspannung.

Bitte mitbringen: Decke, Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.



Peggy Pohl hat nach ihrer Tätigkeit als Bühnentänzerin Ausbildungen zur Entspannungstrainerin, Atemtherapeutin, Pilatestrainerin und zum DVNLP-Coach gemacht. Seit 2008 arbeitet sie als Heilpraktikerin (Psychotherapie) in ihrer eigenen Praxis.



Sabine Ahlert ist Fitnesstrainerin, Tänzerin und angehende Heilpraktikerin.

PEGGY POHL

<b>Mi302-035H</b>	09.09.–02.12.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
11 X MO, 09.30–10.30 UHR	49,81 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,27 EURO ermäßigt
Raum 305	

SABINE AHLERT

<b>Mi302-036H</b>	02.09.–02.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X MO, 17.45–19.15 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	42,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Fitness in Flow

„Fitness in Flow“ ist ein ausgewogenes Körpertraining, das neben Bauch, Beinen und Po auch die eher unbekannteren Muskelgruppen in Schwung bringt. Durch leichte Bewegungskombinationen, aufgepeppt durch Elemente aus dem Kick-Boxing, steigern wir Koordination, Flexibilität, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Dehnungs- und Lockerungsübungen durchziehen das Trainingsprogramm und lassen uns rundum fit fühlen.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON SABINE AHLERT: LINKE SPALTE

SABINE AHLERT

<b>Mi302-041H</b>	04.09.–04.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer*innen
12 X MI, 20.00–21.30 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	42,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Faszientraining

Die Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und bestehen aus Bindegewebe. Sie geben weichen Strukturen wie Muskeln und Organen ihre Form, schützen sie, sorgen für ihre Stabilität und ihre Flexibilität. Die Übungen im Kurs lockern und stärken das Bindegewebe gezielt. Die Flexibilität, Präzision und Belastungsfähigkeit der Muskulatur können damit verbessert werden.

Faszien sind aber nicht nur das Organ unserer körperlichen Form, sondern auch unser größtes Sinnesorgan. Mit subtilen Bewegungsimpulsen werden wir die Faszien in ihrer Tiefenstruktur erfühlen und so die Selbstwahrnehmung des Körpers verbessern.

Bitte Sportkleidung mitbringen, Faszienrollen sind vorhanden.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: LINKE SPALTE

PEGGY POHL

<b>Mi302-044H</b>	10.09.–10.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
12 X DI, 20.00–21.30 UHR	76,40 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	42,80 EURO ermäßigt
Turnhalle	

## Zumba®-Fitness

ZUMBA® kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt.

VHS BERLIN MITTE | Programm August bis Dezember 2024

Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Megaspaß? Aber so was von Ja. Der Kurs ist für Leute die gerne auspowern und schwitzen!

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish, Italian and Portuguese when required.



**Eleonora Aira ist in Argentinien geboren und hat dort Schauspielerei studiert. Tanz und Bewegung sind ihre Schwerpunkte. Lateinamerikanischen Rhythmen hat sie im Blut. Zumba entdeckte sie 2010 für sich. Sie ist auch Sporttrainerin, Personal Trainer, Lizenzen A (Medizin Trainer) B und C.**

#### ELEONORA AIRA

<b>Mi302-050H</b>	02.09.–25.11.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–25 Teilnehmer*innen
11 X MO, 17.30–18.30 UHR	49,81 EURO Entgelt
SCHULECRAVENÉSTR. 12	29,27 EURO ermäßigt
Turnhalle	

#### ELEONORA AIRA

<b>Mi302-051H</b>	04.09.–04.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
12 X MI, 16.30–17.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,20 EURO ermäßigt
Raum 205	

#### ELEONORA AIRA

<b>Mi302-052H</b>	04.09.–04.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
12 X MI, 17.45–18.45 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,20 EURO ermäßigt
Raum 205	



erste Zumba-Schritte im Tanzsaal in der Linienstraße

## Zumba®-Fitness

In diesem Kurs powern wir uns so richtig aus, bei dynamischen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und Fettzellen werden verbrannt. Aber es soll nicht

dabei bleiben. Andere Problemzonen werden systematisch und effektiv in kurzer Zeit trainiert. Den Ausklang bilden Stretching und Entspannungsübungen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.



**Bibiana Cavanzo hat in Bogotá Film und Regie für TV/Video studiert. Sie hat zwei Jahre als Kamerafrau gearbeitet. Seit ihrer Kindheit liebt sie Musik und Tanz, so dass sie in verschiedenen Chören und Tanzgruppen mitwirkte. Vor einigen Jahren fing sie an, Zumba zu trainieren, und ist seit 2012 zertifizierte Trainerin, auch für andere Gesundheitsbereiche.**

#### BIBIANA CAVANZO

<b>Mi302-059H</b>	09.09.–25.11.2024
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X MO, 09.30–11.15 UHR	74,49 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,83 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

#### BIBIANA CAVANZO

<b>Mi302-060H</b>	06.09.–29.11.2024
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X FR, 09.30–11.15 UHR	74,49 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,83 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

## Zumba®-Fitness Online

In diesem Kurs powern wir uns so richtig aus, bei dynamischen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und Fettzellen werden verbrannt. Aber es soll nicht dabei bleiben. Andere Problemzonen werden systematisch und effektiv in kurzer Zeit trainiert. Den Ausklang bilden Stretching und Entspannungsübungen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish.



#### ANNEMARY KOPP MARCANO

<b>Mi302-062H</b>	04.09.–04.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
12 X MI, 09.30–11.00 UHR	76,40 EURO Entgelt
ONLINE	42,80 EURO ermäßigt



Zumba®-Fitness-Tag

Ein herrlicher Tag zum Auspowern und gute Laune tanken, mit einem effektiven Workout und viel Freude an der Bewegung. Zumba®- Fitness verbindet langsame und schnelle Latin-Rhythmen mit leicht nachvollziehbaren Tanzschritten. Dieses Workout verbrennt die Fettzellen, strafft die Problemzonen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Einen harmonischen Ausklang bilden Stretching- und Entspannungsübungen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.

ZUR PERSON BIBIANA CAVANZO: SIEHE SEITE 130

BIBIANA CAVANZO

<b>Mi302-066H</b>	14.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

<b>Mi302-065H</b>	05.10.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

<b>Mi302-067H</b>	09.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

<b>Mi302-068H</b>	23.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Baila Mama

Esta clase está dirigida para mamis o no mamis, con o sin bebés, que quieran y puedan volver a sentirse fuertes corporalmente. Las clases se dividen en baile y trabajo muscular para tonificar todo el cuerpo, y sobre todo para fortalecer el suelo pélvico. Trabajaremos con coreografías aptas para todos y fáciles de seguir para quemar calorías con mucha diversión. Para el trabajo muscular, se usarán elementos, de pilates, gimnasia funcional, bodyflow y yoga.

El curso se imparte en idioma español. Adicionalmente la instructora podrá responder a sus respuestas en alemán, inglés, italiano y portugués.

- Eleonora Aira ist in Argentinien geboren und hat dort Schauspielerei studiert. Tanz und Bewegung sind ihre Schwerpunkte. Salsa, Samba, Merenge- all diese lateinamerikanischen Rhythmen hat sie im Blut. Zumba entdeckte sie 2010 für sich. Seit der Geburt ihrer beiden Kinder leitet sie mit Leidenschaft auch Mutter-Kind-Gruppen.

ELEONORA AIRA

<b>Mi302-069H</b>	05.09.–12.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
12 X DO, 13.45–15.15 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Body Fit

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme. Insbesondere diese Problemzonen werden durch ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Programm in Form gebracht. Einen angenehmen Abschluss bilden Entspannungsübungen und Stretching.

Bitte ein Handtuch und Sportbekleidung mitbringen.



Angela Nicotra studierte in Bologna Theaterwissenschaft und Theaterpädagogik. Sie ist eine vom Landessportbund zertifizierte Trainerin für Wirbelsäulengymnastik und Fitness. Angela wohnt seit 1998 in Berlin. Tanz, Schauspiel und Bewegungs- und Theaterpädagogik zählen zu ihren Erfahrungen. Tai-Chi, Qi-Gong, Feldenkrais, Butoh, Salsa, Tango fließen in ihre Arbeit ein. Seit 2006 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet als Tanztherapeutin.

ANGELA NICOTRA

<b>Mi302-081H</b>	02.09.–02.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X MO, 17.00–18.00 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	31,20 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ANGELA NICOTRA

<b>Mi302-082H</b>	04.09.–04.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
12 X MI, 19.00–20.30 UHR	76,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	42,80 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Ein Tag für einen gesunden Rücken

Wir widmen einen Tag unserer Wirbelsäule. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Bewegungssequenzen und Übungsvariationen werden vermittelt und an die individuellen Möglichkeiten angepasst. Die Muskulatur wird gestärkt und gedehnt. Wir schaffen Raum für Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

ZUR PERSON ANGELA NICOTRA: SIEHE OBEN

ANGELA NICOTRA

<b>Mi302-083H</b>	21.09.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–17.00 UHR	32,71 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	20,57 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Bodyshape und Fatburner

In diesem Kurs wird mit niedriger Herz-Frequenz-Belastung trainiert. Über einen längeren Zeitraum bei einem erhöhten Fettstoffwechsel, führt dies zum Abbau von Körperfettreserven. Die Aerobic-Schritte sind einfach gehalten, werden oft wiederholt und im Low-Impact-Bereich gelenkschonend ohne Hüpfen und Springen geübt. Bauchmuskeltraining und Stretching zum Schluss runden den Kurs ab.

Bitte feste Hallenturnschuhe, eigene Matte und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.



**Marianna Engels ist gebürtige Ungarin und diplomierte Absolventin der Staatlichen Artisten Schule Budapest/ Ungarn. Neben Ihrer Profession als Seiltänzerin ist sie auch leidenschaftliche Pilates-Trainerin. Sie setzt in ihren Kursen den Schwerpunkt auf Balance, Beweglichkeit und Kraft.**

MARIANNA ENGELS

<b>Mi302-090H</b>	12.09.–05.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X DO, 19.30–20.45 UHR	55,51 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,17 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Bewegter Morgen – Online

Mehr Bewegung in den Alltag bringen und trotzdem zu Hause bleiben? Kein Problem, für diesen Online-Sportkurs kannst du direkt vom Bett auf die Yogamatte gleiten und bequem von zu Hause aus mitmachen. Die musikalisch untermalte Gute-Laune-Morgenroutine bietet eine ausgeglichene Mischung aus Streck- und Lockerungsübungen sowie leichte Kreislaufanregung. Kräftigungsübungen aus dem Pilates und sanfte Yoga-Stretches werden das Programm abrunden und unsere Flexibilität und Geschmeidigkeit verbessern. Du brauchst lockere Sportkleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein internetfähiges Gerät.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 129

PEGGY POHL



<b>Mi302-101H</b>	12.09.–12.12.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
11 X DO, 07.30–08.30 UHR	49,81 EURO Entgelt
ONLINE	29,27 EURO ermäßigt

## Fitness, Gymnastik und Sport

### Kickbox trifft Fitness

Diese Mischung aus Kampfsporttechniken und funktionalem Training ist ein motivierendes, schweißtreibendes Workout, ein optimales Rundumtraining für den gesamten Körper. Jeder Termin ist in drei Phasen eingeteilt: Aufwärmen, Technik-Erlernen von Schlag- und Kickarten und Pratzentraining mit Boxhandschuhen. Es gibt keinen Gesichtskontakt. Dazwischen werden funktionale Übungen wie Liegestütze und Kniebeugen durchgeführt.

