

Heilmethoden

Yoga

Fitness

Osteopathie

Craniosacrale Begleitung

Gespräche und Beratung

und viele weitere Kurse ...



# Gesundheit Oldenburger Gesundheitsakademie

Herbst / Winter 2024



## Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben Interesse an Gesundheit, Wohlbefinden und guter Laune? Dann wünsche ich Ihnen anregende Momente beim Stöbern in unserem Gesundheitsangebot. Wir geben Ihnen einen Einblick in verschiedene Heilmethoden. Probieren Sie sie aus, ob sie zu Ihnen passen. Ebenso können Sie zwischen über fünfzig Seminaren entscheiden, die speziell auf Entspannung abzielen; insbesondere auch Yoga, von ganz sanfter Ausrichtung bis hin zu einem dynamischen Stil.

Eines unserer Highlights wird wieder unser „Oldenburg – Lauf durch die Nacht“ sein, der unter dem Motto „Erlebnis statt Ergebnis“ im August 2024 zum fünften Mal stattfindet.

Fortbildungen insbesondere zu energetischen Anwendungsformen finden Sie in unserer Gesundheitsakademie.

Unsere Dozentinnen und Dozenten freuen sich auf Sie! Bei Fragen zu unseren Angeboten stehe ich gerne zu Ihrer Verfügung. Kontaktieren Sie mich telefonisch oder per E-Mail.

Herzliche Grüße  
Claudia Grove



### Bildungsmanagement Gesundheit Oldenburger Gesundheitsakademie

Claudia Grove  
Telefon: 0441 92391-32  
E-Mail: grove@vhs-ol.de



### Programmassistenz

Sylvia Schonhoff  
Telefon: 0441 92391-35  
E-Mail: schonhoff@vhs-ol.de

## Übersicht

Behandlungs- und Heilmethoden  
Yoga und Entspannung  
Fitness, Gymnastik und Bewegung  
Laufschule und Nordic Walking  
Selbstverteidigung

Seite 3  
Seite 8  
Seite 17  
Seite 20  
Seite 22

Draußen und Unterwegs  
Oldenburger Gesundheitsakademie  
Manuelle Therapie und Osteopathie  
Energetische Anwendungsformen  
Gesprächstherapie und Beratung

Seite 24  
Seite 25  
Seite 25  
Seite 25  
Seite 30

## Behandlung und Heilmethoden

### Denksport

#### Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior\*innen ab 65

Wer rastet, der rostet! Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness. Auch das Gehirn braucht regelmäßiges Training, damit die grauen Zellen in Schwung bleiben. Durch das ganzheitliche Gedächtnistraining, werden Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung sowie das logische und assoziative Denken trainiert. In entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und Vorkenntnisse macht das in einer Gruppe auch noch richtig Spaß. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

#### Frauke Pauly

Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 2. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04  
5-mal (10 Ustd.), 57 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 24BO 21100

#### Frauke Pauly

Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 21. Okt. 2024  
Kursnummer 24BO 21101

### Fatigue individuell bewältigen

#### Für Menschen nach Krebs

Viele Menschen leiden nach der Behandlung einer Krebserkrankung unter Müdigkeit und Erschöpfung (tumorassoziierte Fatigue). In diesem Kurs geht es um mehr Verständnis für Fatigue und um die Linderung von Beschwerden anhand gezielter Übungen, die die eigenen Kräfte stärken. Der Kurs richtet sich an Menschen, deren medizinische Behandlung abgeschlossen ist. Inhalte sind unter anderem Erfahrungsaustausch, gesunder Schlaf und Genuss, die Aktivierung eigener Ressourcen, Lösungsstrategien für den bewussten Umgang mit unangenehmen Gefühlen, die individuelle Alltagsgestaltung sowie Zeit- und Energiemanagement mit musiktherapeutischer Vertiefung.

#### Annette Walcher-Preuß / Ute Bindl

Mo 9:00 - 11:00 Uhr, ab 21. Okt. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12  
7-mal (19 Ustd.), 121 €  
Kursnummer 24BO 21102

%

GSG Mieterrabatt

### Darmgesundheit - ein intaktes Immunsystem stärkt die Arbeitskraft

In der Naturheilkunde haben der Darm und seine Flora schon lange eine besondere Bedeutung für die umfassende Gesundheit des Menschen. Oft ist ein gestörtes Mikrobiom die Ursache für chronische Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Depression, Allergien, Hautprobleme oder ständig wiederkehrende Infektionen. Die Reinigung und Sanierung des Darmes mithilfe von Heilkräutern und natürlicher Substanzen hat daher eine lange Tradition und ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesunderhaltung sowie zur Stärkung des Immunsystems und der eigenen Arbeitskraft. Neben einem fundierten Hintergrundwissen erlernen Sie alltagstaugliche Methoden für Zuhause. Ziel ist neben der Bewusstwerdung von Abläufen und Prozessen im Körper das Anwenden des erlernten Wissens in der Praxis. Die Kombination erleichtert die Umsetzung neu gewonnener Erkenntnisse im Alltag und hilft, langfristig aktiv die eigene Arbeitskraft zu stärken. Zielgruppe sind im medizinischen Bereich Tätige und interessierte Laien.

#### Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

14. - 18. Okt. 2024, Mo - Fr 9:00 - 16:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15  
5-mal (40 Ustd.), 270 € Keine Ermäßigung möglich.  
Findet in den Herbstferien statt.  
Kursnummer 24BO 21108B

BU

# Behandlungs- und Heilmethoden

## Wilde Wurzeln, Kräuter und Samen

### Schätze am Wegesrand

Wir leben umgeben von heilkräftigen Pflanzen, doch leider ist das Wissen darum für viele Menschen verloren gegangen. Im Einklang mit dem Jahresrhythmus werden ab Ende September traditionell die Wurzeln und Samen wilder Kräuter geerntet. Auf der Kräuterwanderung um den Swarte-Moor-See werden Sie Heilpflanzen der Saison kennenlernen. Die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer hat dabei Geschichten, Tipps und Verwendungsmöglichkeiten für Küche und Gesundheit parat. Bitte mitbringen: Regenjacke (falls erforderlich).

### Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

Do 5. Sept. 2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Treffpunkt: Winkelweg 26 a; Oldenburg (bei Meyer)

3 Ustd., 18 €

Kursnummer 24BO 21109

%

GSG Mieterrabatt

## Lipödem - immer noch verkannt

Das Lipödem ist eine unterdiagnostizierte Erkrankung in unserer Gesellschaft. Meist sind Frauen im Rahmen hormoneller Veränderungen betroffen, jede Altersgruppe ist vertreten. Was tun, wenn krankhaft verändertes Fett den Alltag beeinflusst, Arme und Beine zu schmerzenden Begleitern werden und die strengste Diät keine Veränderung mit sich bringt? Der Vortrag soll die Erkrankung erläutern, den Patient\*innen die Eigendiagnose erleichtern und helfen, die diversen therapeutischen Ansatzpunkte zu verstehen und diese zu verinnerlichen.

### Phil Million

Mo 4. Nov. 2024, 18:30 - 20:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3 Ustd., 10 €

Kursnummer 24BO 21105

%

GSG Mieterrabatt

## Waldbaden

### Ein Spaziergang mit allen Sinnen

Die Idee des Waldbadens stammt ursprünglich aus Japan. Dort wird es als präventive Maßnahme gegen stressbedingte Erkrankungen praktiziert. Waldbaden bedeutet,

dass man die Atmosphäre des Waldes und die Natur aus nächster Nähe und mit allen Sinnen wahrnimmt. Auch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die heilsame Kraft des Waldes. Auf diesem Spaziergang werden Sie im langsamen Tempo den Wald neu entdecken. Unterschiedliche Übungen, zum Teil in Stille, unterstützen Sie dabei. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Sitzkissen.

### Sonja Eitel-Harms

Sa 7. Sept. 2024, 11:00 - 13:15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wildenloh

3 Ustd., 22 €

Für NWZ-Card-Inhaber 21 €

Kursnummer 24BO 21121



## Circle Singing

### Gesundheitsfürsorge einmal anders

Tönen ohne Worte, spielen mit Stimmfacetten und singen von Kreisliedern aus aller Welt: Circle Singing ist eine ganz ursprüngliche Form des Singens in Gemeinschaft. Es wird mit Silben, Melodien und Rhythmen gespielt, die sich überlagern und verweben. Alles ist einfach nachvollziehbar, ohne Noten und ohne Leistungsdruck. Mal klingt's harmonisch, mal witzig, mal mystisch. Freude, Lernen, gemeinschaftliche Meditation und Gesundheitsfürsorge in einem. Alle Stimmen sind in ihrer Eigenart willkommen - laute, zarte, versierte, neuentdeckte... Bitte mitbringen: Warme Socken, eine eigene Trinkflasche und ggf. eine Decke.

### Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu

Mo 12. Aug. 2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Aula Heilpädagogischer Zweig der Waldorfschule;

Stedinger Str. 20-22; Oldenburg

2 Ustd., 18 €

Kursnummer 24BO 21123

Mo 19:00 - 21:00 Uhr

Der Unterricht findet statt am 2. und 23. Sept., 21. Okt.,

18. Nov., 16. Dez. 2024 und 13. Jan. 2025.

Aula Heilpädagogischer Zweig der Waldorfschule;

Stedinger Str. 20-22; Oldenburg

7-mal (19 Ustd.), 82 €

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursnummer 24BO 21125

## Feldenkrais für Rücken, Schultern und Nacken

### Lebendigkeit durch Beweglichkeit

In den Feldenkrais-Lektionen erforschen wir unsere Bewegungen und machen uns Spannungen und ungünstige Bewegungsmuster bewusst. Wir benutzen die Bewegungs-Lektion, um Alternativen zu suchen, die sich leichter und besser anfühlen. Eine verbesserte Koordination kann Erleichterung bei Beschwerden wie Rücken- und Nackenverspannungen bewirken. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

### Elke Willen

Sa 9. Nov. 2024, 13:15 - 17:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
6 Ustd., 38 €  
Kursnummer 24BO 21128

## Feldenkrais

### Schmerzfrei und beweglich in Alltag und Beruf

In den Feldenkrais-Lektionen erforschen wir unsere Bewegungen und machen uns Spannungen und ungünstige Bewegungsmuster bewusst. Wir benutzen die Bewegungs-Lektion, um Alternativen zu suchen, die sich leichter und besser anfühlen. Eine verbesserte Koordination kann Erleichterung bei Beschwerden wie Rücken- und Nackenverspannungen bewirken. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen.

