



## Gesundheit & Ernährung

Highlights  
Frühjahr/Sommer 2025



## Inselkurse

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen **12 Unterrichtseinheiten**. Die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozent\*innen abgestimmt. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen.

Weitere Informationen und Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Website [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de).

Fahrplanänderungen können ab 18:00 Uhr des Vortages online abgefragt werden.

Wangerooge / Harlesiel: [www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de).

Spiekeroog / Neuharlingersiel: [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de).



## Abmeldung

Bei Abmeldung fallen gestaffelte Stornierungsgebühren an

bis 90 Tage vor Anreise: 20 € Verw.-pauschale

ab 89 Tage vor Anreise: 50 € pro Person

ab 60 Tage vor Anreise: 100 € pro Person

ab 30 Tage vor Anreise: 100 % abzgl. Frühstück.

## Yoga auf Wangerooge

### Ruhe, Kraft und Entspannung

Dieser Kurs ist bereits ausgebucht. Warteliste möglich.

---

#### **Simone Gerlach-Rausch**

Wochenende 4. - 6. April 2025

Kursnummer 25AH 22990

---

## Feldenkrais auf Wangerooge

### Beweglichkeit und Lebendigkeit erleben

Dieser Kurs ist bereits ausgebucht. Warteliste möglich.

---

#### **Elke Barelmann**

Wochenende 11. - 13. April 2025

Kursnummer 25AH 22886

---

## Qigong auf Wangerooge

### Innere Ruhe finden und erleben

#### **Beate Roesler**

Wochenende 2. - 4. Mai 2025

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

345 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

385 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 13:30 Uhr

So ab Wangerooge 13:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12. April 2025

Kursnummer 25AH 22885

---

## Yoga und Meditation auf Wangerooge

### Reif für die Insel

Nur noch wenige Plätze verfügbar.

---

#### **Susann Fischer**

Wochenende 27. - 29. Juni 2025

Kursnummer 25AH 22889

---



## Entspannung auf Wangerooge

### Kleine Inselauszeit

---

#### **Alcke Onnen-Lübben**

Wochenende 4. - 6. Juli 2025

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

345 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

385 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 9:00 Uhr

So ab Wangerooge 10:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13. Juni 2025

Kursnummer 25AH 22995

---

## Marma-Yoga® auf Wangerooge

### Entschleunigung und Krafttanken

Dieser Kurs ist bereits ausgebucht. Warteliste möglich.

---

#### **Kati Heuer**

Wochenende 29. - 31. Aug. 2025

Kursnummer 25BH 22888

---

## Entspannungsyoga auf Wangerooge

### Auszeit am Meer

---

#### **Carolin Backhus**

Wochenende 12. - 14. Sept. 2025

Wangerooge, Hotel Hanken/Seehotel

345 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

385 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 14:30 Uhr

So ab Wangerooge 13:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20. Aug. 2025

Kursnummer 25BH 22887

---

## Fotografieworkshop auf Wangerooge

### Kreative Inselzeit

Nur noch wenige Plätze verfügbar.

---

#### **Arno Kollmann**

Wochenende 26. - 28. Sept. 2025

Kursnummer 25BH 41720

---

## Spielworkshop auf Wangerooge

### Brett- und Kartenspiele entwickeln leicht gemacht

---

#### Helmut Punkte

Wochenende 12. - 14. Sept. 2025

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

345 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

385 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 14:30 Uhr

So ab Wangerooge 13:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25. Aug. 2025

Kursnummer 25BH 41972

---

## Beweglichkeit auf Wangerooge

### Entspannt und beweglich

---

#### Katja Ratje

Wochenende 31. Okt. - 2. Nov. 2025

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

345 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

385 € im Einzelzimmer

Fähre Fr ab Harlesiel 7:30 Uhr

So ab Wangerooge 10:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10. Okt. 2025

Kursnummer 25BH 23351

---

## Yoga und Meditation auf Spiekeroog

### Reif für die Insel

---

#### Susann Fischer

Wochenende 28. - 30. Nov. 2025

Kogge; Noorderpad 18; 26474 Spiekeroog

295 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

335 € im Einzelzimmer

Bei körperlichen Einschränkungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit der Dozentin unter [susann.fischer@t-online.de](mailto:susann.fischer@t-online.de).