Der Kurs eignet sich sehr gut zum Abbau von Stress und Aggressionen und stärkt das Selbstbewusstsein. Es werden alle Muskelgruppen im Körper aktiviert, das ist der Fatburner schlechthin. Zum Abschluss gibt es noch einen kurzen Stretchingteil. Das Aufwärmen ist sehr wichtig, daher bitte pünktlich zur Kursstunde erscheinen.

Bitte feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, ein Handtuch und viel zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.



**Anna Pliakou kommt aus Griechenland und ist Trainerin für Fitness, Kickboxen und Boxen. In Kickboxen hat sie 2004 und 2007 die griechische Meisterschaft gewonnen und auch den 1. Dan erworben. Sie ist anerkannte Box-Trainerin vom Deutschen Olympischen Sportbund.**

ANNA PLIAKOU

<b>Mi302-121H</b>	04.09.–11.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
12 X MI, 16.00–17.30 UHR	82,10 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ANNA PLIAKOU

<b>Mi302-122H</b>	04.09.–11.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
12 X MI, 17.45–19.15 UHR	82,10 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

### Kickbox trifft Fitness

Kickboxen fördert neben Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit auch die Reaktionsfähigkeit und Konzentration sowie die Steigerung der allgemeinen Fitness und Ausbildung der boxerischen Fähigkeiten. Kursinhalt: Leichter Einstieg an alle verschiedenen Aspekte von Kickboxen, Angriff, Verteidigung. Einzelnen Kicken und Boxen-Techniken erlernen, wahrnehmen und ins Partnerübungen integrieren. Im zweiten Tag des Workshops werden alle Techniken wiederholt und weiterentwickelt. Pratzarbeit mit Boxhandschuhen.

Der Einstieg ist auch ohne Kondition und Vorkenntnisse jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

ZUR PERSON ANNA PLIAKOU: SIEHE SEITE 132

#### WOCHENENDKURS

ANNA PLIAKOU

<b>Mi302-123H</b>	26./27.10.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
SA/SO 11.00–16.00 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,33 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Kettle Bells

Kettle Bells ist ein effizientes und vielfältiges Training, das in kürzester Zeit fitter, ausdauernder sowie beweglicher und stabiler macht. Es eignet sich als Ganzkörper-, Fitness-, Kraft- und Herzkreislauf-Training. Der Kern des Kugelhan-teltrainings besteht im Einüben von natürlich-funktionellen Bewegungen. Die Gewichtsverteilung ist exzentrisch und nicht ausbalanciert, wie beispielsweise bei der Kurzhantel. Dadurch ist während des Kettlebell-Trainings die Tiefenmuskulatur ständig gefordert, diese Dysbalance auszugleichen und Arme, Schulter und Rumpf zu stabilisieren. Der Effekt ist ein spürbar schnellerer Kraftaufbau als bei anderen Trainingsgeräten.

Es macht also nicht nur körperlich fit, sondern stärkt auch den Geist und befreit vom Alltagsstress. Man baut effizient funktionelle Kraft auf. Die leichtesten Gewichte fangen bereits bei 4 kg an.

Der Kurs ist zum Einstieg geeignet.

Bitte feste Hallensportschuhe und funktionelle Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

ZUR PERSON ANNA PLIAKOU: SIEHE SEITE 132

ANNA PLIAKOU

<b>Mi302-004H</b>	02.09.–09.12.2024
26 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer*innen
13 X MO, 16.00–17.30 UHR	82,10 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	45,70 EURO ermäßigt
Raum 305	

#### WOCHENENDKURS

ANNA PLIAKOU

<b>Mi302-005H</b>	28./29.09.2024
10 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer*innen
SA/SO 12.00–16.00 UHR	38,41 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	23,47 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Step and Shape

Dieser Kurs ist eine Kombination aus leichter Step-Aerobic und einem Kräftigungstraining zur Körperstraffung. Kleine Aerobic-Choreographien auf dem Step (höhenverstellbares Plateau) mit kraftvoller, mitreißender Musik sollen die Fettverbrennung anregen und die körperliche Ausdauer

verbessern. Anschließend werden Rumpf-, Bein- und Po-muskulatur gekräftigt. Stretching und eine kurze Entspan-nungsphase schließen dieses intensive „Workout“ ab.

Bitte feste Hallenturnschuhe, Sportbekleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 129

PEGGY POHL

<b>Mi302-130H</b>	10.09.–10.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
12 X DI, 18.15–19.45 UHR	76,40 EURO Entgelt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	42,80 EURO ermäßigt
Turnhalle	

## Latin Gymnastik

Bei diesem Fitnessstraining steht neben der Steigerung der Kondition durch Bewegung vor allem Dehnung, Stärkung der Wirbelsäule und der gesamten Muskulatur des Körpers im Vordergrund. Bei Salsa, Merengue, Samba, Cumbia, Bachata, Tango und Reggaeton kommt der Körper in Schwung und: Musik fördert gleichzeitig auch die Lebensfreude. Am Ende eines jeden Kurstages steht eine kleine Choreogra- phie.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.



Maria Nancy Sanchez hat nach ihrem Wirtschafts- und Schauspielstudium in Bolivien, Tanz Theater in Berlin studiert. Sie hat in verschiedenen Tanzcompa-nien gearbeitet. Hier hat sie Erfahrun- gen in Bewegungstheater, Flamenco, Butoh, Standart- und Lateinamerikani- schem Tanz gesammelt.

MARIA NANCY SANCHEZ PEREZ

<b>Mi302-141H</b>	03.09.–26.11.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
11 X DI, 18.00–19.00 UHR	49,79 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,26 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Tanz zu afroperuanischen Rhythmen

### Wochenende Workshop

Im Rahmen der Eroberung des Inkareichs, wurden Men- schen aus dem Westen Afrikas als Sklaven nach Südameri- ka und somit auch nach Peru gebracht. Diejenigen, welche die Schifffahrt von Westafrika überlebte, hatten bei ihrer Ankunft nur ihren Körper und die Erinnerung an ihre Kultur. Diese fand ihren Ausdruck u.a. in Tänzen zu unterschied- lichen Rhythmen. Mit der Zeit entwickelte sich eine Mixtur, der Afro-Peruano: Rhythmen und Tänze aus Westafrika mit Einflüssen aus den Anden und Europa.

Wir arbeiten mit dem Rhythmus der verschiedenen Stücke und lernen diesen in Bewegung umzusetzen. Im Mittelpunkt steht die Körperwahrnehmung. Durch die Intensität der ein-



zelen Bewegungen entwickeln sich ein effektives Kreislauftraining und die Ausdauerkraft der Skelettmuskulatur des ganzen Körpers. Zum Ende haben wir Raum für einen Austausch über die unterschiedlichen Gefühle, die vielleicht während des Tanzes entstanden oder zurückgekommen sind. Wer mag, kann diesen geschützten, haltenden Raum nutzen. Nichts sagen ist selbstverständlich eine Option.

Your course instructor can answer your questions in Spanish, English, French, Italian and Portuguese when required.



**Griselda Enciso: „Ich bin eine peruanische Afrodescendiente, Literaturwissenschaftlerin und Heilpraktikerin. Als Kind habe ich mit dem afroperuanischen Tanz angefangen. Daraus wurde ein Beruf/ eine Berufung, der/die mich mit größter Freude erfüllt. Mein großer Wunsch ist, zusammen mit den Teilnehmenden einen Raum zu schaffen, in welchem man die Grenzen der alltäglichen Körperwahrnehmung sprengt und den Körper neu entdeckt und erfindet.“**

GRISELDA ENCISO

<b>Mi302-150H</b>	17.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 11.00–14.30 UHR	21,42 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	14,93 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

## Energy dance

### Tänzerische Gymnastik

Kraft, Kondition und Beweglichkeit spielerisch trainieren: mit Musik und Tanz Bewegungen im Fluss entdecken und Spaß haben. Jeder kann seinen Einsatz individuell dosieren. Yoga, Pilates, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte eigene Matte mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE

<b>Mi302-156H</b>	11.09.–11.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
12 X MI, 18.00–19.30 UHR	76,40 EURO Entgelt
SCHULE, RHEINSBERGER STR. 4/5	42,80 EURO ermäßigt
Turnhalle – Eingang Brunnenstr. 148	

## Fit in das Wochenende

### ein Body- Fit express

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme, insbesondere diese Problemzonen werden durch ein gezieltes Kraftausdauer-Programm in Form gebracht.

Einen angenehmen Abschluss bilden kurze Entspannungsübungen und Stretching.

Bitte ein Handtuch, Gymnastikmatte, Sportbekleidung und dicke Socken mitbringen.



