

Sanftes Yoga für einen gesunden und starken Rücken - die Mitte finden

Alltagsstress macht sich gerne in Form von Muskelverspannungen bemerkbar. Diese setzen sich vor allem in den Muskelgruppen der Schultern, im Kieferbereich und des ganzen Rückens fest. Diese Verspannungen können sich im Laufe der Jahre zu Schmerzen ausweiten und auch den Geist und die Seele stark beeinflussen. Dadurch gerät der Mensch als Ganzes aus der Balance.

Mit gezielter Atempbeobachtung und -übungen nehmen Sie Verbindung zu Ihrem Körper auf. Über diesen Kontakt lösen Sie im nächsten Schritt mit Entspannungstechniken und sanften Rückenyogaübungen chronische Verspannungen auf und dehnen Muskeln und Bänder. Sie bekommen ein Bewusstsein für Fehlhaltungen, Ihre ganze Körperhaltung verbessert sich. Mit einer abschließenden Tiefenentspannung und einer kurzen Meditation können sie wieder in ihrer Mitte ankommen und den Alltag bewusster und besser bewältigen.

Bitte mitbringen: Eine Decke, eine Gymnastikmatte, warme Socken und mindestens zwei Stunden vor der Yogastunde keine Nahrung zu sich nehmen.

4495LE

Eva Walde

Mi 08.02., 18⁰⁰ – 19³⁰ Uhr

Leopoldshöhe-Asemissen,

Familienzentrum "Das Spatzennest"

12x (24 UE), € 62,-

Weitere Yoga – Kurse und Workshops befinden sich in unserem Semesterprogramm

Frühjahr 2012

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

* in den Schulferien geschlossen



Lange Str. 124

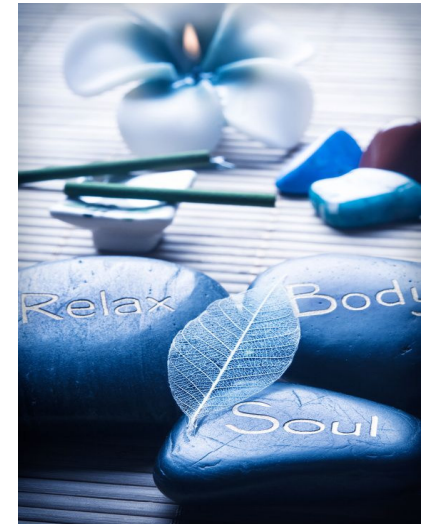
32791 Lage

Telefon: (05232) 9550-0

Internet: www.vhs-lw.de

@-Mail: anmeldung@vhs-lw.de

Neue Yoga Angebote



◆ 1. Semester 2012 ◆

YOGA - NIDRA

Hatha Yoga (sanft) - Atem - Affirmationen - Visualisierung

- das sind die 4 Säulen, die das Konzept von YOGA NIDRA tragen. YOGA NIDRA zielt auf eine tiefe und systematische Entspannung in Verbindung mit innerer Bewußtheit.

Durch das Praktizieren sanfter Asanas und Atemübungen aus dem Hatha Yoga, die auf eine Erweiterung der Körper- und Atemräume zielen, werden Sie auf das anschließende Üben von YOGA NIDRA - Anteilen vorbereitet. Ihr Körper kann so gezielt entspannen; gleichzeitig erfahren Sie eine wohltuende körperliche Stärkung und Flexibilisierung.

Affirmationen geben Ihnen Impulse für neue, positive Gedankenmuster - so kann die Fixierung auf Alltagsgedanken gezielt unterbrochen werden; das Üben der Anteile aus dem YOGA NIDRA führt zu einer hohen und wirkungsvollen Qualität des Entspannens. Der Geist kann zur Ruhe kommen; langfristig können sich für Sie neue, kreativere Möglichkeiten der individuellen Lebensgestaltung zeigen und Ihre Lernfähigkeit wird nachweislich verbessert.