### Elke Willen / Dr. Andrea Roeder-Bock

Di 20:00 - 21:00 Uhr, ab 3. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
11-mal (15 Ustd.), 79 €  
Kursnummer 24BO 21130

## Fasziengesundheit

### In jedem Alter

Faszien- und Engpassdehnung kann Schmerzen und Krankheiten des Bewegungssystems durch besonders gezielte Bewegungsformen und -abläufe vorbeugen oder die Gesundheit unterstützen. Die Übungen regelmäßig und richtig ausgeführt, aktivieren Faszien und Bindegewebe. Sie helfen, die Beweglichkeit zu verbessern, Gelenke und Wirbelsäule zu schützen und zu schonen und können so zur Schmerzfreiheit beitragen. Die Verbesserung des Schmerzzustandes hängt im Wesentlichen davon ab, ob Sie die sogenannten Engpassdehnungen regelmäßig durchführen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

### Kerstin Badzun

#### ausgeb. in Liebscher & Bracht Schmerztherapie

So 24. Nov. 2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
4 Ustd., 32 €  
Kursnummer 24BO 21133

## Aura - spüren, hören, sehen

### „Du bist größer, als du denkst.“

Die Aura ist das Energiefeld eines jeden Menschen, das ihn umgibt. Ist es möglich, diese Aura an sich selbst oder jemand anderen zu erspüren, sie zu sehen oder zu hören? Dabei hat jeder von uns unterschiedlich gut ausgeprägte Wahrnehmungskanäle, um die Aura zu erleben. In dieser Fortbildung sollen die Teilnehmer\*innen in Theorie und Praxis dieses Energiefeld erkunden und ihren besonders gut ausgeprägten Wahrnehmungskanal entdecken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.

### Yogi Vidyananda

So 8. Sept. 2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
8 Ustd., 59 €  
Kursnummer 24BO 21142

# Behandlungs- und Heilmethoden

## Kyudo - japanisches Bogenschießen

### Zum Kennenlernen

Kyudo (Kyu = Bogen, Do = Weg) ist eine der alten klassischen japanischen Kampfkünste. Kyudo schult Konzentrationskraft und Gelassenheit. Da es nicht nur auf Muskelkraft, sondern auch auf sensible Bewegungskoordination ankommt, ist Kyudo für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Geübt wird zunächst mit Ziehgummis, diese werden gestellt. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.kyudo-wardenburg.de](http://www.kyudo-wardenburg.de). Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Teetasse.

### Thomas Rüth / Torsten Rogmann

So 27. Okt. 2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
Graf-Anton-Günther Gymnasium: Sporthalle  
Treffpunkt: Parkplatz Gerichtsstraße  
4 Ustd., 15 Plätze, 15 €  
Kursnummer 24BO 21152

## Reiki - Schnupperkurs

### Das Kennenlernen von Lebensenergie

Reiki (rei = allumfassend, in der Luft seiend, universell; ki = Lebensenergie) ist die natürlichste Energie der Welt, mit der wir bereits bei unserer Geburt eng verbunden sind. So wie wir viele Fähigkeiten des Körpers (z. B. das Gehör) im Laufe unseres Lebens verlieren, wird häufig die Verbindung zu unserem wahren Wesenskern schwächer. Reiki vermittelt Menschen das Bewusstsein, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, und stärkt die gesamte Einheit von Körper, Geist und Seele. An diesem Tag lernen Sie verschiedene Techniken kennen, um sich für eine Behandlung vorzubereiten, und setzen diese dann einfühend gegenseitig um. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, etwas zu trinken.

### Diana Theuerzeit

So 10. Nov. 2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
6 Ustd., 44 €  
Kursnummer 24BO 21144



Bild: privat

## Craniosacrale Begleitung - Schnupperkurs

### Mit Zeit begleiten - entgegen dem aktuellen Trend

Das Craniosacrale System reicht vom Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum). Es ist vom Nervensystem bis zum Muskel, vom Chakra bis zur Aura mit allen Bereichen des Körpers verbunden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die etwas mehr über Craniosacrale Begleitung, über den Unterschied zwischen Entspannung, Ruhe und Stille und die Begleitung des Körpers in den Selbstheilungskräften erfahren möchten. In Theorie und Praxis wird in entspannter Atmosphäre mit dem eigenen Körper gelernt und erfahren. Jede\*r ist herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen und kleinen Imbiss.

### Andreas Koch

Sa 25. Jan. 2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
8 Ustd., 59 €  
Für NWZ-Card-Inhaber 54 €  
Kursnummer 24BO 21145



## Den Nacken entspannen

### Verspannungen lösen lernen

Nackenbeschwerden sind weit verbreitet und gehen oft mit Bewegungseinschränkungen und Kopfschmerzen einher. An diesem Tag wollen wir den Nacken entspannen und Schmerzen lindern. Dazu gibt es viele Tipps für Zuhause. Die Schatzkiste beinhaltet leichte Yogaübungen, Fußreflex- und Wirbelsäulentherapie, Tiefenentspannung sowie Massage-, Akupressur- und Shiatsutechniken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

---

#### Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke

Sa 26. Okt. 2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
7 Ustd., 42 €  
Kursnummer 24BO 21155

---

## Mit Alexander-Technik zu mehr Beweglichkeit im Alltag - zum Kennenlernen

### Sich leichter bewegen und unangenehme Unbeweglichkeit reduzieren!

Sitzen, Stehen, Gehen, wie machen wir das eigentlich? Die Anforderungen des Alltags führen häufig dazu, dass wir nicht mehr wahrnehmen, wie wir uns bewegen. Fehlbelastungen des Bewegungsapparates sind die Folge. Wir strengen uns mehr an als nötig. Die Alexander-Technik bietet Wege, Bewegungsgewohnheiten zu erforschen und zu verändern. Der Kurs richtet sich an alle, die erleben möchten, wie sie Bewegungsmuster verändern und ihr natürliches Gleichgewicht finden können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

---

#### Lehrerin der Alexander-Technik (ATVD) Tanja Fay

Sa 21. Sept. 2024, 9:30 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
6 Ustd., 36 €  
Kursnummer 24BO 21159

---

## Was der Seele gut tut - ein Tag für mich Ein Tag für Frauen

Es endlich gut sein lassen und eine freundliche Beziehung zu sich selbst spüren! Seelisches Wohlbefinden und Widerstandskraft – Resilienz – erwachsen aus Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Akzeptanz. Im heute so allgegenwärtigen Stresssog gehen diese heilsamen Kräfte viel zu oft unter. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um liebevoller und fürsorglicher mit sich zu sein, sich als „gut genug“ zu erleben und sich so persönliche Kraftquellen zu eröffnen. Mit Entspannungsübungen, Yoga, (Selbst-)Massage und der Arbeit mit dem Körper-Wissen (Focusing) fördern Sie Ihre innere Zufriedenheit und Stresskompetenz und stärken Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

---

#### Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke

Sa 7. Dez. 2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
7 Ustd., 42 €  
Kursnummer 24BO 21165

---

## Wege aus der Erschöpfung

### Ein Tag für Frauen

Viele Frauen kennen das nur zu gut: Mehrfachbelastung, Leistungsdruck, Überforderung, Dauerstress. Dieser Seminarabend zeigt Wege auf zu Erholung und neuer Lebensqualität. Mit Wissen aus der Naturheilkunde, Qigong, Yoga, Focusing (Arbeit mit dem Körper-Wissen) und viel Entspannung können Sie wieder zu Kräften kommen und neue Wege für sich entwickeln. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

---

#### Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke

Sa 11. Jan. 2025, 10:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
7 Ustd., 42 €  
Kursnummer 24BO 21166

---

## Angewandte Selbstfürsorge - Mit Musik und Bewegung

Ein Angebot für alle, die sich selbst etwas Gutes tun wollen. Sie werden mit sich selbst und mit anderen Teilnehmenden spielerisch und leistungsfrei in Kontakt kommen, den Körper aktivieren und zur Ruhe bringen. Dafür nutzen wir unsere Stimme und Atmung und einfach zu spielende bereitgestellte Musikinstrumente sowie Atem- und Bewegungselemente des Yoga. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, aber auch nicht hinderlich. Aktivierung und Entspannung haben beide Raum, sodass Sie gestärkt und erfrischt mit Ideen für zukünftige Selbstfürsorge-Möglichkeiten das Wochenende beschließen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

### Nina Schröder

So 14. Sept. 2025, 10:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
7 Ustd., 42 €  
Kursnummer 24BO 21168

## Yoga für Menschen mit Krebs Vertrauen bekommen

Yoga bietet eine Vielfalt an Atem- und Körperübungen, die speziell angepasst werden können, um nach Therapien die Regenerationsfähigkeit zu aktivieren und mögliche Bewegungseinschränkungen zu reduzieren. Das hilft sowohl dem Körper, wieder „Lebendigkeit“ zu spüren, als auch dem Geist, um das Gedanken-Karussell einmal zu verlassen. Es geht darum, den eigenen Rhythmus zu entdecken, einen wohlwollenden und achtsamen Umgang mit sich selbst zu erfahren und wieder Vertrauen in den Körper und das Leben zu bekommen. Diese wertvollen Erfahrungen können sich dann auch in den Alltag integrieren. Erfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

### Michaela Freund

Di 10:00 - 11:00 Uhr, ab 10. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
8-mal (11 Ustd.), 64 €  
Kursnummer 24BO 22013



GSG Mieterrabatt

## Yoga und Entspannung

### Faszien-Yoga

#### Einmal anders!

Faszien-Yoga ist eine freie, spielerische Form des Yoga, in der es vor allem darum geht, das Bindegewebe zu dehnen und zu straffen. Mal wird in einer Haltung lange verweilt, um die tiefliegenden Faszien zu entspannen, mal wird in Übungen gefedert und herausgefunden, wie elastisch der Körper wirklich ist. Faszien-Yoga verbessert das Körpergefühl, beugt Verspannungen vor und reduziert sie. Eine schöne Erfahrung! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, längliches Kissen, evt. zwei kleine Hanteln oder Wasserflaschen, Getränk.