**Romy Barthold ist seit 2009 staatlich anerkannte Sport- und Fitnesstrainerin, Trainerin für Pilates, Rückensport und allgemeine Fitness im Gesundheits-sport. Sie hat eine Ausbildung für Entspannungstechniken (z. B. PMR), und ist Beraterin für Sport, Gesundheit und Ernährung.**

ROMY BARTHOLD

<b>Mi302-160H</b>	30.08.–13.12.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
13 X FR, 18.30–19.15 UHR	45,05 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,85 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

## Pilates Körpertraining am Vormittag

### Grundkurs

Joseph Pilates entwickelte im frühen 20. Jahrhundert eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Die Symbiose von Atem und Bewegung steht im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen, die kontrolliert, präzise und in fließender Bewegung – meist am Boden – ausgeführt werden. Sie stärken die Schulterblattmuskulatur sowie die untere und tiefe Bauchmuskulatur und vergrößern die Beweglichkeit der Gelenke. Ziele sind die Kräftigung der Körpermitte und die Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 129

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 132

ZUR PERSON ROMY BARTHOLD: SIEHE OBEN

### Grundkurs am Vormittag

PEGGY POHL

<b>Mi302-165H</b>	11.09.–11.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
12 X MI, 11.30–12.30 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	31,20 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

### Grundkurs am Abend

INES DIMKE

<b>Mi302-172H</b>	11.09.–11.12.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
12 X MI, 19.30–20.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
SCHULE, RHEINSBERGER STR. 4/5	37,00 EURO ermäßigt
Turnhalle – Eingang Brunnenstr. 148	

INES DIMKE

<b>Mi302-173H</b>	12.09.–12.12.2024
24 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
12 X DO, 18.00–19.30 UHR	70,70 EURO Entgelt
SCHULE, KOPPENPLATZ 12	39,90 EURO ermäßigt
Turnhalle	

ROMY BARTHOLD

<b>Mi302-176H</b>	30.08.–13.12.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
11 X FR, 17.00–18.15 UHR	69,76 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	39,42 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

MARIANNA ENGELS

<b>Mi302-174H</b>	12.09.–05.12.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X DO, 18.15–19.15 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Aufbaukurs am Vormittag

PEGGY POHL

<b>Mi302-200H</b>	11.09.–11.12.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
12 X MI, 10.15–11.15 UHR	53,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	31,20 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

## Aufbaukurs am Nachmittag

PEGGY POHL

<b>Mi302-211H</b>	13.09.–13.12.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
11 X FR, 15.45–16.45 UHR	49,81 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,27 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Aufbaukurs am Abend

MARIANNA ENGELS

<b>Mi302-215H</b>	16.09.–09.12.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
11 X MO, 19.30–21.00 UHR	70,70 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	39,90 EURO ermäßigt
Raum 006	



Die Kursleiterin Peggy Pohl kann während des Kurses auch Fragen auf Englisch oder Französisch beantworten

# Pilates für den gesunden Rücken

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Dieser Kurs beinhaltet ein speziell entwickeltes Bewegungsprogramm zur Rückenprophylaxe und zur Linderung bestehender Rückenbeschwerden, basierend auf dem Körpertraining von Joseph Pilates.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 129

PEGGY POHL

<b>Mi302-230H</b>	13.09.–13.12.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
11 X FR, 14.30–15.30 UHR	49,81 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,27 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Ein Sonntag mit Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Der Beckenboden wird genauso ausführlich besprochen, wie die Korrektur in den Pilatesstellungen. Kleine Massageeinheiten und Entspannungsübungen sorgen für Auflockerung und Ruhe zwischendurch sowie am Ende.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

WOCHENENDKURS

INES DIMKE

<b>Mi302-236H</b>	24.11.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 10.30–16.30 UHR	28,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,64 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Pilates in English

You'd like the clichéd poolside body, with the side effect of good health and high self esteem? Pilates is the optimal 'sport' to create stability, fitness without bulk. Your posture, from the middle outwards, improves. You look and feel slimmer. Athletes enhance performance and can be aided in healing from injury. Women prepare for birth and rebuild their bodies anew afterwards. Sexual fitness and energy awakens and increases empowerment. Teenagers recognize a healthy self image early on, which partners them their whole lives, learning movement patterns that they integrate

into their everyday lives. Pilates is for people who don't do sport, and it's very much for people who do! Small muscles are trained, which assist the larger ones in doing their jobs. Without training these groups, true core stabilization and peak performance is unlikely. Pilates trains your muscles, fascia and tendons to stretch dynamically to ensure they don't overstretch, and to increase their elasticity and power. Diet, life experiences and time can disrupt our optimal functioning, but Pilates can facilitate a person's recovery of their best genetic self. I empower you to reach your highest level faster, safer and longer than any method available. You will achieve peak performance with less effort. You will walk easier, stand taller and experience less fatigue.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Die Kursleiterin spricht auch deutsch.



**Cathy Skene ist gebürtige Britin, freie Künstlerin, Bewegungspädagogin der Pilates Methode und Heilpraktikerin für Psychotherapie.**

CATHERINE SKENE

<b>Mi302-247H</b>	03.09.–26.11.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
11 X DI, 10.00–11.30 UHR	70,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	39,90EURO ermäßigt
Raum 0.03	



Nachmittagskurs im Gymnastikraum der Linienstraße

## Pilates an der Ballett Barre

An der Ballettstange werden Spaßvoll Bewegungen von Pilates, Yoga, Herzkreislauftraining und Tanz kombiniert. Zu Musik werden alle Muskelgruppen gefördert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, Flexibilität gesteigert. Trainiert wird im Stand, sitzend und liegend. Die Bewegungsausführungen erfolgen konzentriert. Der ganze Körper wird definiert und in Form gebracht.

Bitte Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON CATHY SKENE: SIEHE OBEN

CATHERINE SKENE

<b>Mi302-248H</b>	03.09.–26.11.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer*innen
11 X DI, 11.30–12.45 UHR	60,25 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,59 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

## Ganzkörper Beckenbodentraining

Ganzkörper Beckenbodentraining für Frauen und Männer.

Für wem ist dieser Kurs? – Im Alter, oder nach Prostata Operationen oder Geburten (inklusive Kaiserschnitt) kann der Beckenboden verletzt werden oder geschwächt sein. Wir sind nicht mehr optimal gestützt, unser Gang leidet, wir verlieren vielleicht Urin oder haben Verstopfungsgefühl. Es kann sein, dass unsere Organe, Gebärmutter, Blase etc sich absenken.

Wichtig ist, der Beckenbodenmuskulatur nicht nur isoliert unsere Aufmerksamkeit zu widmen, sondern bewusst zu werden wie wichtig unser Atem, Biotensegrität und unsere Faszien sind für unsere menschliche Struktur.

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen. Sie bestehen aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern, elastischen Fasern, retikulären Fasern und Bindegewebszellen und durchziehen den ganzen Körper wie ein Geflecht.

Biotensegrity (Biotensegrität) ist ein mechanisches Modell biologischer Strukturen und Funktionen. In Biotensegrity Systemen existieren nur Spannungs- und Kompressionselemente. Es gibt keine Scheren, Biegemomente oder Hebel, sondern einfach nur Spannung und Kompression, in einer sich selbst organisierenden, hierarchischen, Last verteilen und wenig Energie verbrauchenden Struktur.

Wir trainieren in Socken, und bringen Sie ein kleines Handtuch zum Kurs mit.

Bitte Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON CATHY SKENE: LINKE SPALTE

CATHERINE SKENE

<b>Mi302-249H</b>	03.09.–26.11.2024
22 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer*innen
11 X DI, 14.00–15.30 UHR	70,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	39,90 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

## Bewegung für mollige Frauen

Auch mit „ein paar Pfunden mehr“ können Sie Spaß an Bewegung finden, sich dehnen und kräftigen und in einer Gruppe gleichgesinnter Frauen mit Musik und Entspannung den Körper neu kennen lernen.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON SABINE AHLERT: SIEHE SEITE 129

SABINE AHLERT

<b>Mi302-260H</b>	04.09.–04.12.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
12 X MI, 18.30–19.45 UHR	65,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	37,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Fitnessgymnastik

### für Menschen ab 60

Einfaches gelenkschonendes Körpertraining mit Musik für Teilnehmer\*innen jenseits der 60, die etwas für sich tun wollen, ohne sich zu überlasten. Neben Kräftigungsübungen mit und ohne Handgeräte und sanftem Herz-Kreislauftraining steht auch viel Bodentraining mit Stretching, Massage und Entspannung auf dem Programm, um sich einfach ein wenig gut zu fühlen und beschwingt in die neue Woche zu starten.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 129

PEGGY POHL

<b>Mi302-275H</b>	09.09.–02.12.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
11 X MO, 10.45–11.45 UHR	49,81 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,27 EURO ermäßigt
Raum 305	

PEGGY POHL

<b>Mi302-276H</b>	13.09.–13.12.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
11 X FR, 13.15–14.15 UHR	49,81 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,27 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Fit ins Alter – Fit im Alter

### Stark und mobil bleiben ab 65

Wollen auch Sie fit sein und Ihr Leben in vollen Zügen genießen? Durch rückenfreundliche und gelenkschonende Übungen steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Darüber hinaus werden die Koordination, das Gleichgewicht und die Ausdauer geschult.

Indem die Muskelkraft gestärkt wird, verbessert sich Ihre Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen. Durch Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen entwickeln Sie ein neues Körpergefühl und haben Spaß an der Bewegung.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich lange nicht mehr oder nur wenig sportlich betätigt haben.

Bitte Sportbekleidung und warme Socken mitbringen.

NICOLE HERRMANN

<b>Mi302-284H</b>	11.09.–27.11.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X MI, 11.10–12.10 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,33 EURO ermäßigt
Raum 205	

NICOLE HERRMANN

<b>Mi302-285H</b>	11.09.–27.11.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X MI, 10.00–11.00 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,33 EURO ermäßigt
Raum 205	

## Yoga und Bewegung 60+

Yoga, Bewegung und Atem sind eine Wohltat für unseren Körper und Geist“. Balance und physische Stabilität und Flexibilität sowie die mentale Gesundheit sind wichtige Wegbegleiter im Alter. Diese Kurseinheit ist für alle Menschen geeignet, die sich etwas Gutes tun wollen.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich lange nicht mehr oder nur wenig sportlich betätigt haben.

Bitte Sportbekleidung und warme Socken mitbringen.

NICOLE HERRMANN

<b>Mi302-286H</b>	10.09.–26.11.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X DI, 10.00–11.00 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,33 EURO ermäßigt
Raum 205	

## Line Dance für Senioren und Einsteiger

Suchen Sie einen Ausgleich zu den Bewegungen des Alltags und möchten ein Training für den ganzen Körper ausprobieren? Oder möchten Sie gerne tanzen, haben aber keinen Partner und wollten schon immer Mal an einem Line Dance Kurs teilnehmen? Vielleicht haben Sie sich das ja bisher nicht zugetraut oder waren bei Ihrem ersten Kurs überfordert.

Dann bietet dieser Kurs einen Einstieg in die Welt des Tanzens. Wir bewegen uns mit Abstand zu den anderen Teilnehmern in Linien oder Reihen zu flotter Musik. Ob Schlager, Walzer, Rock'n Roll oder Cha-Cha-Cha hier wird alles getanzt und gleichzeitig mit viel Spaß das Gedächtnis und die Koordination trainiert. Die Schritte werden gezeigt und geübt und zu verschiedenen einfachen Schrittfolgen zusammengesetzt. Mitzubringen sind: Spaß beim Tanzen und an der Bewegung nach Musik.

Wichtig: Bitte bringen Sie Schuhe mit, die nicht draußen benutzt werden und keine schwarzen Striche auf dem Boden hinterlassen.



Iris Günther ist Gymnastiklehrerin und hat sich inzwischen auf die Arbeit mit älteren Menschen spezialisiert.