Fähre Fr ab Neuharlingersiel 6:00 Uhr

So ab Spiekeroog 16:15 Uhr

Zusätzliche Fahrzeiten können ab Mitte 2025 online abgefragt werden.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28. Okt. 2025

Kursnummer 25BH 22889

---

## Vorbereitungslehrgang: Heilpraktiker\*in für Psychotherapie

Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie benötigen für die Ausübung der Heilkunde nach dem Gesetz eine staatliche Zulassung. In diesem einjährigen Lehrgang werden Sie inhaltlich fundiert und kompetent auf die Prüfung und die praktische Tätigkeit als Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie vorbereitet. Die Inhalte orientieren sich an der Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz (Anamnese und Befund, allgemeine Psychopathologie/Bewusstseinsstörungen, Denk- und Wahrnehmungstörungen, Orientierungsstörungen, organisch bedingte Psychosen, affektive Störungen, Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen, Abhängigkeitserkrankungen, Somatisierungsstörungen, Neurosen/Ängste/Zwänge/Belastungsstörungen und dissoziative Störungen, Störungen in verschiedenen Altersgruppen, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Suizid, Methoden der Psychotherapie, Differentialdiagnose, rechtliche Aspekte/Forensik/Sozialpsychiatrie, Psychopharmakologie).

Es sollen insbesondere Personen angesprochen werden, die eine therapeutische Ausbildung absolviert haben, im therapeutischen oder sozialen Bereich arbeiten, eine psychotherapeutische/beratende Tätigkeit in Zukunft anstreben und noch keine Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde besitzen oder sich aus persönlichen Gründen für die Lehrgangsinhalte interessieren. Bei einer Prüfungsteilnahme fallen weitere Kosten an. Lehrbücher werden zu Beginn des Lehrgangs bekannt gegeben. Voraussetzungen: für die Prüfung:

- vollendetes 25. Lebensjahr am Prüfungstermin
- deutsche Staatsangehörigkeit, EU-Bürgerschaft mit Wohnsitz in Deutschland oder Staatsbürgerschaft außerhalb der EU mit dauerhafter Aufenthalts- und Arbeitserlaubnis in Deutschland
- mind. Hauptschulabschluss
- psychische und körperliche Gesundheit
- keine anhängigen Strafverfahren oder Vorstrafen.

---

### **Martje Andringa**

Fr / Sa 24. Jan. 2025 - 7. Febr. 2026, 18:00 - 21:30 Uhr

Judo Club; Diedrich-Dannemann-Str. 25; Hundsmühlen  
24-mal (156 Ustd.),

1.680 € (inkl. Skript, zzgl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren)

Eine Ratenzahlung ist möglich.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BW 21193L

---

## EMDR in der Therapie

### Zertifikats-Fortbildung für Fachkräfte in Therapieberufen

EMDR ist eine anerkannte psychotherapeutische Methode, die zur Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen und anderen psychischen Störungen eingesetzt wird. Durch bilaterale Stimulationstechniken der Gehirnhälften werden die Verarbeitung von traumatischen Erinnerungen im Gehirn unterstützt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Inhalte sind: Einführung und Wirkungsweise der EMDR-Behandlung, Traumata sowie ihre spezifische Anamnese und Behandlungsplanung, Aktivierung und Stabilisierung von Ressourcen, Protokolle, Einsatzfelder (komplexe PTBS, Schmerz, Phobien/Ängste, somatische und psychosomatische Störungen, Trauer) und praktische Übungen. Voraussetzungen: Abgeschlossene Ausbildung in folgenden Berufen und Kenntnisse psychopathologischer Krankheiten: Therapeut\*innen, Psycholog\*innen, Sozialpädagog\*innen, Erzieher\*innen, Heilpädagog\*innen in psychosozialen Einrichtungen und zertifizierte Coaches, Heilpraktiker\*innen und Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