### Marion Tina Hartung

Sa 12. Okt. 2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
4 Ustd., 33 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 24BO 22014

### Partner-Yoga - Yoga zu zweit

Bereits regelmäßiges Üben einiger Yoga-Atemübungen kann zu einem größeren Lungenvolumen führen und somit die Atmung vertiefen. Sie fördern den Gasaustausch in der Lunge und wirken so anregend und beruhigend. In diesem Workshop lernen Sie Übungen, die Sie leicht mit in Ihren Alltag nehmen können. Voraussetzungen: Bitte melden Sie sich zu zweit an. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

### Michaela Freund

Sa 26. Okt. 2024, 10:00 - 13:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
4 Ustd., 32 € Die Gebühr gilt für eine Person.  
Kursnummer 24BO 22017



## Mit Yoga wieder in die Kraft kommen

Nach einer langen Sportpause, Verletzungen oder Erkrankungen fühlt man sich oft noch kraftlos und etwas schlapp. Auch Menschen mit Heuschnupfen und Asthma sind oft in der Atmung und Kondition beeinträchtigt. In diesem Kurs werden klassische Yogaübungen so angepasst, dass sie für alle machbar und hilfreich sind. Tiefe Entspannung bringen Übungen aus dem Yin-Yoga. Spezielle Atemübungen stärken Lunge und Bronchien und helfen dabei, wieder durchatmen zu können - körperlich und emotional. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

### Dorothee Mürmann-Hentschel

Mi 18:15 - 19:45 Uhr, ab 11. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Am 2. Okt. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 22044

## Yoga-Quickies

### Für Einsteiger\*innen geeignet

Wer hat nicht schon einmal bei der ersehnten Schlussspannung (Shavasana) gedacht: „Das könnte gern viel länger sein!“ Dieser Kurs greift den Wunsch auf und kombiniert ihn mit einer gezielten Muskelkräftigung. Kurze, klare Bewegungseinheiten rund um Schulter, Nacken und Rücken und die Entdeckung einer Asana, der Shavasana, die mehr ist als nur ein kleines Abtauchen - das sind die Yoga-Quickies! Für alle Level geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

### Dorothee Mürmann-Hentschel

Do 16:30 - 18:00 Uhr, ab 7. Nov. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
6-mal (12 Ustd.), 68 €  
Kursnummer 24BO 22045

## Yoga in der Mittagspause

Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt, und Sie schöpfen neue Kraft für den Tag. Nutzen Sie die Mittagszeit für eine bewegte Pause und schaffen Sie sich Freiräume für mehr Gelassenheit, Ruhe und Schaffenskraft am Arbeitsplatz. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Kissen.

### Gilda Rosales-de Boer

Mo 12:45 - 13:30 Uhr, ab 19. Aug. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
18-mal (18 Ustd.), 103 €  
Kursnummer 24BO 22090

### Gilda Rosales-de Boer

Do 13:45 - 14:30 Uhr, ab 15. Aug. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
17-mal (17 Ustd.), 97 €  
Kursnummer 24BO 22091



Anne Peters, Bild: privat

# Yoga und Entspannung

## Yoga auf dem Stuhl

### So gehts!

Stuhlyoga ist eine milde Form des Yoga und besteht aus dem Ausführen von Yoga-Haltungen /-Übungen auf einem Stuhl. Dies kann jeder Stuhl sein, auf dem Sie gerade sitzen. Stuhlyoga beinhaltet ruhige Yoga-Bewegungssequenzen und endet mit einer Entspannungsübung. Es eignet sich auch für alle mit Einschränkungen im Rücken-, Hüft- und Kniebereich. Die Übungen sind mühelos in Ihren Büroalltag zu integrieren, um sich so mit wenig Aufwand eine kleine Yoga-Pause zu gönnen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

### Michaela Freund

Di 16:30 - 17:30 Uhr, ab 10. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

15-mal (20 Ustd.), 108 €

Kursnummer 24BO 22095

%

GSG Mieterrabatt

## Sanftes Yoga

Dieser Yogakurs richtet sich an alle, die mit sanften, gelenkschonenden und achtsamen Übungen ihre Beweglichkeit verbessern und erhalten wollen. Mit sanftem Yoga entwickelt sich schrittweise die Flexibilität, Muskelkraft und das Atemvolumen. Der Maßstab ist stets die individuelle Konstitution. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

### Dorothee Mürmann-Hentschel

Di 9:30 - 11:00 Uhr, ab 10. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

16-mal (32 Ustd.), 145 €

Am 1. Okt. 2024 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 24BO 22097

### „Relaxed to lunch“

### Dorothee Mürmann-Hentschel

Di 11:00 - 12:30 Uhr, ab 10. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

16-mal (32 Ustd.), 145 €

Am 1. Okt. 2024 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 24BO 22098

## Sanftes Yoga

### Für Einsteiger\*innen geeignet

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden geübt und erläutert - insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Muskeln und Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

### Dörte Wehlmann

Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

16-mal (32 Ustd.), 145 €

Kursnummer 24BO 22099

## Yoga

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden geübt und erläutert - insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Nerven und Muskeln gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. etwas zu trinken.

## Für Einsteiger\*innen geeignet

Bitte zusätzlich mitbringen: Matte.

### Gilda Rosales-de Boer

Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 19. Aug. 2024  
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal  
18-mal (36 Ustd.), 162 €  
Kursnummer 24BO 22100

## Für Einsteiger\*innen geeignet

### Dorothee Mürmann-Hentschel

Mi 20:00 - 21:30 Uhr, ab 11. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Am 2. Okt. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 22104

## Mit und ohne Vorkenntnisse

### Dorothee Mürmann-Hentschel

Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
15-mal (30 Ustd.), 135 €  
Kursnummer 24BO 22108

## Für Einsteiger\*innen geeignet

### Joyce Benne

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 5. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
15-mal (30 Ustd.), 135 €  
Kursnummer 24BO 22110

## Mit Vorkenntnissen

### Dörte Wehlmann

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 3. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Kursnummer 24BO 22122

## Mit Vorkenntnissen

### Dörte Wehlmann

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Kursnummer 24BO 22125

## Mit Vorkenntnissen

### Dorothee Mürmann-Hentschel

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
15-mal (30 Ustd.), 135 €  
Kursnummer 24BO 22128

## Mit Vorkenntnissen

### Anna Lena Müller

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 3. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Kursnummer 24BO 22130

## Yoga

### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Durch Bewegungen im Einklang mit dem Atem, Meditationen und Atemübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe. Die Teilnehmenden werden dabei immer wieder ermutigt, ihrer eigenen Intuition zu folgen und Yogabewegungen auf verschiedene Weise zu erforschen und sich selbst mit Neugier zu begegnen. Denn auch das ist Yoga: Uns selbst so anzunehmen, wie wir in diesem Moment sind und so nachhaltig in Verbindung mit uns selbst zu kommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

### Gilda Rosales-de Boer

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Kursnummer 24BO 22120



Julia Barr, Bild: privat

# Yoga und Entspannung

## Kundalini-Yoga

### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Kundalini-Yoga steigert Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers durch dynamische und meditative, kräftigende und belebende, heilende und entspannende Übungsreihen. Meditation und Entspannung, umrahmt von Mantrien, vertiefen diese Erfahrungen. Wie die anderen Yoga-Formen auch, schult Kundalini-Yoga die Selbstwahrnehmung sowie -akzeptanz und nährt Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs eignet sich für Frauen und Männer gleichermaßen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

#### Tanja Schipper

Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 2. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Kursnummer 24BO 22147

## Yoga

### Kräftigend mit Vorkenntnissen

Dieses Yoga-Angebot ist eine körperbetonte Art (eine moderate Form des Ashtanga Yoga), Yoga zu praktizieren. Jede Stunde ist anders intensiv, dynamisch und eine neue Erfahrung. Grundlegende Übungen (Asanas) werden geübt und kommen immer wieder vor - andere werden darauf aufbauend eingefügt. Ziel ist, das Körpergefühl zu verbessern und mit der Atmung in die Asanas zu fließen bzw. diese durch die Atmung zu intensivieren. Seien Sie gespannt, was durch Aufmerksamkeit, Zentrierung und / oder Aufrichtung für Veränderungen möglich sind. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

#### Birgit Nipper

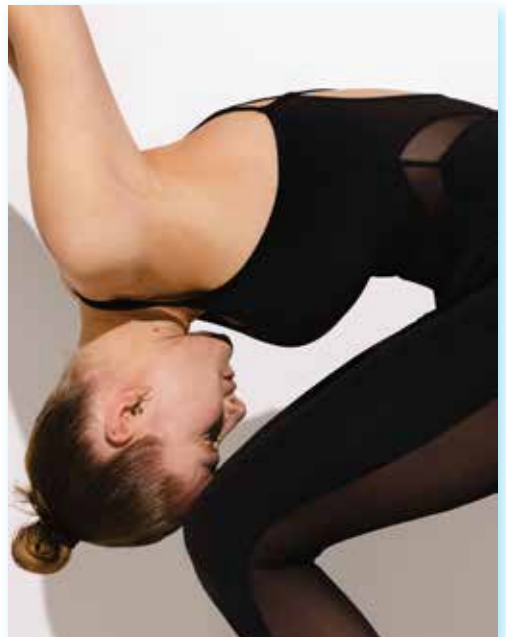
Mi 17:45 - 19:15 Uhr, ab 4. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Am 13. Nov. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 22155

## Power Vinyasa

Dieser kraftvolle Yogakurs für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene wird begleitet durch Atemübungen, Meditation und kleinen Achtsamkeitspausen. Die Übungen werden im rhythmischen Einklang mit dem Atem durchgeführt und setzen sich aus verschiedenen Teilen des Hatha, Ashtanga und Dharma Yogas zusammen. Es wird viel Wert auf Körperhaltung und richtige Ausführung der Übungen gelegt. Der Mix aus kraftvollen Posen und entspannter Achtsamkeit hilft den Kursteilnehmer\*innen, mit Ausdauer und Ausgeglichenheit in den Alltag zurückzukehren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Decke, Wasser.

#### Joyce Benne

Mo 16:45 - 18:00 Uhr, ab 2. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
16-mal (27 Ustd.), 122 €  
Für NWZ-Card-Inhaber 112 €  
Kursnummer 24BO 22158



Joyce Benne, Bild: Jasmin Pohlmann

## Vinyasa Yoga Flow - für Einsteiger\*innen

Ein sanfter Start in einen dynamischen Yogastil, bei dem die Körperhaltungen fließend ineinander übergehen. Der Atem führt die Bewegung. Die intensive Yogapraxis kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht. Der harmonische Bewegungsablauf verbindet Körper, Atem und Geist. Geeignet für sportliche Einsteiger. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Decke, Wasser.