IRIS GÜNTHER

<b>Mi302-295H</b>	25.09.–11.12.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer*innen
10 X MI, 15.00–16.00 UHR	46,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,34 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Line Dance für Senioren- Aufbaukurs für Line Dance Beginner

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer\*innen eine Erweiterung der erlernten Figuren aus dem Einsteigerkurs. Die Schrittfolgen sind etwas umfangreicher und werden teilweise in schnellerem Tempo getanzt. Die Schritte werden geübt und mit Richtungswechseln durchgeführt. Dabei sollte die Ausföhrung einer Box, eines Doppelhitch oder der Twinkel bekannt sein und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Wir tanzen auch in diesem Kurs ohne Körperkontakt und mit Abstand zu den anderen Teilnehmenden. Dabei trainieren wir unsere Koordination, die Ausdauer und unser Gedächtnis ganz nebenbei.

Wichtig: Bitte bringen Sie Schuhe mit, die nicht draußen benutzt werden und keine schwarzen Striche auf dem Boden hinterlassen.

ZUR PERSON IRIS GÜNTHER SIEHE OBEN

IRIS GÜNTHER

<b>Mi302-296H</b>	25.09.–11.12.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer*innen
10 X MI, 16.30–17.30 UHR	46,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,34 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Rückengymnastik in der Mittagspause

Nehmen Sie sich Zeit für eine aktive Rückenstärkung? Jetzt haben Sie die Chance, etwas gegen Verspannungen und Rücken- und Nackenschmerzen zu tun.

Die Übungen dienen der Erhaltung der Beweglichkeit, der Kräftigung der Wirbelsäule und der Schulung der Haltung – eine aktive Pause, die sich auszahlt!

Bitte Sportkleidung und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish or Italian when required.

ZUR PERSON ANGELA NICOTRA: SIEHE SEITE 131

ANGELA NICOTRA

<b>Mi302-320H</b>	03.09.–03.12.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
12 X DI, 12.45–13.30 UHR	42,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining

Dieser Kurs dient der Prävention von Rückenproblemen bzw. Schmerzlinderung durch Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung.

Wir stärken unser Herz-Kreislaufsystem anfangs mit einem leichten Körpertraining mit Musik. Dabei verbessern wir unsere Ausdauer, Mobilität und die Koordination.

Im Kräftigungsteil kommt eine Vielzahl von einfachen und wirkungsvollen Übungen zum Einsatz, die die muskuläre Kraft in eine gute Balance bringen, die Flexibilität der Wirbelsäule und die Körperhaltung verbessern. Die Aufmerksamkeit für vermeidbare Fehlhaltungen im Alltag und rückenfreundliche Bewegungsabläufe wird geschult.

Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training in erholsamer Weise ab und fördern das Wohlföhl.

Bitte feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, eigene Matte, ein Handtuch und viel zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.



Margit Berssen ist Diplompädagogin mit Tätigkeitsschwerpunkten in der Erwachsenenbildung. Sie ist Übungsleiterin mit Ausbildung für gesundheitsorientierte Fitness- und Sportangebote, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Rehabilitationssport Bereich Orthopädie und hat eine Zusatzausbildung zur Entspannungspädagogin. „Mein Ansatz ist ganzheitlich, mein Erfahrungs- und Weiterbildungshintergrund breitgefächert, mein Ziel: Freude an der Bewegung und Wohlföhl im eigenen Körper zu vermitteln.“

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 132

MARGIT BERSSEN

<b>Mi302-331H</b>	03.09.–03.12.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
11 X DI, 17.45–19.00 UHR	60,24 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	34,58 EURO ermäßigt
Raum 205	

MARGIT BERSSEN

<b>Mi302-332H</b>	03.09.–03.12.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
11 X DI, 19.15–20.30 UHR	60,24 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	34,58 EURO ermäßigt
Raum 205	

MARIANNA ENGELS

<b>Mi302-330H</b>	12.09.–05.12.2024
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X DO, 17.10–18.10 UHR	45,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,33 EURO ermäßigt
Raum 006	

## Grundlagen der Selbstverteidigung

### Spielerische Kampfkunst – Körperbewusstsein, Fitness und Selbstverteidigung

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Selbstverteidigung anhand eines strukturierten Konzeptes kennen. Insbesondere stellen wir uns zwei Fragen:

1. Was kann ich vorbeugend tun, um erst gar nicht in eine Gefahrensituation zu gelangen?

Dazu werden Ihnen Wege zur Stärkung des Selbstbewusstseins aufgezeigt und vorbeugende Verhaltensweisen geübt, um Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

2. Wie kann ich mich in einer Gefahrensituation schützen und ihr möglichst unversehrt entkommen?

Hierbei geht es vor allem darum, einfache und praktische Selbstverteidigungstechniken zu üben.

Trotz des ernststen Themas wird sich um eine lockere Atmosphäre bemüht, sodass der Spaß beim Üben nicht zu kurz kommt.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen.

Die Teilnahme ist in lockerer und bequemer Alltagskleidung möglich. Allerdings wird das Mitbringen von Wechselkleidung, inklusive bequemer Sportschuhe, empfohlen

- **Joscha Keiling hat über 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampf- und Bewegungsformen und leitet seit 2016 regelmäßig Kurse in Spielerischer Kampfkunst. Seit 2019 bietet er sein eigenes Kurskonzept mit dem Namen „umbalgo“ an. Außerdem ist er ehrenamtlich als Mediator beim Mediationszentrum Berlin aktiv.**

JOSCHA KEILING

<b>Mi302-400H</b>	02.09.–30.09.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer*innen
5 X MO, 17.00–18.15 UHR	31,74 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	20,08 EURO ermäßigt
Raum 006	

## RE-ACT – Theater und Selbstverteidigung

### Fitness und Selbstverteidigung

RE-ACT – Theater und Selbstverteidigung beinhaltet das Erlernen von klassischen Selbstverteidigungstechniken, die

für eine effiziente Abgrenzung gegen körperliche Angriffe erforderlich sind, in der Verbindung mit kreativen Konfliktlösungsstrategien aus dem Schauspielunterricht, mit dem Ziel ein ganzheitliches Trainingsformat zu schaffen, in dem nicht nur Abwehrtechniken und Angriffstechniken unterrichtet werden, sondern darüber hinaus Annäherungstechniken. Im Theaterspiel entwickeln die Spielenden die Fähigkeit Beziehungen vielseitig zu gestalten, die Begegnung zum Gegenüber wiederherzustellen und mit bedrohlichen Situationen spielerisch und vielseitig umzugehen. Die Teilnehmenden lernen sich zu verteidigen durch die Nutzung aller ihrer schöpferischen Kräfte: Nicht nur mit Hand und Fuß, sondern auch mit Stimme, Geistesblitz, Wort und Witz, mit ihren Geschichten, ihrer Leidenschaft, ihren Gefühlen, ihren Zielen und Wünschen.

Die Teilnahme ist in lockerer und bequemer Alltagskleidung möglich. Allerdings wird das Mitbringen von Wechselkleidung, inklusive bequemer Sportschuhe, empfohlen.

- **Benedikt Becker ist Theaterpädagoge (M.a.) und systemischer Coach u. Berater. Im sozialen Bereich arbeitet er seit mehreren Jahren als Dozent für Theaterunterricht für Arbeit und Alltag in der Erwachsenenbildung. Menschen darin zu begleiten ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Kreativität zu entfalten ist ihm sein Herzensanliegen. Dabei humorvoll und verständlich mit den Mythen der Branchen aufzuräumen beschreibt seinen Stil.**

MARKUS BENEDIKT BECKER

<b>Mi302-401H</b>	13.09.–06.12.2024
33 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
10 X FR, 18.00–20.30 UHR	102,99 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	56,33 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Prävention, Erkrankung, Heilmethoden

### Musiker\*Innengesundheit und Prävention

#### Haltungs- und Bewegungsschulung – mit und ohne Instrument, Rückenfit, Entspannung

Dieser Workshop soll MusikerInnen aller Instrumente dabei unterstützen, ihre Gesundheit zu erhalten und möglichen Beschwerden vorzubeugen, um ihre künstlerische Praxis nachhaltig gestalten zu können. Jede/r ist herzlich willkommen, unabhängig vom gegenwärtigen Stand der musikalischen Entwicklung.

Kernpunkte sind Rückenfit-Coretraining, Haltungs- und Bewegungsschulung – mit und ohne Instrument – sowie die Förderung der Körperwahrnehmung u.a. für das Finden des eigenen Lotes.

Die Lockerheit der Muskulatur wird durch systematische Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training sowie loslassendes Schwingen und Schütteln und der Förderung einer uneingeschränkten, freien Atmung unterstützt.

Im Bereich der Stressbewältigung werden Strategien gegen Lampenfieber und die Rolle von Perfektionismus und hinderlicher Glaubenssätze thematisiert.

Mitzubringen sind: lockere Kleidung und das eigene Instrument (Flügel und Schlagzeug sind vorhanden)

- **Der Dozent ist Gesundheitscoach und Pädagoge Stefan Hoffmann. Seine Erfahrungen aus der orthopädischen Reha (Haltungs- und Bewegungsschulung, Rückenfit, Entspannung) und im Einzelcoaching von Musikerinnen fließen in seine Seminare ein.**

STEFAN HOFFMANN

<b>Mi302-402H</b>	30.11.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer*innen
SA 10.00–16.00 UHR	27,95 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,15 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

## Body in flow

Body in Flow ist ein ganzheitliches Training für Körper, Atem und Geist und setzt sich aus verschiedenen Elementen aus Tanz, Pilates und Yoga zusammen.

Diese Methode ist eine optimale Möglichkeit, den Körper in seiner Gesamtheit zu trainieren. Die Gelenke werden mit fließenden, tänzerischen Bewegungen mobilisiert. Inspirierende Musik schafft dabei eine tiefe Verbindung zum eigenen Körper. Kräftigungsübungen und stehende Haltungen zentrieren den Körper. Entspannungsübungen runden den Kurstermin ab.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or Spanish when required.

ZUR PERSON LUCIA ALBINI: SIEHE SEITE 127

LUCIA ALEJANDRA ALBINI

<b>Mi302-732H</b>	05.09.–28.11.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
10 X DO, 11.45–13.15 UHR	69,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	39,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

## Kein Jakobsweg

### Sondern Trekking mit Rucksack und Zelt

Wolltest du auch schon immer mal mit Zelt und Rucksack losziehen und einen Fernwanderweg laufen mit nichts als deinem Rucksack? Aber du hast es immer aufgeschoben, weil du niemanden gefunden hast, der so eine verrückte Idee mitmacht, oder du keine Ahnung hattest, was frau so alles braucht, oder Angst hattest, was passieren könnte?

Ich zeige dir in diesem Workshop die „Big Four“- Zelt, Rucksack, Schlafsack und Matte- und worauf du achten solltest, lasse dich deine eigene Packliste erstellen, gebe dir Tipps wo du Gewicht bei deiner Ausrüstung reduzieren kannst und spreche mit dir über Essen, Kleidung und Erste Hilfe.

