

Qi Gong der "Vier Jahreszeiten"

Das Qi Gong der "Vier Jahreszeiten", auch "medizinisches Qi Gong" genannt, besteht aus einfachen Übungen, welche den Organismus stärken und den Kreislauf und die Gesundheit stabilisieren. Es handelt sich um sanfte, fließende Bewegungen. Zusätzlich werden Atem- und Entspannungsübungen für den Organismus vermittelt. Geeignet ist dieses Qi Gong für jedes Alter. Sportliche Fitness ist nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis zur Teilnahme. Durch Harmonie des Energieflusses wird der Körper gestärkt und das Wohlbefinden verbessert. Der Rhythmus der Jahreszeiten begleitet uns durch das Jahr, unser Leben lang und hat einen ganz entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Sind Sie neugierig geworden? Dann laden wir Sie herzlich ein, an diesem Seminar teilzunehmen

Bitte mitbringen: Decke, Kuschelkissen.

4457LA

Inge Preiss

Di 24.01., 20³⁵ Uhr – 22⁰⁵ Uhr

Lage-Hörste, Haus des Gastes

15x (30 UE), € 104,-



Geschäftsstelle Lage

Lange Straße 124

Edda Koch

Monika Kampa

Telefon: 05232 - 9550-0

Fax: 05232 - 9550-55

@-Mail: koch@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Montag - Dienstag 14⁰⁰ – 16⁰⁰ Uhr

Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

In den Schulferien 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Augustdorf

Bürgerzentrum, Pivitsheider Straße 16

Annette Fischer

Telefon: 05237 - 898400

Fax: 05237 - 898401

@-Mail: fischer@vhs-lw.de

Öffnungszeiten: *

Montag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Leopoldshöhe

Bürgermeister Brinkmann-Weg 3

Svenja Grosch

Telefon: 05208 - 700783

Fax: 05208 - 700784

@-Mail: grosch@vhs-lw.de

Öffnungszeiten: *

Montag + Dienstag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Oerlinghausen

Bürgerhaus, Tönsbergstraße 3

Heidi John

Telefon: 05202 - 5434

Fax: 05202 - 928630

@-Mail: john@vhs-lw.de

Öffnungszeiten: *

Montag + Dienstag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr



Lange Str. 124

32791 Lage

Telefon: (05232) 9550-0

Internet: www.vhs-lw.de

@-Mail: anmeldung@vhs-lw.de

Entspannungskurse



♦ 1. Semester 2012 ♦

* in den Schulferien geschlossen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein hochwirksames Verfahren, um muskuläre Verspannungen abzubauen und trägt dazu bei, innerlich zur Ruhe zu kommen und Stress zu reduzieren. In diesem Kurs werden theoretische Übungen vermittelt und Übungen zur progressiven Muskelentspannung erlernt, die schnell in den Alltag integriert werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Iso-Matte, kleines Kissen.

4460LA

Ulrike Schalk
Mo, 23.04., 19¹⁵ Uhr – 20⁴⁵ Uhr
Lage, Technikum, Raum 311
5x (10 UE), € 25,-

4462LE

Renate Löhr
Do, 02.02., 18¹⁵ Uhr – 19¹⁵ Uhr
Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1
15x (20 UE), € 52,-

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die von J.H. Schultz begründet wurde. Überanspannung und Verkrampfungen im Alltag (negativer Stress) machen auf Dauer krank. Sie können jedoch mit dem Autogenen Training lernen, willentlich und gezielt Entspannungsimpulse zu senden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Iso-Matte, kleines Kissen.

4470LA

Ulrike Schalk
Mo, 06.02., 19¹⁵ Uhr – 20⁴⁵ Uhr
Lage, Technikum, Raum 311
8x (16 UE), € 42,-

Walking mit Hanteln und Progressive Muskelentspannung

Walking ist die natürliche Fortbewegung der Menschen und gut geeignet um Fitness/Ausdauer zu steigern und um Kalorien zu verbrennen. Walking ist sehr gesund.