### Anna Peters

Mo 16:45 - 17:45 Uhr, ab 2. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (22 Ustd.), 99 €  
Kursnummer 24BO 22160

%

GSG Mieterrabatt

## Vinyasa Yoga Flow - für Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga Flow ist ein dynamischer Yogastil, bei dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Es sind die Körperhaltungen, die Asanas, die im Vinyasa Yoga im Mittelpunkt stehen. Sie fordern uns körperlich und mental und vermehren unsere Konzentration und Achtsamkeit. Spannung und Entspannung, Spaß und Schweiß, ein klarer Kopf und freier Geist sind garantiert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Decke, Wasser.

### Anna Peters

Do 18:15 - 19:30 Uhr, ab 5. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
14-mal (24 Ustd.), 108 €  
Kursnummer 24BO 22161

## Yoga zur Entspannung - Dru Yoga

Dru Yoga ist eine sanfte Form des Yoga. Fließende Bewegungen, Atemübungen, Mudras, Erwecken der Energiezentren (Chakren), Achtsamkeit und meditative Momente kennzeichnen Dru Yoga. Dru ist der Fixstern am Firmament und steht sinnbildlich für Ruhe im Geist und Körper und dem inneren Gleichgewicht. Die Energie in unserem Körper strömen lassen und lernen, auf unseren

Körper zu hören, sind Ziele der Übungsstunden. Dru Yoga kann in jedem Alter und mit jeder Konstitution praktiziert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

### Für Einsteiger\*innen geeignet - sehr sanft

#### Michaela Freund

Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 10. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
15-mal (30 Ustd.), 135 €  
Kursnummer 24BO 22171

### Mit Vorkenntnissen

#### Michaela Freund

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 10. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
15-mal (30 Ustd.), 135 €  
Kursnummer 24BO 22173

### Für Einsteiger\*innen geeignet - sehr sanft

#### Michaela Freund

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 12. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
13-mal (26 Ustd.), 117 €  
Kursnummer 24BO 22175

## Yoga für Männer

### Kräftigung und Entspannung

Nach einem langen Arbeitstag können Sie mit Yogaübungen den Körper kräftigen und entspannen und neue Energie tanken. Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe. Bitte mitbringen: Flexible bequeme Kleidung, dicke Socken, Wasser.

#### Joyce Benne

Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 3. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Kursnummer 24BO 22230

## Indian Balance

### Den Körper bewegen, während die Seele ruht!

Den Körper bewegen, während die Seele ruht. Die fließenden Bewegungen des indigenen Heilyoga werden harmonisch und kraftvoll auf den Körper übertragen und durch die Kahuna-Atemtechnik unterstützt. Gemeinsam entwickeln wir Achtsamkeit, trainieren Koordination/ Kondition und lösen Spannungen und angestauten Stress. Die enge Verbindung der Indianer zur Natur spiegelt sich in den einfachen physiologischen Übungen wider. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

### Heilpraktikerin Tanja Heilemann

Sa 14. Sept. 2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
4 Ustd., 32 €  
Kursnummer 24BO 22232

## Klangmeditation

Bei der Klangmeditation werden über einen längeren Zeitraum verschiedene Klangschalen nacheinander angeschlagen. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne können Sie auf sich wirken lassen. Hierdurch kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe eintreten. Klangmeditation dient dem Stressabbau und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Außerdem unterstützt sie das individuelle Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Decke, Kopfkissen und warme Socken.

### Alcke Onnen-Lübben

Mo 20:00 - 21:00 Uhr, ab 25. Nov. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
4-mal (6 Ustd.), 42 €  
Kursnummer 24BO 22305

## Self-Compassion - Wochenseminar

### Selbst-Mitgefühl auch mit Musik

Sich selbst verständnisvoll behandeln wie einen guten Freund - vor allem in schwierigen Zeiten. Mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in gutem Abstand kooperieren - ohne Drama. Selbst-Mitgefühl bedeutet nicht, in Selbst-Mitleid zu versinken, sondern menschlich mit sich umzugehen. Inmitten unserer Ellenbogengesellschaft brauchen wir dies, um dauerhaft gesund zu bleiben; in helfenden Berufen droht ohne Psychohygiene der Empathie-Burnout. Neben theoretischen Hintergründen und Einblicken in wissenschaftliche Forschung werden unterschiedliche Techniken vermittelt, das Selbst-Mitgefühl zu praktizieren: Mindful Self-Compassion (MSC) nach K. Neff, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, The Work of Byron Katie, Focusing nach E. Gendlin - umrahmt, verankert und getragen von Musik. So kann jede\*r Teilnehmer\*in eine geeignete Praxis für sich zusammenstellen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung.

### Musiktherapeutin

### Selma Suzan Emiroglu

11. - 15. Nov. 2024

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

5-mal (40 Ustd.), 15 Plätze, 319 € (inkl. Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 294 €

Kursnummer 24BO 22504B

**BU**

## Resilienz trainieren - Wochenseminar (Teilzeit)

### Das Immunsystem unserer Psyche stärken

Nicht nur die heutige Zeit fordert dazu auf, Krisen (psychisch) gesund zu meistern. Ziel ist es, Rückgriff nehmen zu können auf persönliche und soziale Ressourcen oder sie zu stärken, um positiv aus Krisen im Lebenszyklus hervorzugehen, privat und beruflich. Aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln, die wertschätzend sind und Spaß machen, werden Sie sich mit Resilienz beschäftigen. Dazu

gehört unter anderem die Transaktionsanalyse, die Neurowissenschaft und kognitive Empathie, Wahrnehmungsübungen, dynamische Entspannung und altorientalische Musiktherapie sowie Tellington Touch. Sie fördern unter anderem realistischen Optimismus, Zukunftsorientierung und lösungsorientiertes Denken. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung.

## **Supervis. u. FK für tiergest. Interventionen BU ISAAT Karin Bold**

5. - 9. Aug. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
5-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Kaltgetränke)  
Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 22505B

## **Progressive Muskelentspannung**

### **Nach Jacobson**

Vier Uhr morgens, aber der Schlaf will nicht kommen. Dafür sind Kopfschmerzen und Nervosität schon da. Viele Menschen leiden unter diesen Beschwerden. Lindern lassen sie sich z. B. durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Sie beruht auf dem Prinzip der An- und Entspannung. Durch diesen Wechsel können Verspannungen bewusster wahrgenommen und die körperliche und seelische Ausgeglichenheit unterstützt werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

### **Hanieh Badrian**

Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 23. Okt. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
6-mal (12 Ustd.), 66 €  
Kursnummer 24BO 22511

### **Alcke Onnen-Lübben**

Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 2. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
8-mal (16 Ustd.), 90 €  
Am 4. Nov. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 22512

## **Autogenes Training**

### **Nach Prof. J. H. Schultz**

Sie wollen ohne fremde Hilfe nervöse Störungen positiv beeinflussen und Ihre körperliche und seelische Entspannung fördern? Und Sie möchten daher das Autogene Training kennenlernen und üben? Dann machen Sie sich hier mit der „Konzentrativen Selbstentspannung“ nach Prof. J. H. Schultz vertraut. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

### **Alcke Onnen-Lübben**

Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 25. Nov. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
8-mal (16 Ustd.), 87 €  
Kursnummer 24BO 22604

## **Qigong - für Einsteiger\*innen**

### **Das Gesundheitsschützende Qigong**

Diese Form des Qigong, das aus insgesamt acht Übungen besteht, unterstützt den Qi-Fluss und dient dem Abbau von Stress. Es fördert die Entspannung und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. Diese Methode hat unter anderem positive Auswirkungen auf die Funktionen von Herz, Dünndarm, Nieren, Lunge, Dickdarm, Milz, Magen, Leber und Gallenblase. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

### **Alcke Onnen-Lübben**

Mo 20:00 - 21:00 Uhr, ab 26. Aug. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
10-mal (14 Ustd.), 77 €  
Am 4. Nov. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 22701

**%**

GSG Mieterrabatt

# Yoga und Entspannung



Bild: auremar, adobe.stock.com

## Qigong

### Am Vormittag

„Das Boot schieben“, „Sonne und Mond stützen“ und „Fliege wie der Märchenvogel“. Die Namen für die acht Übungen des Allgemeinen Qigong drücken schöne Bilder aus. Die Ausführung dieser langsamen Bewegungen ist äußerst gesund. Sie sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind anregend und zentrierend zugleich. Sitz- und Geh-Meditationen sowie Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

### Manfred Folkers

Mi 9:45 - 11:00 Uhr, ab 18. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

9-mal (15 Ustd.), 82 €

Kursnummer 24BO 22702

## Qigong - für Einsteiger\*innen

Die Bewegungsfolgen aus dem Qigong „Acht Brokate“ dienen der Körperwahrnehmung, der sanften Dehnung und Lockerung. Die Übungen helfen, die Atmung zu vertiefen, Blockaden abzubauen und den Energiefluss zu verbessern sowie die Entspannungsfähigkeit zu erweitern. Die Reihe wird durch zusätzliche Übungen ergänzt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

### Dipl.-Päd. Doris Kirstein

Fr 10:15 - 11:45 Uhr, ab 6. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

8-mal (16 Ustd.), 92 € Am 18. Okt. 2024 findet Unterricht statt.

Kursnummer 24BO 22705

## Taijiquan Übe-Gruppe

### Meditation in Bewegung

Zur Ruhe kommen und die Stille genießen - wer möchte das nicht? Die langsamen Bewegungen des Taijiquan („Schattenboxen“) ermöglichen ein Innehalten, das die bewusste Wahrnehmung der eigenen Anwesenheit intensiviert. Die Übungen des „Klassischen Yangstils“ sind darauf angelegt, entspannt aus der Körpermitte heraus zu handeln. Gleichzeitig werden Muskeln, Gelenke und Rücken gestärkt. Sich auf meditative Weise zu entschleunigen, führt zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit. Voraussetzungen: Kenntnis der ersten Hälfte dieser Kurzform.

### Manfred Folkers

Di 19:00 - 20:15 Uhr, ab 17. Sept. 2024

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;

Pausenhalle

9-mal (15 Ustd.), 82 €

Kursnummer 24BO 22714

## Taijiquan Schwertform

Wir üben die Schwertform. Voraussetzungen: Kenntnis der Kurzform des „Klassischen Yangstils“ und der Schwertform.

### Manfred Folkers

Do 19:00 - 20:15 Uhr, ab 19. Sept. 2024

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;

Pausenhalle

9-mal (15 Ustd.), 82 €

Kursnummer 24BO 22716



## Fitness, Gymnastik und Bewegung

### Zumba

#### Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

„Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe und Getränk.