Außerdem gebe ich dir einen Einblick von Wanderungen einer ganz normalen Frau, die bereits den GR11, Olavsweg, Bohusleden, Lykischen Weg und einiges andere gelaufen ist. Wenn ich das kann, kannst du das auch! Hier kannst du alle Fragen stellen (auch die peinlichen!) und überlegen, ob du deinen ersten Fernwanderweg laufen möchtest.

- **Eva-Isabelle Knoth ist Kfz-Mechanikerin und Interkulturelle Pädagogin und arbeitet als DaF Dozentin, wenn sie nicht gerade auf langen Wegen mit Zelt und Rucksack zu Fuß unterwegs ist.**

EVA-ISABELLE KNOTH

<b>Mi302-733H</b>	06.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer*innen
FR 16.00–19.30 UHR	22,24 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	15,24 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

## Starke Knie-Initialzündung für Meniskus, Kreuzband und co.

### Die Rückenschule für die Knie

Was kann ich selber tun, um meine Knie stark und gesund zu erhalten? Neben kräftigenden und dehnenden Übungen sowie (Selbst-)Massagegriffen aus dem Bereich der Physiotherapie geht es auch um knieschonendes Verhalten und den möglichen Einfluss von Ernährungsgewohnheiten. Wir erarbeiten ein 10-Minuten-Programm für die tägliche Routine und klären gleich, wie man am Ball bleibt und wirklich trainiert. Daneben gibt es Raum für Fragen rund ums Knie: von Behandlungsmethoden bis zum Thema Schuhe.

Dieser Kurs kann keine individuelle Behandlung beim Arzt oder Therapeuten ersetzen!

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

- **Dunja Schless ist seit 2007 selbständige Physiotherapeutin und gibt seit Jahren Kurse zu den Themen „Knie“, „Füße“ und „Kiefer und Nacken“.**

WOCHENENDKURS

DUNJA SCHLESS

<b>Mi303-001H</b>	13.10.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 10.00–16.30 UHR	31,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Gut durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre betreffen irgendwann jede Frau. Nur werden Frauen nicht ausreichend auf diese Zeit vorbereitet. Um im Beruf weiterhin leistungsfähig zu sein, greifen Frauen oft zu Hormonen, in der Hoffnung, damit alle Probleme zu lösen. Mit dem Wissen darüber, was im Körper vor sich geht, können Frauen fundiertere Entscheidungen treffen, welche Unterstützung sie für sich in den Wechseljahren in Anspruch nehmen möchten.

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmerinnen, was in der Zeit des hormonellen Wandels im Körper passiert. Das Programm umfasst Entspannung, Bewegung, Ernährung, Kräuterwissen und ätherische Öle – verpackt in 2 Tage Austausch zwischen Frauen. Es wird genug Platz für tiefe Gespräche, aber auch für viel Spaß sein. Denn die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess im Leben einer Frau, ein möglicher Neustart, aber bestimmt nicht das Ende der Lebensfreude.

Im Praxisteil werden verschiedene Körperpflegeprodukte und Energy-Balls hergestellt. Alle Produkte können von den TN mit nach Hause genommen werden.

Alle verwendeten Materialien haben Bio Qualität und die benötigten Behälter (meistens Glasbehälter), sind wiederverwendbar.

Für verwendete Zutaten und Materialien sind 45,- Euro im Kursentgelt enthalten.

SONJA BIENEMANN

<b>Mi303-002H</b>	17.10.–21.11.2024
21 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
8 X DO, 18.30–20.30 UHR	100,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	77,80 EURO ermäßigt
Raum 1.12; Raum 0.03	

## Wunderwerk Fuß

### Initialzündung für 28 Knochen, 60 Muskeln und 100 Bänder

Das, worauf wir stehen, kräftigen und aus den Schuhen befreien!

6 Stunden Workshop rund um die Füße mit Wahrnehmung, Fußmassage, Bewegungsverbesserung, Übungen gegen Spreizfuß und Knickfuß. Für mehr Trittfestigkeit und Geschmeidigkeit – eine Wohltat nicht nur für die Füße, auch die Knie und der Rücken profitieren von einem stabileren Fundament.

Bitte einen Tennisball und einen Stift mitbringen.

Dieser Kurs kann nicht den Besuch beim Arzt oder Physiotherapeuten ersetzen!

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

ZUR PERSON DUNJA SCHLESS: SIEHE 116

## WOCHENENDKURS

DUNJA SCHLESS

<b>Mi303-033H</b>	08.12.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 10.00–16.30 UHR	31,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

## Gesunde Ernährung und Internationale Küche

### Die Sauce – Königin jedes Gerichts

Das Geheimnis liegt im klassischen Saucenansatz, der bei der Zubereitung verschiedener Saucen die unabdingbare Grundlage für Geschmack und Farbe ist. Lernen Sie Saucen zu Wild-, Schweine- und Geflügelgerichten herzustellen, denn an den Saucen erkennt man die gute Küche.

Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit.

- **Kay Ivers ist gelernter Koch und nach langjähriger Tätigkeit in der gehobenen Hotelgastronomie hauptsächlich als Ausbilder für Köche und Hauswirtschafter sowie als Dozent in der Erwachsenenbildung im Bereich Ernährung tätig.**

KAY IVERS

<b>Mi307-005H</b>	12.10.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 11.00–16.15 UHR	38,65 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,85 EURO ermäßigt
Raum 218	

### Ente gut – alles gut

Es ist mal wieder so weit. Das Fest naht, das passende Rezept für ein Entengericht aber fehlt noch. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Ententeile (Keule und Ente im Ganzen) zu und kreieren dazu Soßenvarianten (Orangensoße, Entenfond, Orangen-Backpflaumensoße).

Für verwendete Zutaten sind 16 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE OBEN

KAY IVERS

<b>Mi307-006H</b>	30.11.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 11.00–16.15 UHR	44,65 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	34,85 EURO ermäßigt
Raum 218	



## Basis-Kochkurs – zum selbst gestalten

Am 1. Termin treffen wir uns zu einem Suppentag. Wir besprechen dann, was an den 3 folgenden Tagen im Programm sein wird. Wir werden einen Speiseplan zusammenstellen, bei dem Ihre Wünsche einfließen! Sie wollten schon immer mal ein ... machen können? Dann ab damit auf die Wunschliste. Bitte beachten Sie jedoch im Vorfeld den Finanzrahmen von 10 Euro pro Termin für die Zutaten und das Zeitbudget.

Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit.

Die Schule am Zille-Park befindet sich in der Ravenéstr. 12, 13347 Berlin.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE SEITE 141

KAY IVERS	
<b>Mi307-009H</b>	12.11.–26.11.2024
15 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
3 X DI, 17.30–21.30 UHR	82,25 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	61,25 EURO ermäßigt
Küche	

## Basis-Kochkurs – zum selbst gestalten

Am 1. Termin treffen wir uns zu einem Suppentag. Wir besprechen dann, was an den 3 folgenden Tagen im Programm sein wird. Wir werden einen Speiseplan zusammenstellen, bei dem Ihre Wünsche einfließen! Sie wollten schon immer mal ein ... machen können? Dann ab damit auf die Wunschliste. Bitte beachten Sie jedoch im Vorfeld den Finanzrahmen von 10 Euro pro Termin für die Zutaten und das Zeitbudget.

Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit.

Die Schule am Zille-Park befindet sich in der Ravenéstr. 12, 13347 Berlin.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE SEITE 141

KAY IVERS	
<b>Mi307-010H</b>	24.09.–08.10.2024
15 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
3 X DI, 17.30–21.30 UHR	82,25 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	61,25 EURO ermäßigt
Küche	

## Alles vom Blech

Gemeinsam bereiten wir unterschiedliche Gemüsevariationen auf dem Backblech im Ofen zu. Verschiedene, selbstgemachte kalte Dips und etwas geräucherter Fisch (Lachs und Forelle) begleiten unser Ofengemüse.

Für verwendete Zutaten sind 12 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE SEITE 141

KAY IVERS

KAY IVERS	
<b>Mi307-011H</b>	17.09.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
DI 17.30–21.30 UHR	34,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,75 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Wild Basis

Gemeinsam bereiten wir eine Geflügelbrühe, ein Wildragout mit Gemüse und Wildsteaks mit Speckmantel und Wildsoße zu. Außerdem kochen wir eine klassische Wildgrundsoße aus Wildknochen und formen Herzginkartoffeln.

Für verwendete Zutaten sind 17 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE SEITE 141

KAY IVERS

KAY IVERS	
<b>Mi307-012H</b>	09.11.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
SA 11.00–16.15 UHR	45,65 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	35,85 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Indonesische Snacks und kulinarische Kostbarkeiten

Haben Sie schon mal überlegt, ob es vegane oder vegetarische Gerichte auch in der indonesischen Küche gibt? Es gibt sie! So sind viele indonesische Klassiker tatsächlich als veganes Street Food zu entdecken: Wir werden an diesem Abend leckeren Kokosreis mit Tahu & Tempeh (fermentierte Sojabohnen) sowie weitere schmackhafte Reisspezialitäten aus Jakarta und West-Java zubereiten.

Nasi Uduk ist ein in Kokosmilch mit indonesischen Gewürzen gekochter Reis, welcher sehr herzhaft schmeckt und zudem verführerisch duftet. Dieser Reis wird traditionell in ein Bananenblatt gewickelt und mit mariniertem Tofu und Tempeh (fermentierte Sojabohnen) als Beilage und natürlich nicht zu vergessen, mit frischem Gemüse und indonesischem Sambal uleg mit den Schärfegraden: mild, mittel, scharf oder extra scharf serviert.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit.

Für die verwendete Zutaten sind 12,- € im Kursentgelt enthalten.



Inna Herlina ist Dozentin für Indonesisch, Sprachmittlerin und Trainerin für interkulturelle Kompetenz im Gesundheitsbereich. Das Kochen ist ihre besondere Leidenschaft und sie hat viel Freude daran, ihre Erfahrungen und Kenntnisse über die indonesische Küche weiterzugeben.

INNA HERLINA	
MI307-013H	11.10.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
DO 18.00–21.00 UHR	31,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Indonesischer traditioneller vegan Street Food Mixsnack

An diesem Abend werden wir drei verschiedene vegane Sacks für zwischendurch zubereiten: mariniertes Teigmantel mit Tempeh (fermentierte Sojabohnen), Mais und verschiedenes Gemüse werden in Erdnussöl gebraten und mit Erdnusssoße serviert, dazu trinkt man gerne indonesischen Jasmin Tee und frischen Ingwer.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit.