#### **Martje Andringa**

19. - 23. Mai 2025

Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr

VHS-Haus, Patenbergsweg 7; Wardenburg; Seminarraum 3

40 UStd., 587,50 € (inkl. Getränke)

Kursnummer 25AW 21195

## Burn-Out und Resilienz

### Stressfaktoren in Beruf und Alltag erkennen und präventiv begegnen

Immer mehr Arbeitnehmende sprechen von zunehmendem Druck, dem sie nicht mehr standhalten können. Es kommt zur inneren Erschöpfung, dem Burn-out! Themen sind: Symptome und verstärkende Faktoren, präventive Maßnahmen, Achtsamkeitstraining, Selbstregulation und Stressbewältigung, Ernährung und Stress, Resilienz sowie Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Kopfkissen.

#### **Martje Andringa**

20. - 24. Okt. 2025

Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr

VHS-Haus, Patenbergsweg 7; Wardenburg; Seminarraum 3

40 UStd., 288 € (inkl. Lebensmittelumlage 5 €)

Der Kurs findet am Do, 23. Okt. 2025 in der VHS-Wissenswerkstatt in Kirchhatten statt.

Kursnummer 25BH 31803B

**BU**

# Neue Kursangebote

## Hatha Yoga für Einsteiger\*innen

### Balance von Körper und Geist

---

#### **Stephanie Kunst**

Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 4. Febr. 2025

Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten; Seminarraum 3; 1.OG

15-mal (30 Ustd.), 139 €

Kursnummer 25AH 22153

---

## Yoga to go

### Schritt für Schritt Energie tanken

---

#### **Christine Mock**

Do 17:00 - 18:30 Uhr, ab 6. Febr. 2025

Treffpunkt: VHS-Haus; Am Glockenturm; Patenbergsweg 7; Wardenburg

12-mal (24 Ustd.), 113 €

Kursnummer 25AW 22158

---

## In Verbindung sein

### Verbindung mit mir und anderen Menschen schaffen

---

#### **Christine Mock**

Do 15:00 - 16:30 Uhr, ab 6. Febr. 2025

VHS-Haus, Patenbergsweg 7; Wardenburg; Seminarraum 1

12-mal (24 Ustd.), 113 €

Kursnummer 25AW 22160

---

## Yoga und Meditation

### Weg zur Selbstentwicklung

---

#### **Christine Mock**

Do 18:45 - 20:15 Uhr, ab 6. Febr. 2025

VHS-Haus, Patenbergsweg 7; Wardenburg; Seminarraum 1

12-mal (24 Ustd.), 113 €

Kursnummer 25AW 22159

---

## Hatha Yoga: Sanfte Entspannung

### Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

---

#### **Garuda Christian Koban**

Mi 19:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2025

Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten; Seminarraum 3; 1.OG

12-mal (20 Ustd.), 95 €

Kursnummer 25AH 22147

---

# Gesundheit ganzheitlich gedacht

In unserer fünfteiligen Vortragsreihe „**Gesundheit ganzheitlich gedacht**“ tauchen Sie ein die Welt der Ernährung. Lernen Sie in kurzweiligen interaktiven Vorträgen die Nährstoffgruppen sowie die Bedeutung von Darmgesundheit und Hormonen für Ihre Gesundheit kennen. Erhalten Sie nützliche und leicht umsetzbare Tipps und Tricks wie Sie Ihren Alltag gesünder gestalten und für Ihre mentale Gesundheit sorgen können.

---

## **Jorina Elsner**

VHS; Friedrichstraße 43; Wardenburg; Seminarraum 1  
3 Ustd., 19 €  
Keine Ermäßigung möglich.