#### Janna Köster

Mo 11:30 - 12:30 Uhr, ab 5. Aug. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
19-mal (26 Ustd.), 117 €  
Am 9. Sept. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 23004

#### Janna Köster

Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 8. Aug. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
18-mal (24 Ustd.), 108 €  
Kursnummer 24BO 23006

#### Janna Köster

Fr 15:00 - 16:00 Uhr, ab 9. Aug. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
18-mal (24 Ustd.), 108 €  
Kursnummer 24BO 23007

### Zumba Gold

#### Für Jung und Alt

Zumba Gold ist perfekt zugeschnitten für Fitness- oder Tanzeinsteiger\*innen und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Das Tempo wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen angepasst. Wir

tanzen zu Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton mit leicht erlernbaren Bewegungen. Dabei stehen Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf Ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe und Getränk.

#### Nicola Schlicht

Mi 9:00 - 10:00 Uhr, ab 4. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
15-mal (20 Ustd.), 99 €  
Am 20. Nov. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 23010

#### Nicola Schlicht

Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 4. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
15-mal (20 Ustd.), 99 €  
Am 20. Nov. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 23011

### Ausgleichsgymnastik für Frauen

#### Von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt

Sie haben Freude an Bewegung und möchten Ihre Beweglichkeit, Kraft und Kondition verbessern? Dann besuchen Sie doch diesen Kurs! Balance- und Kraftübungen mit dem Theraband oder dem Pilatesball stärken Ihre Körperhaltung und Stabilität. Ein Herz-Kreislauf-Training nach Musik verbessert die Kondition und Koordination. Mobilisation und Dehnung lösen Verspannungen aus Alltag und Beruf. Geeignet für Frauen ab 50. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, körpergroßes Handtuch.

#### Annette Jahndorf-Sauer

Mi 17:45 - 18:45 Uhr, ab 4. Sept. 2024  
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal  
19-mal (26 Ustd.), 116 €  
Am 2. Okt. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 23200

## Schlingentraining

Schlingentraining ist ein Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen. Die Kräftigung der kompletten Muskulatur steht im Vordergrund - und das nur mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und einer Schlinge. Dieselben Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden, was jeweils eine individuelle Anpassung an das aktuelle Fitnesslevel ermöglicht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk.

### Nicola Schlicht

Di 17:15 - 18:00 Uhr, ab 3. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

15-mal (15 Ustd.), 79 €

Am 19. Nov. 2024 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 24BO 23222

Di 18:00 - 18:45 Uhr, ab 3. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

15-mal (15 Ustd.), 79 €

Am 19. Nov. 2024 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 24BO 23223

Di 18:45 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

15-mal (15 Ustd.), 79 €

Am 19. Nov. 2024 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 24BO 23224



Nicola Schlicht, Bild: Eiko Braatz

## Pilates

### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig. In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser.

### Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie

#### Angelika Flügge

Mo 9:30 - 11:00 Uhr, ab 16. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

14-mal (28 Ustd.), 126 €

Kursnummer 24BO 23360

### Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie

#### Angelika Flügge

Mi 14:30 - 16:00 Uhr, ab 18. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

14-mal (28 Ustd.), 126 €

Kursnummer 24BO 23361

### Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie

#### Angelika Flügge

Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 18. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

14-mal (28 Ustd.), 126 €

Kursnummer 24BO 23362

### Janna Köster

Do 16:00 - 17:00 Uhr, ab 8. Aug. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

18-mal (24 Ustd.), 108 €

Kursnummer 24BO 23363

## Janna Köster

Fr 14:00 - 15:00 Uhr, ab 9. Aug. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
18-mal (24 Ustd.), 108 €  
Kursnummer 24BO 23364

## Elke Dobrunz

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 5. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
16-mal (32 Ustd.), 145 €  
Der Unterricht findet auch am 10. und 17. Okt. 2024 statt.  
Kursnummer 24BO 23365

## Hula Hoop Dance

### Wir bewegen mehr als nur die Hüfte!

Mit verschiedenen, leichten Hula Hoop Reifen werden unkonventionelle Bewegungsformen und Tricks erlernt, die sich automatisch zu einem ästhetischen, fließenden Spiel mit dem Reifen entwickeln und einen tänzerischen Eindruck vermitteln. Anders als beim Fitness-Hula-Hooping wird der Reifen hier nicht nur um die Hüften geschwungen, sondern wandert in verschiedene Ebenen, Richtungen und Positionen auch ganz außerhalb des Körpers. Dieses Training ist wohltuend für den gesamten Körper und für den Geist. Hula Hoop Dance eignet sich für jeden und setzt keine Tanzkünste oder Erfahrungen voraus! Hula Hoop Reifen werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Möglichst eng anliegende, bequeme Kleidung, Getränk.

## Laura Uelhoff

So 8. Sept. 2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
4 Ustd., 32 €  
Kursnummer 24BO 23370

%

GSG Mieterrabatt

## Laura Uelhoff

Mi 16:30 - 17:30 Uhr, ab 23. Okt. 2024  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
9-mal (12 Ustd.), 75 €  
Kursnummer 24BO 23371

## Power Qi -

### das Erfolgsrezept aus Österreich

#### Kombination aus Krafttraining, Yoga und Qigong

Dr. med. Achim Eckert hat als Schulmediziner leichtes Gewichtstraining für die Muskulatur mit uraltem Wissen um Atem- und Energielenkung aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gepaart. Die aufgebaute Energie wird gezielt auf die Energiebahnen, die sogenannten Meridiane, gelenkt, und die Übungen mit Gewichten verleihen dem Atem und Ihrem Körper Kontur. Weitere Informationen unter [www.taotraining.at](http://www.taotraining.at). Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, längliches Kissen, zwei kleine Hanteln oder Wasserflaschen, Getränk.

## Marion Tina Hartung

Sa 12. Okt. 2024, 14:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
4 Ustd., 33 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 24BO 23373

## Harmonie für Körper, Geist und Seele

### Ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout

Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Abfolge von intensiven Dehnübungen, fließenden Bewegungen und kraftvollen Posen erzeugen ein Training mit vielfältigen positiven Wirkungen: Steigerung der Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Funktion, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Stress-Reduzierung und durch den Einklang von Körper und Geist ein langanhaltendes Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Wasser.

## Julia Barr

Do 18:15 - 19:15 Uhr, ab 5. Sept. 2024  
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal  
14-mal (19 Ustd.), 99 €  
Kursnummer 24BO 23375

## Beckenbodentraining

### Prophylaxe und Therapie für Frauen

Zugegeben, Beckenbodentraining hört sich erst einmal nicht aufregend an. Aber Senkungsbeschwerden und Inkontinenz bringen auch keine Freude ins Leben. Es hilft also nichts: Die Muskulatur muss gestärkt werden. Dieser Kurs dient neben der Prophylaxe auch der Therapie bereits bestehender Probleme. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

#### Aurelia Wehner-Gandor

Sa 10:00 - 13:00 Uhr, ab 16. Nov. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

2-mal (8 Ustd.), 54 €

Kursnummer 24BO 23377

## Kräftigende Beckenbodengymnastik

Zugegeben, Beckenbodentraining hört sich erst einmal nicht aufregend an. Aber Senkungsbeschwerden und Inkontinenz bringen auch keine Freude ins Leben. Es hilft also nichts: Die Muskulatur muss gestärkt werden. Dieser Kurs dient neben der Prophylaxe auch der Therapie bereits bestehender Probleme. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

#### Aurelia Wehner-Gandor

Di 16:45 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

10-mal (17 Ustd.), 98 €

Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 24BO 23378

## Laufschiule und Nordic-Walking

### Oldenburg - Lauf durch die Nacht

Mit „Oldenburg – Lauf durch die Nacht“ organisieren wir für Sie ein ganz besonderes Laufevent, das jetzt in die vierte Runde geht. Sie laufen durch die Oldenburger Nacht. An der Strecke tüfteln wir noch, doch es erwarten Sie wieder läuferische Überraschungen und Höhepunkte. Die genaue Strecke können Sie unter [www.vhs-ol.de/nachtlauf](http://www.vhs-ol.de/nachtlauf) einsehen. Starts sind in den Kategorien Marathon, Halbmarathon, 10 km möglich. Start und Ziel ist bei allen Läufen die VHS Oldenburg. Es wird in Runden von gut 10 km gelaufen. Wir legen Wert auf Geselligkeit und gute Verpflegung. Dazu gehört eine leckere Streckenverpflegung und ein Frühstück nach Ihrem Zieleinlauf. Da die Strecke keine Zeitrekorde zulässt, erfolgt keine amtliche Zeitnahme. Ihre Start- und Einlaufzeiten werden deshalb nicht auf Zehntelsekunden benannt. Gestartet wird um 0:00 Uhr, ab 17. Sept. 2024 (Marathon), 2:00 Uhr (Halbmarathon) und 4:00 Uhr (10 km). Nach dem Zieleinlauf steht für alle Läuferinnen und Läufer ein leckeres Frühstücksbuffet in der neuen Jugendherberge gleich nebenan der VHS in der Zeit von 4:30 - 7:30 Uhr bereit. Freunde, Familie und alle Laufinteressierte sind zum Frühstück (Beitrag 15 €) herzlich willkommen.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unseren Haftungsausschluss ([www.vhs-ol.de/nachtlauf](http://www.vhs-ol.de/nachtlauf)).

Übernachtungen sind in der Jugendherberge direkt neben der VHS buchbar [www.jugendherberge.de](http://www.jugendherberge.de) Bitte mitbringen: Dem Wetter entsprechende Laufkleidung, Stirn- oder Taschenlampe.

### Marathon

#### Team VHS Oldenburg

So 25. Aug. 2024, 0:00 - 8:15 Uhr

VHS; Karlstraße 25; Oldenburg

71 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 23500

## Halbmarathon

### Team VHS Oldenburg

So 25. Aug. 2024, 2:00 - 8:15 Uhr

VHS; Karlstraße 25; Oldenburg

51 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 23502

## 10 km

### Team VHS Oldenburg

So 25. Aug. 2024, 4:00 - 8:15 Uhr

VHS; Karlstraße 25; Oldenburg

38 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 23503

## Das Frühstück zum Event – Für Freunde, Familie und alle Laufinteressierte

Die Sonne geht allmählich auf, die Läuferinnen und Läufer sind am Ziel angekommen. Jetzt ist Zeit für ein leckeres gemeinsames Frühstück im Kreis der Aktiven, zusammen mit Freunden, Familie und allen Laufinteressierten. Der Sonntag kann noch einmal eingeläutet werden. Wir freuen uns auf ein buntes Treiben.