Für die verwendete Zutaten sind 11,- € im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON INNA HERLINA: SIEHE SEITE 142

INNA HERLINA	
MI307-014H	21.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
DO 18.00–21.00 UHR	30,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Arabische Vorspeisen

In den arabischen Mittelmeerländern bestehen die sogenannten Vorspeisen, die Mezza, aus mehreren Gerichten, an den zunehmend auch Nichtaraber kaum vorbeikommen, ohne sich nach deren Genuss alle zehn Finger danach zu lecken. Wie sollte es nach dem Genuss von gefüllten Weinblättern, verschiedenen Gemüsepasten, Joghurt-Dip-Variationen und frischen Salaten auch anders sein! Sie alle werden – zumeist mit arabischem Fladenbrot – in kleineren Schälchen serviert und ergeben zusammen eine vollwertige, sehr gesunde Mittags- oder Abendmalzeit. Jedes Gericht für sich genommen eignet sich überdies hervorragend als Snack zum Stillen des kleinen Hungers zwischendurch.

Bitte Schürze und 1-2 Geschirrtücher mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.



Thasein Hage-Ali hat Mathematik und Informatik in Beirut und Dresden studiert. Ihre Leidenschaft zum Kochen von Gerichten ihrer Heimat hat sie schnell auch zum Beruf gemacht und bereits ein Kochbuch herausgebracht.

THASSEIN HAGE-ALI	
Mi307-018H	15.10.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
DI 18.00–21.00 UHR	29,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	24,20 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Festtagsmenüs aus dem Vorderen Orient

Anlässe, sich und seine Liebsten mit einem Festschmaus zu verwöhnen, gibt es glücklicherweise zu Hauf; Ideen, was man seinen Gästen auftafeln könnte, leider schon weniger. Dabei kommt es immer gut an, seine Tafelrunde mit einem Schlemmermenü aus dem Feinschmeckerparadies Libanon zu verwöhnen. Denn es wird garantiert kaum einen geben, der zum Beispiel nach dem Genuss einer orientalischen Tomaten-Hackbällchen-Suppe mit frischer Petersilie und Pinienkernen, einem Mandelhähnchen mit Zimt und Gurken-Minze-Joghurt auf Reis und einem eisgekühlten Avocado-Honig Cocktail nicht mit der Zunge schnalzt und nach mehr lechzt.

Für verwendete Zutaten sind 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI: SIEHE LINKE SPALTE

THASSEIN HAGE-ALI	
Mi307-021H	14.12.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 11.00–15.00 UHR	33,72 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	26,26 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Kürbisgemüsecurry mit Wildreis und Fenchel-Zitrusfrüchtesalat

Gemeinsam kochen wir eine Gemüsebrühe und ein Kürbisgemüsecurry mit Wildreis. Ein Fenchel-Zitrusfrüchtesalat gibt es als Abschluss dazu.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Getränke, scharfe Messer und eine Vorratsdose mit. Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 10,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE SEITE 141

KAY IVERS	
Mi307-021h	15.10.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
DI 17.30–21.30 UHR	32,75 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	25,75 EURO ermäßigt
Küche	

## Die Lebensweise des Ayurveda – Einführungskurs

Ayurveda ist eine 5.000 Jahre alte komplexe und doch in ihren Grundsätzen leicht verständliche Heilkunde auf der Basis einer ganzheitlichen und universellen Philosophie aus Indien. Die einzelnen Wissenszweige beruhen auf einigen grundlegenden Aspekten der Betrachtung des Menschen als individuelle Einheit von Körper, Seele und Geist. Ayurveda bedeutet übersetzt das „Wissen vom Leben“. In der ayurvedischen Medizin ist die Ernährungsheilkunde ein wesentlicher Aspekt zur täglichen Gesunderhaltung. Unter Gesundheit versteht das Ayurveda mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Hier wird der Ausdruck „svastha“ verwendet, was so viel heißt wie „im Selbst verweilen“.

Kursinhalte umfassen eine kurze Geschichte des Ayurveda, die Erläuterung der drei doshas: vata, pitta, kapha, die Ermittlung des individuellen Konstitutionstypus, die Heilkraft der Gewürze und Kräuter, der Nutzen des Pancha Karma als Reinigungsritual und die Effekte von Yoga und Massagen, die Zubereitung von Aromaölen, sowie die Heilkraft von Farben und Klängen kombiniert mit Achtsamkeitsübungen.

Für verwendete Zutaten (Aromöle und Gewürze) sind 14 Euro je Kurstermin im Kursentgelt enthalten.

- Carmen Benjumea 1991 in Spanien geboren, bin ich ausgebildete Kosmetikerin und Masseurin. Seit vielen Jahren lebe ich nun in Berlin und arbeitete hier zuerst in verschiedenen Cafés und Restaurants bis ich mich wieder der ayurvedischen Heilkunde widmete und nun therapeutische Körperarbeit und Ernährungsberatung anbiete. Derzeit mache ich eine Ausbildung in Traditionell Chinesischer Medizin und Akupunktur. Meine Leidenschaft gilt der Musik, der fernöstlichen Philosophie und dem heilenden Effekt von Farbe, Klang und Aromaölen.
- Franczeska Gutsch wurde 1985 in Berlin geboren und studierte Kulturwissenschaften. Sie ist ausgebildeter Systemischer Coach und bereitet sich derzeit auf die Heilpraktikerprüfung vor. Sie war lange Zeit Managerin in einem Berliner Café und hat dazu als Job- und Gesundheitscoach gearbeitet. Nun kommt sie ihrer Leidenschaft als Dozentin nach. Ihre persönlichen Interessen gelten der Psychologie, dem Reisen, ayurvedischem Essen, Yin Yoga und dem modernen Tanz.

FRANCZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA

<b>Mi307-027H</b>	12.09.–26.09.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
3 X DO, 18.00–21.00 UHR	84,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	68,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Vegane Herbst-Winter Bowls

Wer liebt sie nicht, die bunten Buddha Bowls, in denen man verschiedenste Bestandteile nach Lust und Laune kombiniert, wenn man sich gerade nicht für ein Gericht entscheiden kann, oder einfach nur Reste verwerten möchte. In diesem Workshop werden wir saisonale warme und kalte Zutaten kombinieren, kunterbunt anrichten und gemeinsam genießen.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser und Vorratsdose mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 14 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON FRANCZESKA GUTSCH: SIEHE LINKE SPALTE

ZUR PERSON CARMEN BENJUMEA: SIEHE LINKE SPALTE

FRANCZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA

<b>Mi307-030H</b>	14.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
DO 18.00–21.00 UHR	33,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,20 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Glutenfrei Backen

Immer mehr Menschen vertragen kein Gluten, wollen aber dennoch auf köstliche Backwaren nicht verzichten. Mit ein wenig Übung ist Backen ohne Gluten kein Problem. Tipps zum glutenfreien Backen, etwa wie man Mehl ersetzen kann, welche glutenfreien Bindemittel sinnvoll sind und mit welchen Kniffen gutes Brot ohne Gluten gelingt, gibt es in diesem Kurs. Dazu erprobte glutenfreie Rezepte für Kuchen und Cookies, Gebäck mit Kokosmehl, Mandelmehl und Co.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser und Vorratsdose mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 14 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON FRANCZESKA GUTSCH: SIEHE LINKE SPALTE

ZUR PERSON CARMEN BENJUMEA: SIEHE LINKE SPALTE

FRANCZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA

<b>Mi307-031H</b>	10.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
DI 18.00–21.00 UHR	33,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,20 EURO ermäßigt
Raum 218	

## „Vegan low Budget“ – Basics der veganen Küche selbst gemacht

Vegan muss nicht teuer sein und es geht ohne Fertigprodukte. Wir beschäftigen uns mit veganen Grundzutaten und bereiten leckere Gerichte zu. Die Rezepte sind zu Hause gut nachkochbar, ohne dass zuvor viele exotische Zutaten gekauft werden müssen.

Z.B. eine vegane Mousse au Chocolat, ein überbackener Auflauf, Seitan selbstgemacht oder ein veganer Aufstrich, der an Leberwurst erinnert. Sogar eine vegane alternative zu Gouda-Käse ist nicht schwer herzustellen, wenn man weiß

wie es geht. Bitte mehrere kleine Dosen oder Gläser mitbringen. Es wird einiges zum Mitnehmen zubereitet.

Für verwendete Zutaten und Handouts sind 13,50 Euro im Kursentgelt enthalten.



**Katja Gurkasch ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin mit einer großen Leidenschaft zum Kochen. Ausgelöst durch die Ausbildung hat sie die eigene Ernährung stark umgestellt und Wildkräuter zu einem sehr wichtigen Bestandteil gemacht. „Meine Erfahrungen möchte ich weitergeben und vermitteln, wie köstlich und gesund die zunächst fremden Geschmacksrichtungen der Wildpflanzen sind.“**

KATJA GURKASCH

<b>Mi307-043H</b>	11.10.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
FR 17.45–21.30 UHR	36,25 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,25 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Fermentieren leicht gemacht

Fermentieren ist eine seit Jahrhunderten bewährte Konservierungsmethode. Nicht nur das Konservieren ist unser Ziel in diesem Kurs, sondern auch der Genuss ganz neuer, vielfältiger Aromen, die durch den Fermentationsprozess entstehen. „So ganz nebenbei“ tun wir gleichzeitig noch etwas für die Gesundheit. Unsere Darmflora liebt Fermentiertes. Wenn man weiß, wie es geht, kann man leicht und schnell zu Hause fermentieren. Wir stellen einiges her. Sie lernen, worauf man achten muss, welche Gemüse geeignet sind und welches Zubehör man braucht.

Bitte mitbringen: 3-4 Bügelgläser a 400-500 ml, Schürze, Geschirrtuch und ein scharfes Messer..

Für verwendete Zutaten sind 13,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE OBEN

KATJA GURKASCH

<b>Mi307-045H</b>	29.11.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
FR 17.45–21.30 UHR	36,25 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,25 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Wildkräuter-Festmenü

Ein Menü ganz ohne Fleisch und trotzdem festlich und besonders, geht das? Wir kochen beginnend mit dem kleinen Gruß aus der Küche über Vorspeise, Hauptgang bis hin zu einem leckeren Dessert. Das Menü soll festlich, gleichzeitig auch gut zu Hause nachvollziehbar sein. Mit kräftigen und dennoch feinen Aromen bereiten wir ein besonderes Geschmackserlebnis zu. Das Menü ist vegetarisch, regional, saisonal mit Bio-Zutaten und Wildkräutern. Auf den Tisch kommen beispielsweise: Möhren-Melonen-Suppe mit Ampfercreme, Pilz-Bourguignon, getrüffeltes Kartoffel-Kräuter-

Püree mit Rauchmaronen, Kornelkirsch-Kirsch-Auflauf mit süß-salzigem Schoko-Crumble.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und einen Behälter mit. Für verwendete Zutaten und Handouts sind 11.- Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: LINKE SPALTE

KATJA GURKASCH

<b>Mi307-046H</b>	09.10.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
MI 17.45–21.30 UHR	33,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	26,75 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Wildkräuterspaziergang

Vom Treffpunkt am Hafen spazieren wir in die Natur und erkunden dort die Wildpflanzen. Viele sind essbar, einige nicht. Gemeinsam schauen wir uns genau an, wie Sie die genießbaren von ungenießbaren Pflanzen unterscheiden können. Neben Informationen zu deren Wirkung oder Inhaltsstoffen bekommen Sie Tipps, wie Sie die Kräuter zubereiten können. Oft ist es überraschend, wie viel Essbares am Wegesrand wächst. Sie haben Gelegenheit ein wenig zu sammeln.