Dynamisches Walken mit Hanteln ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das Gelenke schützt, Verspannungen löst und effektiv die Tiefenmuskulatur trainiert. Gleichzeitig ist es ein ideales Fatburningtraining zur Gewichtsreduzierung, für jeden individuell dosierbar. Mit dem anschließenden Kurzprogramm der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen lernen Sie Ihre Muskeln zu entspannen, um nach der Belastung besser zu generieren. Somit schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und sind wieder fit für den Alltag. Hanteln können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Walking-Schuhe (Laufschuhe), Handtuch, Decke, dicke Socken.

4464LE

Renate Löhr
Mi, 01.02., 18³⁰ Uhr – 20⁰⁰ Uhr
Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1
15x (30 UE), € 77,-
zzgl. evtl. Leihgebühr für die Hanteln (1,- EUR pro Mal)

Der Wohlfühlabend – Entspannen im Alltag

Schwirren Ihnen vor allem abends die Gedanken vom Tag im Kopf herum und Sie können nur sehr schwer abschalten? Fällt es Ihnen schwer, sich bewusst zu entspannen? Sind Ihre Energiespeicher fast leer und sollten dringend wieder aufgefüllt werden?

Wenn Sie sich mit der einen oder anderen Frage angesprochen fühlen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Er enthält Elemente aus Qi Gong, Shiatsu und verschiedenen Entspannungsübungen. Sie lernen in diesen 10 Abenden verschiedene Möglichkeiten kennen, das "Gedankenkarussell" zu beruhigen, mehr in Ihrem Körper anzukommen und sich somit wieder intensiver wahrzunehmen und zu spüren. Die Übungen können Sie ganz leicht nach dem Kurs in Ihren Alltag integrieren und somit noch lange Zeit für sich nutzen!

4455LA

Kathrin Lehmann
Mi 08.02., 18⁰⁰ Uhr – 19³⁰ Uhr
Lage, Technikum, Raum 311
10x (20 UE), € 52,-

Faszination Klangmassage - durch Klangschwingungen zur Entspannung

Klangschalen sind faszinierende, obertonreiche Instrumente, die im östlichen Kulturkreis beheimatet sind. Hierzulande begleiten sie bei der Entspannung und Meditation oder werden bei der Klangmassage auf den Körper gesetzt und angespielt. Durch das Anschlagen der Klangschalen werden Schwingungen erzeugt, die, wie ein Stein im Wasser, konzentrische Kreise bilden. Dieser Vorgang überträgt harmonische Schwingungen auf den ganzen Körper, der zu 80% aus Wasser besteht. Nerven-, Gehirn- und Muskeltätigkeit reagieren sofort auf dieses Angebot mit einer Entspannungsreaktion. Die Atmung wird tiefer, der Herzschlag ruhiger, Stressreaktionen ausgeglichen, Verspannungen und Verhärtungen werden zum Mitschwingen angeregt. Ausscheidungsprozesse und Selbstheilungskräfte werden aktiviert, neue Energien freigesetzt. Genießen Sie die wohltuenden Schwingungen der Klangschalen, fühlen Sie sich anschließend frei und "beschwingt"

4492OE

Erika Hollerung
Mo, 13.02., 20⁰⁰ Uhr – 21⁰⁰ Uhr
Oerlinghausen, Bürgerhaus, Saal
12x (16 UE), € 44,80

Feldenkrais - Methode: Mit bewusster Bewegung zu Entspannung und Wohlbefinden

In den vierziger Jahren entwickelte Moshe Feldenkrais eine revolutionäre Methode, um bewusstes Bewegen zu erlernen - so wie es kleine Kinder tun: in kleinen Schritten, durch eigenes Ausprobieren und Experimentieren.

So lassen sich Rückenbeschwerden lindern, Verspannungen lösen und physischer und emotionaler Stress leichter bewältigen.

D4436LA

Marita Specht-Lange
Fr, 10.02., 17³⁰ Uhr – 19⁰⁰ Uhr
5x (10 UE), € 57,-