### Team VHS Oldenburg

So 25. Aug. 2024, 4:30 - 7:30 Uhr

Jugendherberge Oldenburg;

Straßburger Straße 6; Oldenburg

15 € | Kinder bis einschl. 12 Jahre zahlen 10 €

Kursnummer 24BO 23504



Bild: Thomas W. Salzmann

## Fit durch den Herbst

### Und rein in den Wald

Bewegung an der frischen Luft hat viele positive Effekte für Körper und Geist. In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Bewegungsformen wie z.B. Walking, Laufen, Fitness- und Kräftigungsübungen mit Eigengewicht und anderen kleinen Hilfsmitteln sowie Stretching näher gebracht. Wir werden den Wald gemeinsam sportlich erleben und die eigenen Kräfte stärken. Bitte mitbringen: Sportliche, bequeme Kleidung.

### Christine Böneker

Do 15:15 - 16:15 Uhr, ab 7. Nov. 2024

Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);

Scheideweg; Oldenburg

4-mal (6 Ustd.), 39 €

Kursnummer 24BO 23509

## Nordic Walking - für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

### Nicht nur für Senior\*innen

Bewegung an der frischen Luft ist in jedem Alter wichtig und regt Körper und Geist an. In diesem Kurs erlernen Sie erste Nordic Walking-Kenntnisse und fördern Ihre Mobilität durch Bewegungs- und Kräftigungsübungen. Für 10 € Leihgebühren können Nordic Walking-Stöcke gestellt werden. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

### Christine Böneker

Do 16:30 - 17:30 Uhr, ab 5. Sept. 2024

Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);

Scheideweg; Oldenburg

4-mal (5,3 Ustd.), 39 €

Kursnummer 24BO 23510

# Nordic Walking / Selbstverteidigung

## Nordic Walking für Fortgeschrittene

Das Gesundheits-Sportkonzept für alle trainierten Nordic Walker\*innen mit Vorkenntnissen

Hier kommen Sie in Bewegung und verbessern Ihre Nordic Walking-Technik. Nordic Walking schont die Gelenke und ist ein äußerst effizientes Ganzkörpertraining. In Zusammenhang mit den angebotenen Kräftigungs- und Koordinationsübungen ist Nordic Walking auch die optimale Vorbereitung auf einen Laufkurs. Für 10 € Leihgebühren können Nordic Walking-Stöcke gestellt werden. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

### Christine Böneker

Do 14:45 - 16:15 Uhr, ab 5. Dez. 2024  
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);  
Scheideweg; Oldenburg  
6-mal (12 Ustd.), 66 €  
Kursnummer 24BO 23515

## Laufgruppe für Wiedereinsteiger\*innen

### Alles machbar

Wer 30 Minuten locker joggen kann und Interesse an neuen Trainingsmethoden hat, wem das Laufen allein zu langweilig ist und wer auf eine regelmäßige Betreuung nicht verzichten möchte, der wird sich in dieser Gruppe wohlfühlen. Sie laufen rund um die schönen Gebiete der Bornhorster Seen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

### Michael Groth

Mi 17:30 - 19:00 Uhr, ab 4. Sept. 2024  
SV Eintracht; Hellmskamp 65; Oldenburg  
10-mal (20 Ustd.), 99 €  
Kursnummer 24BO 23561

## Selbstverteidigung

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie sich kennen und schützen Sie sich

Jede dritte Frau wird in ihrem Leben auf eine Weise misshandelt. Sie wissen dabei meist nicht um ihre Chancen durch Selbstverteidigung und eigene Präsenz. Aktiv und handlungsfähig sind Sie in drei Phasen: Vorkonfliktphase (Erkennen und Prävention von Angriffsverhalten, Kommunikation im Konflikt), Selbstverteidigung im Konflikt und Nachkonfliktphase (rechtliche Aufarbeitung). Viel wichtiger ist, dass es zu keinem Übergriff kommt. Dazu lernen Sie Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihre Energie nach und nach zu bündeln und zu fokussieren, um im richtigen Moment effektiv handeln zu können. Abgerundet wird das Seminar durch freiwillige Situationstrainings, in denen die Ernstlage unter Stress erprobt wird. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk.

### Dieter Wendt

So 27. Okt. 2024, 11:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
5 Ustd., 36 €  
Kursnummer 24BO 23600

### Dieter Wendt

So 12. Jan. 2025, 11:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
5 Ustd., 36 €  
Kursnummer 24BO 23601

## Goju Ryu Karate

### Nicht nur für junge Menschen

In Kooperation mit dem PSV Oldenburg e.V.

Karate! Ein Sport für junge Leute? Schluss mit diesem Irrtum. Karate allgemein, insbesondere der Stil Goju Ryu, ist nicht nur für junge Menschen, sondern gerade auch für die Altersstufen 40+ bis ins hohe Alter geeignet. Goju Ryu ist ein aktives Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zum Auf- und Ausbau der Selbstverteidigungsfähigkeit. Über die E-Mailadresse goju-ryu@gmx.de können Sie bei Bedarf mit den Trainern in Kontakt treten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eventuell dünne Hallenschuhe, Schreibzeug, Getränk.

### Jörg Krafczyk / Thuong Le

So 27. Okt. 2024, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

4 Ustd., 15 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 23618

## Ving Tsun Kung Fu - für Einsteiger\*innen

### Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

Ving Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effizient und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. Das ganzheitliche Training setzt körperliche und geistige Potentiale frei und hilft zudem beim Abbau von Stress. Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe.

### Helge Frey

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2024

Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal

18-mal (36 Ustd.), 162 €

Kursnummer 24BO 23620

## Ving Tsun Kung Fu - für Fortgeschrittene

### Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

Ving Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effizient und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. Das ganzheitliche Training setzt körperliche und geistige Potentiale frei und hilft zudem beim Abbau von Stress. Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe.

### Helge Frey

Fr 16:15 - 17:45 Uhr, ab 6. Sept. 2024

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

16-mal (32 Ustd.), 145 €

Kursnummer 24BO 23621

## Tischfußball für Anfänger\*innen

### Duell auf Augenhöhe

In diesem Kurs werden Tischfußball-Grundlagen für absolute Anfänger\*innen Schritt für Schritt spielerisch vermittelt. Sie lernen so in den ersten Einheiten diverse Schuss-, Pass- und defensive Techniken kennen, mit denen ein kontrolliertes Spiel geführt werden kann. Sie haben schon mal von Jet oder Pinshot gehört oder sind davon am Tisch überrascht worden und möchten es selber lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Und falls Sie noch nie davon gehört habt, sind Sie es auch! Die erlernten Techniken werden dabei immer wieder in verschiedenen Spielvarianten und kleineren Turnieren umgesetzt. In den späteren Einheiten des Kurses fokussieren wir uns auf ein offenes Training, in dem Sie individuell nach Ihrem Interesse gefördert werden. Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.

### Udo Daudert / Till Habersetzer

Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 6. Sept. 2024

KC Olympic Oldenburg; Bleicherstr. 12

10-mal (20 Ustd.), 77 €

Kursnummer 24BO 23625

# Draußen und Unterwegs



Bild: Pixabay

## Draußen und Unterwegs

### Mondscheintour mit Dolce Vita Picknick - Romantik-Ausflug mit dem Kanu

#### Von Huntlosen nach Astrup

Die ganz besondere Atmosphäre der Abendstunden fangen wir bei diesen Ausflügen vom Wasser aus ein: Mit den Kanus paddeln wir in den Abend hinein, genießen die besondere Ruhe auf der Hunte. Fledermäuse huschen über das Wasser, segeln lautlos an den Booten vorbei. Tiere am Ufer erwachen, die Sonne geht langsam unter und taucht den Fluss und das Ufer in ein goldenes Licht. Das Dolce Vita Picknick am Sandstrand und die Fahrt im Mondlicht lassen diesen Ausflug zu einem der Höhepunkte des Kanusommers werden. Geben Sie bitte bei

der Anmeldung Ihre T-Shirtgröße mit an, um die für Sie passende Weste auszuwählen. Bitte mitbringen: Wechselkleidung, Getränk, Brillen bitte fixieren.

#### Yeti Sport & Reisen

Sa 21. Sept. 2024, 16:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt:

Magdalena-Frühstück-Platz; Huntestraße; Wardenburg

Endpunkt: E-Werk Oldenburg

5 Ustd., 69,50 € (inkl. Outdoorbuffet mit mediterranen Spezialitäten und Getränken, Tourenbegleitung, Einführung in die Paddeltechnik, Schwimmwesten, wasserdichter Sack, Kanuhotline und eine Flusskarte, Bus-Kanu-Kombi Ticket der VWG). Keine Ermäßigung möglich. Aufpreis für Kajak 15 €. Bitte vorher anmelden.

Anmeldeschluss: 12. Sept. 2024

Kursnummer 24BO 24043

#### Motorrad-Tagestour

##### Zum Saisonabschluss: „Die Festung Bourtange“

In Kooperation mit Motorrad Schlickel.

Die Route führt uns Richtung Ostfriesland, wo wir zum spätstücken erwartet werden! Gut gestärkt geht es an Papenburg vorbei nach Holland zur Festung Bourtange. Dort angekommen lassen wir uns ins 15. Jahrhundert zurück versetzen, als Willem von Oranien den Auftrag gab, ein Fort anzulegen. Bei einem gemütlichem Abendessen lassen wir den Tag gemeinsam ausklingen. Reiseveranstalter ist curva-biketavel. Flyer/Anmeldeformular zu dieser Tour sowie die AGB erhalten Biker bei der VHS Oldenburg oder als Download über die Website: [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de)

#### Roger Förster

So 20. Okt. 2024, 9:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Motorrad Schlickel;

Wilhelmshavener Heerstr. 237; Oldenburg

12 Ustd., 98 € bzw. 82 € für Sozium

Max. 10 Motorräder (20 Teilnehmende)

Anmeldeschluss: 16. Okt. 2024

Kursnummer 24BO 24049



## OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Die Oldenburger Gesundheitsakademie setzt mit ihren beruflichen Fortbildungen und Lehrgängen drei Schwerpunkte:

- Osteopathie und Manuelle Therapie mit national und international anerkannten Referent\*innen
- Vermittlung von energetischen Anwendungsformen
- Psychosoziale Beratung

### Manuelle Therapie und Osteopathie

#### Osteopathie neu (be)greifen

In Kooperation mit dem OMForum.

Das Hauptaugenmerk des Seminars liegt auf der Konzeptualisierung von Dr. A.T. Still und der daraus resultierenden Methode als grundlegendes Konzept in der osteopathischen Behandlungsmethodik. Es wird aus dem Blickwinkel der aktuellen Arbeiten von Dr. Jerry L. Dickey DO, Dr. Richard van Buskirk DO und den von Beuckels selbst gesammelten und klinisch verifizierten Konzepten vermittelt.