Treffpunkt: Hafen Kladow, neben dem City-Toilettenhäuschen

Für Lebensmittel und Handout sind 11,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie Stoffbeutel oder Papiertüten und kleine Gefäße mit verschließbarem Deckel mit, damit Sie Reste mit nach Hause nehmen können.

Hunde können leider nicht mitkommen.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: LINKE SPALTE

KATJA GURKASCH

<b>Mi307-048H</b>	04.08.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SO 10.30–13.30 UHR	31,30 EURO Entgelt
25,70 EURO ermäßigt	

## Lexa Kitchen: Kein Fast Food, kein Convenience Food – sondern Clean Food!

Das ist DER Grundsatz von Clean Eating, dem Trendthema aus Amerika. Es stehen Lebensmittel im Mittelpunkt, die natürlich und rein sind und dabei auch noch herrlich schmecken. Künstliche Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe lehnt die Clean Eating Bewegung ab. Ich zeige Ihnen, wie leicht es ist, Clean Eating in Ihren Alltag zu integrieren und welche gesundheitlichen Vorteile diese vollwertige Ernährung mit sich bringt. Begrüßt werden Sie mit einem Getränk, dann geht es weiter mit den Rezepten wie Buddha Bowl, Spinat-Risotto oder New York Cheesecake sind schnell zubereitet und bieten durch die Fülle an Nährstoffen ordentlich Energie für den Tag. Natürlich werden wir auch schnelle, gesunde, Getränke herstellen! Wir werden die Tische Themenbezogen einrichten, da-

mit wir es dann gemütlich haben für die ganze Kursdauer. Alle Rezepte sind Glutenfrei.

Mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Schreibzeug, Behälter für Essensreste, Für lange Haare ein Haargummi. Rezepte nach dem Kurs per Mail

15 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ALEXANDRA ADAM

<b>Mi307-410H</b>	19.10.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–14.30 UHR	40,70 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,30 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Lexa Kitchen: Die vegane Winter-Grillparty

### Einfach selbst gemacht

Die Zeiten haben sich geändert: Grillzeit ist das ganze Jahr! Und diese Leidenschaft macht auch vor Vegetariern und Veganer nicht Halt. Alexandra Adam zeigt Ihnen in diesem Grillkurs, wie Sie eine leckere Grillparty auf die Beine stellen: Rein pflanzlich, ganz einfach und doch raffiniert! Auf dem Menüplan stehen Dips und Saucen, Geheimrezept für köstlich-frischen Erfrischungsgetränk, gegrilltes Salatherz mit Zitrus-Dressing, raffinierte Salate, Pecan Bread Pudding, Waffels and Crispy Chicken und selbstgemachte Grillspezialitäten, vieles mehr.

Mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Schreibzeug, Behälter für Essensreste, Für lange Haare ein Haargummi. Rezepte nach dem Kurs per Mail

15 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ALEXANDRA ADAM

<b>Mi307-411H</b>	16.11.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–14.30 UHR	40,70 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,30 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Lexa Kitchen: Veganes Weihnachtsmenü

### Noch nie war vegan genießen so lecker und trendy

Lassen Sie sich inspirieren und begeistern wie unkompliziert und raffiniert das Weihnachtsmenü werden kann. Wir werden aus Biolebensmitteln ein schmackhaftes Weihnachts-4-Gängemenü zusammenstellen. Beginnend mit einem geheimnisvollen Hors d'oeuvre, einer harmonischen Suppe als Vorspeise, Haselnusspätzle mit Pilzpfanne und Sojageschnetzeltes als festlicher Hauptgang, bildet der Abschluss ein himmlisches-süßes-Dessert. Wie alles wissen, gibt es noch vieles mehr in meinem Kurs, Tischdeko, Kerzenschein, etwas Heißes zu trinken (Weihnachtspunsch und Tee) und zum Abschluss noch ein Winter-Gewürz-Zauber (das gut als Geschenk gemacht werden kann).

Mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Schreibzeug, Behälter für Essensreste, Für lange Haare ein Haargummi. Rezepte nach dem Kurs per Mail

15 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ALEXANDRA ADAM

<b>Mi307-412H</b>	07.12.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–14.30 UHR	40,70 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,30 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Lexa Kitchen: Vegane Schokolade und Pralinen

### Einfach selbst gemacht

Köstliche vegane/ laktosefreie Schokolade ist gar nicht so einfach zu finden. Bei Pralinen wird es noch schwieriger. Viel Auswahl findet man nicht einmal in Spezialgeschäften. Dabei ist es gar nicht so schwer, köstliche Schokolade, Riegel und Pralinen in den verschiedensten Sorten selbst herzustellen, z.B. Trüffel, Nougat, Marzipan und Karamell. Dieser Kurs ist ein Muss für jedes Schleckermäulchen! Wir werden die Tische Themenbezogen einrichten, damit wir es dann gemütlich haben für die ganze Kursdauer. Natürlich gibt es auch noch eine Heiße Schokolade wie in Omas Zeiten und einen Kaffee.

Mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Schreibzeug, Behälter für Essensreste, Für

lange Haare ein Haargummi. Rezepte nach dem Kurs per Mail

15 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ALEXANDRA ADAM

<b>Mi307-413H</b>	29.11.2024
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.00–14.30 UHR	40,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,30 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Dolci – weihnachtliche italienische Desserts vom Feinsten

Dolci – schon dieses Wort klingt so köstlich wie die Desserts, die in Italien zum Schluss jeder Mahlzeit gereicht werden. Wundervoll cremig und sahnig sind die kleinen Kostbarkeiten, die wir heute Abend zaubern: eine Ricotta-Mousse, eine Panna Cotta, eine Zabaione und eine Crostata alla crema und Bignè alla crema

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Keksdosen, Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 13 Euro im Kursentgelt enthalten.



Michael Adrians ist gelernter Koch und Grafiker und hat in Norditalien Kochzeitschriften gestaltet. 2008 hat er von der Bäckerinnung den 1. Preis im Kuchenwettbewerb erhalten. Er ist berechtigt, praktisch an Schulen zu unterrichten und Köche auszubilden (AEVO-Schein).

MICHAEL ADRIANS

<b>Mi307-055H</b>	22.11.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
FR 17.30–21.30 UHR	35,75 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	28,75 EURO ermäßigt
Küche	

## Die besten Weihnachtsplätzchen – wir versüßen Ihnen die Vorweihnachtszeit!

„Oh, es riecht gut, oh, es riecht fein ...“ Heute lernen Sie neue Rezepte für Weihnachtsplätzchen kennen, die sogar erfahrene Bäckerinnen überraschen werden. Mit Nüssen, Früchten, Schokolade, Butter, Sahne und anderen Zutaten zaubern wir süße, kleine Leckereien, die der ganzen Familie schmecken. Tipps und Tricks runden das Programm ab – damit Ihre Plätzchen zu Hause immer gelingen und schmecken wie von Oma.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Keksdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 12 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS: SIEHE SEITE 146

MICHAEL ADRIANS

<b>Mi307-106H</b>	06.12.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
FR 17.30–21.30 UHR	34,75 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,75 EURO ermäßigt
Küche	

## Geschenke aus der Küche – Neue Rezepte

Haben Sie immer noch kein Weihnachtsgeschenk? In unserem Kurs erhalten Sie die besten Last-Minute-Ideen für Spätdentschlossene. Gemeinsam kreieren wir noch kurz vor Weihnachten kleine selbstgemachte Köstlichkeiten aus der Küche zum Mitbringen und zum Verschenken. Marmeladen mit Pfiff, eingelegtes, gegrilltes Gemüse mit Kräutern und bestem Öl, köstliche Nudelsoßen, feinste Kekse und Kuchen im Glas werden die Beschenkten zum Schwärmen bringen.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Keksdosen, Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 13 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS: SIEHE SEITE 146

MICHAEL ADRIANS

<b>Mi307-107H</b>	13.12.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
FR 17.30–21.30 UHR	35,75 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	28,75 EURO ermäßigt
Küche	

## Japanische Süßigkeiten und Teezeremonie

Hiroyo Nakamoto ist Teemeisterin aus Hiroshima. Sie zeigt das Herstellen verschiedener jeweils zu den Jahreszeiten passenden Süßigkeiten. Die japanischen Süßigkeiten sind wie die japanische Küche sehr fettarm und leicht. Die Zutaten bilden unter anderem verschiedene Sorten Bohnen und Reis.

Die Kursteilnehmer\*Innen können das Zubereiten der Süßigkeiten erlernen und erfahren auch Interessantes aus der japanischen Kultur. Gemeinsam wird die japanische Teezeremonie inklusive Verköstigung der selbstgefertigten Süßigkeiten erlebt.

Your course instructor can answer your questions in English.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 17 Euro im Kursentgelt enthalten.

■ **Hiroyo Nakamoto ist Teemeisterin und offizielle Kulturbotschafterin der Stadt Hiroshima.**

HIROYO NAKAMOTO

<b>Mi307-164H</b>	01.12.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 10.00–13.00 UHR	37,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	31,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

HIROYO NAKAMOTO

<b>Mi307-165H</b>	01.12.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SO 14.00–17.00 UHR	37,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	31,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12	



Japanische Teezeremonie

## Pralinen-Workshop

**für Anfänger/innen und für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Begrüßung: Tee nach orientalischer Art. Herstellen von 6–8 Pralinsorten, Verzieren und Verpacken der selbst hergestellten „Kunststücke“. Es werden 2 Trüffelsorten mit Hohlkörpern und Ganasch sowie Formtäfelchen und Pralinen gefertigt. In diesem Kurs werden keine Aromastoffe, Farbstoffe sowie künstliche bzw. chemische Konservierungsstoffe verwendet. Sie lernen von der Schokoladenexpertin

einige Tipps und Tricks bei der Herstellung feinsten Pralinen kennen. Eine kleine Pause mit frisch gemachten Dips ist für den „süßen“ Tag geplant.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, ein Küchenmesser und eventuell eine Schürze sowie ein Behältnis mit.