Die Auswirkungen von psychosomatischen Erkrankungen/ Rückenbeschwerden, Traumafolgestörungen, Depressionen, Angst- und Schlafstörungen können durch ein regelmäßiges

Üben von YOGA NIDRA gelindert werden; aber auch Menschen, die auf der Suche sind nach einer Form der Stressbewältigung können von dieser sanften yogischen Form profitieren..

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken.

4525LA

Anne Büscher

Di 07.02., 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr

Lage, Technikum, Raum 311

10x (20 UE), € 52,-

Power Yoga meets Yoga Nidra

Wir beginnen die Yogastunden mit Kreislauf aktivierenden und kräftigenden Übungen, und auch ein paar Atemtechniken werden erlernt. In jeder Stunde gibt es fließende Bewegungsabfolgen, aber auch kraftvoll gehaltende Stellungen, die sich positiv auf Körper und Geist auswirken und die nachfolgende Entspannung im Yoga Nidra begünstigen. Yoga Nidra, der "Schlaf der Yogis", ist eine geführte Entspannungstechnik, bei der der Übende alle Sinne zurückzieht und nur noch die Stimme des Anleitenden wahrnimmt. Nach einiger Übung erreicht man einen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein, der für die größtmögliche Entspannung von Körper, Geist und Gehirn sorgt und den Übenden erholt und erfrischt daraus hervorgehen lässt. Dieser Zustand kann außerdem sehr heilsam sein, da er Verspannungen lösen und überholte Denk- und Verhaltensmuster loszulassen hilft.

Die Körperübungen werden einen Großteil der Zeit ausfüllen und die Phase des Yoga Nidra dauert im Anschluss zwischen 15 bis 30 Minuten.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken

4510AU

Alexandra Böhlke

Di 28.02., 19⁰⁰ – 20³⁰ Uhr

Augustdorf, Kindergarten "Arche" der Ev.-ref.

Kirchengemeinde

10x (20 UE), € 52,-

Bodywork

Mit BODYWORK erhalten Yoga -Übende der unterschiedlichsten Schulen die Möglichkeit, sich über einen Nachmittag der Flexibilität ihres Körpers zu widmen. Sanfte und doch bis in die tieferen Strukturen wirkende Übungen - mal mit Partner/in und mal jede(r) für sich - dehnen und kräftigen den gesamten Körper.

Sie werden mit Leichtigkeit die eine oder andere scheinbare körperliche Begrenzung aufheben und Sie können sich vielleicht in den einzelnen Bewegungen neu erfahren.

Die Zeit auf der Matte verbringen Sie in achtsamer Verbundenheit mit dem Atem; die Übungen werden mit einer Tiefenentspannung aus dem YOGA NIDRA verinnerlicht und abgeschlossen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken.

4515LE

Anne Büscher

Sa 17.03., 15⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

Lage, Technikum, Raum 311

1x (4 UE), € 15,-

Mit Yoga fit und entspannt ins Wochenende

Möchten Sie Ihr Wochenende einmal anders beginnen? Möchten Sie Kraft und Energie tanken nach einer anstrengenden Woche? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Stunde beginnt mit einer kurzen Entspannungs- bzw. Atemübung. Danach wird der Körper mit achtsam ausgeführten Asanas (Körperhaltungen) gedehnt und gekräftigt, um Energien freizusetzen und Blockaden zu lösen. Dieser Kurs ist gedacht für Menschen mit normaler körperlicher Belastbarkeit - Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die ihre Konstitution verbessern und Abstand vom Alltag gewinnen möchten und die auf der Suche nach einer Möglichkeit der Stressbewältigung sind. Bitte beachten Sie, dass vor dem Praktizieren von Yoga ca. 2 - 3 Stunden nichts gegessen werden sollte.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken.

4494LA

Anne Büscher

Sa 18.02., 10⁰⁰ – 11³⁰ Uhr

Lage, Technikum, Raum 311

10x (20 UE), € 52,-