Mitglieder des Berufsverbandes Osteopathie erhalten 10 % Ermäßigung auf die reine Seminargebühr. Anmeldung dann über [grove@vhs-ol.de](mailto:grove@vhs-ol.de) plus Kopie des Mitgliedsausweises.

Weitere Informationen zum OMForum finden Sie unter <http://www.omforum.eu/home/>.

#### Jean Marie A.T. Beuckels

18. - 20. Okt. 2024

Fr / Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

24 Ustd.,

490 € (inkl. Mittagsimbiss am Fr / Sa und Getränke)

Keine Ermäßigung möglich. 24 Fortbildungspunkte

Kursnummer 24BO 27515

### Energetische Anwendungsformen

#### Ausbildung: Kursleiter\*in Meditation / Modul 1

Inhalte der Einführung: Ablauf der Fortbildung, Allgemeines zur Meditation, 2er-, 3er- und 4er-Atmung, Technik des Verbeugens, Sitzpositionen und –utensilien, Hand- und Zungenpositionen.

#### Yogi Vidyananda

Wochenende 26. / 27. April 2025

Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Kirchhatten

20 Ustd., 170 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25AO 27610

#### Schulungs- und Meditationszentrum

Mit dem Schulungs- und Meditationszentrum in Kirchhatten stehen optimale, sehr kraftvolle und ruhige Schulungsbedingungen mit einer Küche für die Teilnehmenden, einem Seminar- und Meditationsraum sowie eine Sauna zur Verfügung. Der kleine Ort Kirchhatten im Oldenburger Land verfügt über eine Infrastruktur mit guten Einkaufsmöglichkeiten, Freizeitangeboten und schönen Pensionen und Gästehäusern. Eine begrenzte Anzahl von Teilnehmenden kann auch direkt im Schulungszentrum übernachten.

# Energetische Anwendungsformen

## Kursleiter\*in Meditation

In Kooperation mit der Ki Do Kwon-Akademie Immer mehr Menschen verspüren in sich den Wunsch nach mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft. Seit tausenden von Jahren nutzt die Menschheit verschiedenste Meditationsformen, um diese innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Yogi Vidy-ananda (Rainer Kersten) meditiert seit 1994 täglich mehrere Stunden und möchte in dieser Ausbildung seine Erfahrungswerte nutzen, um Interessierte darin zu schulen, selbstständig Kurse mit Schwerpunkt Chakren-Meditation zu leiten und auch für sich selbst diese innere Kraft zu entdecken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Utensilien, die Sie für Ihre Meditationen benötigen.

Die gesamte Fortbildung umfasst 120 Unterrichtsstunden in vier Modulen innerhalb von ca. zwei Jahren und schließt mit dem Zertifikat Kursleiter\*in Meditation ab.

Zielgruppen: Physiotherapeuten und Angehörige weiterer Gesundheitsfachberufe, Übungsleiter, Heilpraktiker, Yogalehrer, Trainer und alle an Energiearbeit interessierten Personen.



Bild: privat

**Yogi Vidy-ananda** (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre in einem Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers.

Weitere Informationen zur KI DO KWON-Akademie finden Sie hier: [www.kidokwon.de](http://www.kidokwon.de)

## Ausbildung: Kursleiter\*in Meditation / Modul 2

Aufbauend auf Modul 1 werden folgende Schwerpunkte behandelt: Allgemeine Chakrenlehre, Chakra 1 - 5, Partnerübungen, stille und geführte Meditationen, Technik des Ohren Zuhaltens, Organisationsformen, Raumgestaltung, Gesprächsführung.

Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen genehmigt. Für weitere Bundesländer kann eine Beantragung erfragt werden. Voraussetzungen: Teilnahme an Modul 1 oder einer vergleichbaren Fortbildung bei Yogi Vidy-ananda. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf.

### Yogi Vidy-ananda

**BU**

19. - 23. Aug 2024

Mo und Mi 10:00 - 18:00 Uhr,

Di und Do 10:00 - 21:00 Uhr, Fr 10 - 17:30 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Kirchhatten

5-mal (50 Ustd.), 425 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 27612B

## Ausbildung: Kursleiter\*in Meditation / Modul 3

Aufbauend auf Modul 1 und 2 werden folgende Schwerpunkte behandelt: Chakra 6 und 7, die großen Schriften / Meister, die drei Bewusstseins Ebenen, Prüfungsvorbereitung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf.

### Yogi Vidy-ananda

Wochenende 12. / 13. Okt. 2024

Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Kirchhatten

20 Ustd., 170 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 27614

## **Ausbildung:** **Kursleiter\*in Meditation / Modul 4**

Aufbauend auf Modul 1 - 3 werden folgende Schwerpunkte behandelt: Wiederholung der bisherigen Themen, schriftliche und mündliche Prüfung, Zertifikatsübergabe. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf.

### **Yogi Vidyanda**

22. - 24. Nov. 2024, Fr - So 10:00 - 18:00 Uhr  
Schulungs- und Meditationszentrum;  
Gotenweg 4; Kirchhatten  
3-mal (30 Ustd.), 255 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 27616

## **Fortbildung:** **Chi-Trainer\*in / Chi-Therapeut\*in**

Folgende energetische Verfahren werden in Theorie und Praxis geschult und erlebt und sind in sich thematisch abgeschlossen:

- Atemübungen
- Achtsamkeitsmeditation
- Chi-Fluss Übungen
- Narbenentstörung
- Einsatz Akumat
- Mudras / Energielenkungsübungen

In weitere komplexe Therapieverfahren gibt es in diesem Lehrgang eine kurze Einführung:

- Craniosacrale Begleitung
- Kinesiologie
- Reiki
- Klangschalenmassage
- Meridianlehre

Diese Therapieverfahren können im Chi-Therapeut\*in (Advanced und Master) oder durch längere Ausbildungslehrgänge vertieft und zum Abschluss gebracht werden: Craniosacrale Begleitung / Therapie, Kinesiologie, Reiki, Klangschalenmassage, Meridianlehre, Schmerztherapie. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf soweit vorhanden.

### **Andreas Koch**

**BU**

2. - 8. Nov. 2024, Sa - Fr 10:00 - 17:00 Uhr  
Schulungs- und Meditationszentrum;  
Gotenweg 4; Kirchhatten  
7-mal (56 Ustd.), 550 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 27621B

## **Fortbildung:** **Craniosacrale Begleitung / Level 3**

### **Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend**

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.

Der Level 3 baut auf den Ausbildungsleveln 1 und 2 auf und erweitert die Grundlagen der vorangegangenen Level in den Bereichen: Grob- und feinstoffliche Anatomie, Biodynamik, Verhalten an der Liege, Grifftechniken, Meditation, Fokus und Orientierung, Traumabegleitung, Embryologie, Zusammenarbeit verschiedener Therapierichtungen und Craniosacraler Begleitung. Der Ausbildungslevel 3 schließt die mindestens dreijährige Grundausbildung am KDK Institut für Craniosacrale Begleitung ab und ist am Institut die Voraussetzung für die Ausbildung in der Biodynamik (Level 4 und 5).

### **Andreas Koch**

**BU**

10. - 17. Aug. 2024, Sa - Sa 10:00-18:00 Uhr  
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten  
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 27635B

## **Teilnahme am Bildungsurlaub** **BU**

Viele unserer Seminare sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt (rechtlich zustehender zusätzlicher Urlaub zum Zwecke der Bildung). Achten Sie auf das entsprechende Logo. Die Seminare sind dabei weiterhin offen für alle Interessengruppen (z. B. auch Arbeitssuchende, Rentner, Studierende).

# Energetische Anwendungsformen

## Craniosacrale Begleitung

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.



Bild: privat

**Andreas Koch** ist Leiter der Ki DO KWON – Akademie sowie des Instituts für Craniosacrale Begleitung. Durch verschiedene Ausbildungen und Schulungen seit 2002 bringt er nicht nur schulmedizinisch-westliche sondern auch indische und chinesische Sichtweisen in seine Arbeit ein.

## Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 4

### Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.

Nach der Grundausbildung in den Leveln 1-3 geht es im Level 4 hauptsächlich um die Anwendung der verschiedenen Rhythmen aus Level 1 bis 3 in Verbindung mit Diagnostik und dem Zusammenspiel von verschiedensten Therapieansätzen und deren Begleitung. Ab Level 4 geht immer mehr mit den integrativen Prozessen der Biodynamik um und setzt diese zielgerichtet ein. Hier wird das Potenzial, das in der Craniosacralen Begleitung gerade im Zusammenspiel mit anderen Therapieansätzen erreicht werden kann, sichtbar. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

### Andreas Koch

7. - 14. Sept. 2024, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr  
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten  
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 27637B

**BU**

## Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 5

### Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.

Level 5 ist für die weit fortgeschrittenen Craniosacralen Begleiter\*innen, die die Level 1 bis 4 absolviert haben. In diesem Level wird der Abschluss dieses „kleinen Studiums der Stille“ vorbereitet und Themen abschließend vertieft. Er endet mit einer Prüfung und der Übergabe der Diplome. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

### Andreas Koch

19. - 26. Okt. 2024, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr  
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten  
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 27639B

**BU**

## Neurozentriertes Gesundheitstraining Mit allen Sinnen

Das Gehirn und das zentrale Nervensystem steuern auf der Grundlage vielfältiger sensorischer Informationen alle körperlichen Funktionen. Wird eine Situation vom Gehirn aufgrund einer nicht ausreichenden Qualität der Wahrnehmung als nicht sicher eingestuft, passt es die Handlungen und körperlichen Prozesse entsprechend an. Über längere Zeit ist das Resultat eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit bzw. Gesundheit mit entsprechenden Kompensationsmustern. Das dreitägige Seminar greift diesen neurozentrierten Ansatz auf, vermittelt anwendungsorientiert das notwendige theoretische Basiswissen und führt in die Trainingspraxis der relevanten neuronalen Komponenten ein. Zur Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und körperlicher Leistungsfähigkeit werden Aufnahme und Verarbeitung von Informationen der Augen, des Gleichgewichtsystems und des Körpers durch gezielte, neurologisch ausgerichtete Übungen trainiert und deren Wirkung durch einfache Vorher-Nachher-Tests überprüft. So erhalten die Teilnehmenden ein umsetzbares Übungsrepertoire für die tägliche Praxis. Zielgruppe: Multiplikatoren im Gesundheitstraining, Übungsleiter\*innen, Sportlehrer\*innen, Interessierte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