17,- € Kosten für die Lebensmittel und Getränke betragen sind im Kursentgelt enthalten und wird bei einer kurzfristigen Stornierung (ab dem 3. Tag vor Kursbeginn) nicht erstattet.



**Roya Vahedi Lebensmitteltechnologin und hat eine Ausbildung für das Unterrichten von Erwachsenen absolviert. Als Projektleiterin eines Schokoladenherstellers, war sie mit der Entwicklung neuer Kreationen beschäftigt.**

ROYA VAHEDI

<b>Mi307-180H</b>	14.12.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
SA 13.00–19.00 UHR	49,85 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,35 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

ROYA VAHEDI

<b>Mi307-182H</b>	13.12.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
SO. 11.00–17.00 UHR	49,85 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,35 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Persisches Festmenü

Die persische Küche ist bekannt für ihre Bekömmlichkeit und Ausgewogenheit.

Menüplan: Vorspeise (Vegan): Schwarze Dattelsuppe und rote Linsen mit frischer Petersilie, abgeschmeckt mit Limettensaft, Nelken und Anis (leicht süßsauer/pikant) „Sup-e Khorma“ Vorspeise: Zucchini, gefüllt mit geschälte Erbsen, gebacken mit Schafskäse; Hauptgang: Entenbrust geschmort in gerösteter Walnuss- und Granatapfelsoße gewürzt mit Kurkuma und einen Hauch Zimt „Fessenjoon“ dazu Safran – Basmatireis mit Kartoffel-Bodenkruste ‚Tah-dig‘ ; Dessert (Vegan): Bratpfel gefüllt mit Mandeln, Datteln, Zimt und einer Nuance Rosenwasser, garniert mit Granatapfelkernen dazu Chai (Tee) nach persischer Art. Die Speisen können für Vegetarier angepasst werden.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher und ein Küchenmesser.

Für die Lebensmittel und Getränke sind je Kurstermin 17 Euro im Kursentgelt enthalten und wird bei einer kurzfristigen Stornierung (ab dem 3. Tag vor Kursbeginn) nicht erstattet.

ZUR PERSON ROYA VAHEDI: SIEHE OBEN

ROYA VAHEDI

<b>Mi307-181H</b>	13.12.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer*innen
FR. 16.00–21.30 UHR	47,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Esskultur aus Thailand

### Kochen nach Rezept, aber mit Gefühl

Kokosmilch, Chilipaste, verschiedene Auberginen, Zitronengras, Galgant, Chilis, Tamarindensaft, Koriander, Basilikum und Krachaiwurzel sind die besonderen Zutaten der thailändischen Küche. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie für den Einkauf im Asia-Food-Laden wissen müssen und wie man das Aroma dieser Zutaten zur vollen Entfaltung bringt. In der Thai-Küche wird häufig nach Gefühl gekocht und abgeschmeckt. An jedem Kursabend kochen wir mehrere Gerichte. Dabei lernen Sie viele der Speisen kennen, die die thailändische Küche weltweit berühmt gemacht haben: Die Suppe Tom Kha Gai, Papayasalat (Som Tam), Fleischsalat (Laap), Nudelgerichte wie Phad Thai oder Phad Wunsen, verschiedene Currys (Eintopfgerichte) sowie Fleisch- und Fischgerichte.

Es werden immer Gerichte nach neuen Rezepten zubereitet.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher und scharfe Messer (für Fleisch und Gemüse) mit.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 15 Euro im Kursentgelt enthalten.



**Payungsri Kulavong ist Grundschullehrerin und hat bis 2018 als Sprachmittlerin in einer Frauenberatungsstelle gearbeitet. Das Kochen von Gerichten aus ihrer Heimat Thailand ist ihre große Leidenschaft.**

PAYUNGSRI KULAVONG

<b>Mi307-260H</b>	20.09.–08.11.2024
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
5 X FR, 18.00–21.00 UHR	142,00 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	114,00 EURO ermäßigt
Küche	

## Kochkunst aus Indien I

### Neue Rezepte – Kurs zum Einstieg

Indien ist die historische Quelle vieler Gewürze, welche wir kennen und lieben. In den vorherigen Kursen haben wir viel mit diesen Gewürzen in den Speisen gearbeitet, um raffinierte indische Speisen gemeinsam zu kochen. Dieses Mal aber möchte ich noch intensiver in diesen Bereich mit den Kursteilnehmern vordringen und viele klassische Gewürzmischungen der indischen Küche selbst herstellen und in vielen regionalen indischen Gerichten anwenden.

Bitte bringen Sie eine Schürze und 1-2 Geschirrtücher mit. Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 14 Euro im Kursentgelt enthalten.



**Samima Khan stammt aus Kalkutta, Indien. Kochen ist eines ihrer Hobbys, und mit ihrem Spaß und Experimentierfreude am Kochen möchte sie Sie anstecken.**

SAMIMA KHAN

<b>Mi307-271H</b>	06.09.-27.09.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer*innen
4 X FR, 18.00-21.00 UHR	111,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	88,80 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Bulleten-Gerichte aus aller Welt

Bulleten sollen einen vom Hocker reißen? Sie sollen nicht, sie tun es! Denn als Pflanzlerl, Tätschli, Cevapcici, Köttbullar, Köfte, Keftedes, Kibbeh oder Frikadelle gehört das Gericht aus gehacktem Fleisch von Rind, Schwein, Kalb und Lamm längst zu den Standardgerichten der internationalen Küche. Ja mehr noch: Kenner und Genießer schätzen zunehmend ihre zahlreichen vegetarischen Varianten, machen aus ihnen sogar Desserts. Wie auch immer, es lohnt sich in jedem Fall, das ganz persönliche Bulettenrepertoire um die eine oder andere nicht alltägliche Version zu erweitern. Viel falsch machen können Sie dabei kaum, einige neue Lieblingsgerichte kennen lernen hingegen schon. Wie wäre es mit Levantischen Bauernbratlingen, Pakistanischen Linsenpflanzlerl in Schmorgemüse, Kibbeh oder Karottenköfte mit getrockneten Aprikosen?

Bitte bringen Sie eine Schürze und 1-2 Geschirrtücher mit. Für verwendete Zutaten sind 15 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI: SIEHE SEITE 143

THASSEIN HAGE-ALI

<b>Mi307-278H</b>	24.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-8 Teilnehmer*innen
DI 18.00-21.00 UHR	34,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,20 EURO ermäßigt
Raum 218	

## One Pot Biryani & Raita (Yoghurt side dish)

There are many legends of how biryani came to India. India has experienced several invasions over the centuries, by the Turks, Arabs, and Persians. With these invaders came a different culture and a new cuisine, biryani is one of them. Biryani today is a pan-India culinary favourite. Traditionally it is made with meat and several kinds of spices along with various cooking techniques. Throughout the sub-continent, there are regional variations of this fine cuisine reflecting local tastes and traditions.

In making this delicious, healthy, and authentic variation of my version, "one-pot" biryani has been simplified to make it accessible for each and every one whatever your lifestyle.

This recipe is easily adaptable to other ingredients of your choosing. In this workshop, you will learn how to use the right spices and processes in order to create a unique flavour profile. Biryani is typically served with a side dish called raita; made from yoghurt comprising of fresh ingredients and herbs. This cuisine is a complete, wholesome and nutritious meal in itself!

17 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

**Rani Bayat was born and raised in Britain to Indian parents, who grew up with dual heritage as well as having lived in a very diverse cultural environment. This exposure led her to be able to cook a variety of vegan and vegetarian cuisines and most importantly, "healthy and tasty"! Over the years, and throughout travel, Rani naturally progressed, creating fusion foods, cooking techniques, and developing layers of flavour. Rani is looking forward to sharing this very experience through creating these delicious cuisines especially in Thai and other Pan Asian cuisines.**

RANI BAYAT

<b>Mi307-405H</b>	05.11.2024
2 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer*innen
DI 19.00-20.30 UHR	30,90 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,10 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Vegan Shushi

This workshop will see you through making easy and step by step vegan/vegetarian, incredibly delicious Shushi rolls and perfect for beginners. Fillings will be made with a combination of cooked and raw vegetables which will be infused in tasty subtle marinades.

Four varieties of Shushi will be demonstrated and made from the simplest ingredients. Maki – thicker rolls with more filling, Hosomaki – small cylindrical Shushi with one filling, Nigiri – an oval shaped of pressed rice topped with a marinated vegetable, Dragon rolls – inside-out Shushi with rice on the outside, and mouth-watering dipping sauces to go along with them. These recipes can be easily adapted to your choosing (Gluten free and fish free).

17 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE OBEN

RANI BAYAT

<b>Mi307-406H</b>	01.10.2024
2 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer*innen
DI 19.00-21.00 UHR	32,88 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,14 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Korean vegetable pancakes with a dipping sauce

These pancakes are loaded with lots of fresh veggies and served with soy and sesame dipping sauce. This recipe is so versatile and tasty, that they can be eaten at any time of the



day and one can quite easily adapt it to their taste buds. In this workshop, I will share tips and options for making these very delicious crispy pancakes as well as gluten-free and by using other ingredients as well with seasonal vegetables.

13 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 149

RANI BAYAT

<b>Mi307-407H</b>	11.09.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
MI 19.00–21.00 UHR	28,88 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	25,14 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Udon Noodles with Lemon Grass

In this workshop, you will learn how to prepare this quick, easy aromatic lemongrass udon noodle stir fry with a hint of fresh ginger and vegetables. You will also learn, how to build layers of flavour profiles and how to adapt the recipe to use other ingredients of your choice.

16 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 149

RANI BAYAT

<b>Mi307-408H</b>	06.11.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
MI 19.00–20.30 UHR	29,90 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,10 EURO ermäßigt
Raum 218	

## Vegan Thai Aromatic Stir-Fried Rice

This stir-fried rice is loaded with fresh vegetables, rich in umami and high notes of aromatics, is one dish that is an instant crowd-pleaser. This dish could be served as a main course or as a side dish. There will be plenty of creative tips to share on how you can adapt the recipe to ingredients of your choice.

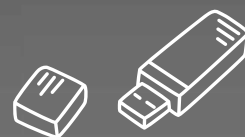
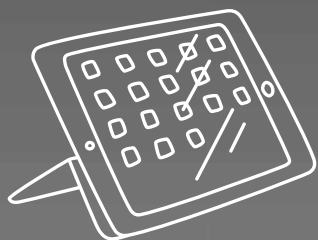
17 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 149

RANI BAYAT

<b>Mi307-409H</b>	28.11.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
DO 19.00–20.30 UHR	30,90 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,10 EURO ermäßigt
Raum 218	

vhs



DURCH  
STEI  
GER

Finde  
deinen Kurs  
[www.berlin.de/vhsmitte](http://www.berlin.de/vhsmitte)

Begib dich auf  
neues Terrain.