## **Nährstoffgruppen und ihre Bedeutung**

### **Grundlagen der Ernährung**

Di 29. April 2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
Kursnummer 25AW 25003

---

## **Darmgesundheit**

### **Darm als Zentrum der Gesundheit**

Di 13. Mai 2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
Kursnummer 25AW 25005

---

## **Hormone im Gleichgewicht**

### **Balance für Körper und Geist**

Di 27. Mai 2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
Kursnummer 25AW 25007

---

## **Lifhacks für einen gesünderen Alltag**

### **Lebensstil und Gesundheit**

Mi 11. Juni 2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
Kursnummer 25AW 25008

---

## **Mentale Gesundheit**

### **Wege zu innerer Stärke und Balance**

Mi 25. Juni 2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
Kursnummer 25AW 25009

---

# Ernährung

## Wilde Frühlingsküche

### Kochen mit Wildkräutern

---

#### Andrea Steffens

Do 3. April 2025, 17:45 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

5 Ustd., 49 € (inkl. Lebensmittelumlage 12 € und Skript)

Kursnummer 25AH 25098

---

## Sommerliche Snacks

### Lecker und gut

---

#### Jorina Elsner

Sa 17. Mai 2025, 15:00 - 18:45 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

5 Ustd., 55 € (inkl. Lebensmittelumlage 20 €)

Kursnummer 25AH 25050

---

## Norddeutsche Küche: Grünkohlzeit

### Winterküche

---

#### Timo Behrens

Di 25. Febr. 2025, 17:30 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

5 Ustd., 58 € (inkl. Lebensmittelumlage 25 €)

Kursnummer 25AH 25100

---

## Norddeutsche Küche II: Spargelzeit

### Frühling auf dem Teller

---

#### Timo Behrens

Di 4. März 2025, 17:30 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

5 Ustd., 58 € (inkl. Lebensmittelumlage 25 €)

Kursnummer 25AH 25102

---

## Bunte Tapas

### Spanische Häppchen

---

#### Ilona Freymuth

Fr 7. März 2025, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

5 Ustd., 49 € (inkl. Lebensmittelumlage 14 €)

Kursnummer 25AH 25104

---

## Indische Küche

### Eine kulinarische Entdeckungsreise

Nur noch wenige Plätze verfügbar.

---

#### Martje Andringa

Di 11. März 2025, 18:30 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

4 Ustd., 50,50 € (inkl. Lebensmittelumlage 17,50 €)

Kursnummer 25AH 25125

---

## Thermomix

### Ihr neuer bester Küchenfreund

#### Edith Poel

Di 17. Juni 2025, 17:45 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

5 Ustd., 49,50 € (inkl. Lebensmittelumlage 12,50 €)

Kursnummer 25AH 25145

---

## Ernte Haltbar Machen - Modul 1 + 2

### Schätze aus dem Gemüsegarten

#### Eva Bunjes / Birgit Melius

So 13:00 - 17:00 Uhr, ab 27. April 2025

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

2-mal (11 Ustd.), 187 € (inkl. Lebensmittelumlage 40 €)

Kursnummer 25AH 25146

---

## Ernte Haltbar Machen - Modul 3 + 4

### Schätze aus dem Gemüsegarten

#### Eva Bunjes / Birgit Melius

So 13:00 - 17:00 Uhr, ab 15. Juni 2025

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

2-mal (11 Ustd.), 187 € (inkl. Lebensmittelumlage 40 €)

Kursnummer 25AH 25148

---



## Kontakt

### VHS Hatten+Wardenburg

Patenbergsweg 7  
26203 Wardenburg

### Beratung und Information

Katharina Janßen  
Bildungsmanagement  
Telefon: 04407 71475-20  
E-Mail: [kjanssen@vhs-ol.de](mailto:kjanssen@vhs-ol.de)

### Anmeldung

Katja Ratje  
Telefon: 04407 71475-0  
E-Mail: [ratje@vhs-ol.de](mailto:ratje@vhs-ol.de)

### Öffnungszeiten

Mo - Fr 9:00 - 12.30 Uhr  
Mo, Do 15:00 - 17:30 Uhr