## Hans-Peter Esch

21. - 23. Okt. 2024

Mo 13:15 - 16:30 Uhr, Di / Mi 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.), 240 € (inkl. Zertifikat und Mappe mit umfangreichem Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 27674B

**BU**

## Neurokinetik - Zertifikatsausbildung kompakt

Die Ausbildung befähigt die Teilnehmer\*innen zur Planung und Durchführung von Neurokinetik®-Übungsstunden und zur Durchführung geeigneter Diagnosetools (z. B. Ganganalyse, Bestimmung von Körperdominanz etc.) und deren Interpretation. Die neue Kompaktausbildung umfasst die Zertifikatsausbildung zum/zur Neurokinetik-Trainer\*in sowie das Neurokinetik®-Aufbaumodul „Diagnostik und Rhythmik“, welches die theoretischen Hintergründe weiter vertieft, geeignete Diagnosetools vermittelt und das neurokinetische Übungsrepertoire zum Schwerpunkt „Rhythmus“ erweitert. Die Themen sind in Theorie und Praxis aufeinander abgestimmt. Zielgruppe: Mitarbeiter\*innen in Kindertagesstätten, Päd. Fachkräfte, Fachkräfte in der Seniorenarbeit, Übungsleiter\*innen, Therapeut\*innen und Interessierte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

## Beate Esch / Hans-Peter Esch

25. - 27. Nov. 2024

Mo 11:00 - 16:30 Uhr, Di / Mi 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (22 Ustd.), 280 € (inkl. Zertifikat und Mappe mit umfangreichem Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 27675B

**BU**

## Wege zur Förderung der Gehirngesundheit im Alter

Vielen älteren Menschen fällt es zunehmend schwer, ihren Alltag motorisch und kognitiv zu bewältigen. Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Bewegungskoordination und Eigenwahrnehmung nehmen ab, und auch das Gehirn ist von zunehmenden Abbauprozessen betroffen. So braucht es länger und benötigt mehr Ressourcen zur Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und Sinesindrücken (Töne, Bilder, Gerüche...). Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Lerngeschwindigkeit lassen nach, die Komplexität von Netzwerken in einigen Gehirnarealen nimmt ab. Neben diesen altersbedingten Faktoren spielen auch Gehirnerkrankungen, wie z.B. Demenz, eine Rolle bei der Degeneration der Gehirne älterer Menschen. Viele Senioren nehmen diese Prozesse als gegeben und unabänderlich hin, aber stimmt das? Neue Erkenntnisse der Neurowissenschaften legen nahe, dass man dem geistigen Verfall nicht einfach ausgesetzt ist, sondern vor allem präventiv oder Therapie unterstützend einiges tun kann. In diesem Seminar beleuchten wir die beeinflussbaren Faktoren für die Gehirngesundheit im Alter (Bewegung, Ernährung, Stress, Schlafmangel, Gehirnentzündungen...) und setzen uns mit dementiellen Erkrankungen und deren Prävention auseinander. In der Praxis lernen Sie vielfältige neurokinetische „Tisch- und Stuhlübungen“ kennen, die ohne viel Materialaufwand auch in der Einzelbetreuung durchgeführt und auch bei bereits beginnender Demenz oder eingeschränkter Mobilität unterstützend eingesetzt werden können. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse oder eine vorherige Absolvierung der Neurokinetik®-Zertifikatsausbildung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

## Beate Esch

Do 28. Nov. 2024, 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

8 Ustd.,

95 € (inkl. Stick mit umfangreichem Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24BO 27677

## Gesprächstherapie und Beratung

### Transaktionsanalyse - was ist das?

#### Eine Einführung

Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein sozialpsychologisches, psychodynamisch orientiertes und tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren. Sie bietet Modelle und Konzepte zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Reflektieren der menschlichen Persönlichkeit und von sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen. Der 101-Kurs bietet Ihnen eine „Rundreise“ zu den wichtigsten Modellen und Theorien der TA. Einsetzbar ist die TA in Berufsfeldern, in denen mit Menschen in den Bereichen Beratung, Psychotherapie, Pädagogik und Organisationsentwicklung gearbeitet wird. Der 101-Kurs ist Voraussetzung für einen Einstieg in die (berufsbegleitende) Weiterbildung zum/zur Transaktionsanalytiker\*in.

#### Lehrender Transaktionsanalytiker u.S. (PTSTA)

##### Wolfgang Kausler

15. - 17. Nov. 2024

Fr 17:00 - 20:00 Uhr

Sa 9:00 - 17:15 Uhr, So 9:00 - 12:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01

3-mal (17 Ustd.), 265 € (inkl. Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Für NWZ-Card-Inhaber 245 €

Kursnummer 24BO 27705



### Systemische\*r Berater\*in (VHS)

#### vhsConcept - Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beratender Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Gruppen oder Organisationen arbeiten. Ziel ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beratender Kompetenzen.

Inhalte:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien
- Familien-Rekonstruktion
- Funktionale und dysfunktionale Familienstrukturen
- Selbstfürsorge der/des Berater(s)\*in

Die Einarbeitung Ihrer persönlichen Erfahrungen in die genannten Inhalte ist wichtiger Bestandteil des Fortbildungskonzepts. Die Weiterbildung endet mit einem Kolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit dem Zertifikat „Systemische\*r Berater\*in (VHS)“ bescheinigt.

#### Infoabende

##### Dipl.-Päd. Christine Bunjes

Di 24. Sept. 2024, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

gebührenfrei Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 24BO 27732

Mi 23. Okt. 2024, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS; Zoom

Kursnummer 24BO 27733

#### Lehrgang

##### Dipl.-Päd. Christine Bunjes /

##### Dipl.-Soz. Päd. Claudia Nickel

9 Wochenenden ab 17. Jan. 2025

Fr 16:00 - 20:15 Uhr, Sa 9:00 - 17:15 Uhr

plus Bildungsurlaub vom 19. bis 23. Mai 2025

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

168 Ustd., 2.550 € (inkl. 20 Ustd. Supervision,

zzgl. 150 € Prüfungsgebühren)

Keine Ermäßigung möglich. Ratenzahlung ist möglich.

Kursnummer 24BO 27735L

## Vorbereitungslehrgang: Heilpraktiker\*in für Psychotherapie

Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie benötigen nach dem Gesetz eine staatliche Zulassung. In diesem einjährigen Lehrgang werden die Teilnehmenden inhaltlich fundiert und kompetent auf die Prüfung und die praktische Tätigkeit als Heilpraktiker\*in für Psychotherapie vorbereitet. Die Inhalte orientieren sich an den Richtlinien zur Durchführung der Verfahren nach dem Heilpraktikergesetz für Psychotherapie. Die Erteilung der Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz öffnet Ihnen die Tür, praktizieren zu dürfen.

Der Unterricht umfasst die psychiatrischen Störungsbilder nach ICD-10 mit Verweisen auf den ICD-11: Psychiatrische Krankheitslehre für Erwachsene und Kinder, Anamnese, Befund & Diagnose, Grundlagen der Allgemeinen Psychologie, verschiedene humanistische Psychotherapie-Methoden, Krisenintervention, Notfallpsychiatrie, Rechtsgrundlagen in der Psychotherapie. Dieser Lehrgang vermittelt grundlegendes Wissen. Das bedeutet, dass nach bestandener staatlicher Prüfung die rechtlichen Voraussetzungen für die psychotherapeutische Arbeit nach dem Heilpraktikergesetz erfüllt sind und das Fundament für den erfolgreichen Aufbau der späteren praktischen Tätigkeit gelegt wurde. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich mit Ihren erworbenen Basiskenntnissen in den humanistischen psychotherapeutischen Methoden auf eine Methode spezialisieren, um so Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse weiter zu qualifizieren.

Bei einer Prüfungsteilnahme fallen weitere Kosten an. Lehrbücher werden zu Beginn des Lehrgangs bekannt gegeben und sind nicht in den Lehrgangsgebühren enthalten.

Es sollen insbesondere Personen angesprochen werden, die eine therapeutische Ausbildung absolviert haben, sich darin befinden oder eine psychotherapeutische / beratende Tätigkeit in Zukunft anstreben. Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Hospizhelfer\*innen, Betreuer\*innen und Personen in vergleichbaren Berufen können hier ihre beruflichen Kompetenzen erweitern. Ebenso sind Personen, die sich aus persönlichen Gründen für die Lehrgangsinhalte interessieren, angesprochen.

## Infoabende

### Marion Höppner

Do 12. Sept. 2024, 18:30 - 19:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
gebührenfrei Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Kursnummer 24BO 27745

Di 5. Nov. 2024, 18:30 - 19:30 Uhr  
VHS; Zoom  
Kursnummer 24BO 27747

Di 18. Febr. 2025, 18:30 - 19:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15  
Kursnummer 25AO 27745

## Lehrgang

### Marion Höppner

12 Wochenenden ab 25. April 2025  
Fr 15:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
24-mal (180 Ustd.), 1.680 € (zzgl. Lehrbücher)  
Eine Ratenzahlung ist möglich.  
Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 25AO 27750



Bild: privat

## Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken Mental und gelassen den Berufsalltag meistern

Bewegungsmangel, Stress und Hektik bestimmt vielfach unser Leben. In diesem Seminar geht es darum, Körperbewusstsein in Beruf und Lebensalltag zu erweitern. Es geht um die die innere und äußere (Rücken)Haltung.

Bei leichten, achtsamen Übungen kann man sich selbst erfahren und spüren, wo sich Stress im Körper bemerkbar macht, wie auch durch verschiedene Methoden, Muskelverspannungen zu lockern, zu entspannen und die Haltung zu verbessern.

Pilates ist eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung zu einer verbesserten Körperhaltung, Körperbeherrschung und Gelassenheit führt. Das Ziel ist, Körper, Geist und Seele zu stärken und gesund zu erhalten. Sie lernen, spinale Muskeln direkt an der Wirbelsäule anzusteuern und so die Aufrichtung der Wirbelsäule zu erhalten.

Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub anerkannt und wird auf Borkum und in Travemünde angeboten. Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de)

Borkum: 24. - 28. März 2025 | Kursnummer 25AO 22000B

Travemünde: 5. - 9. Mai 2025 | Kursnummer 25AO 22001B

Travemünde: 23. - 27. Juni 2025 | Kursnummer 25AO 22001B



Bild: Eva Gruendemann, adobe.stock.com

### Volkshochschule Oldenburg

Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg  
Telefon 0441 92391-50  
[info@vhs-ol.de](mailto:info@vhs-ol.de) | [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de)

### Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr  
Do 9:00 - 18:00 Uhr  
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr