

Heilmethoden

Yoga

Fitness

Osteopathie

Craniosacrale Begleitung

Gespräche und Beratung

und viele weitere Kurse ...



**Gesundheit**  
**Oldenburger Gesundheitsakademie**

Frühjahr / Sommer 2025



## 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 auf 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 2025 zum fünften Mal stattfindet.

Insbesondere freue ich mich, dass wir nach längerer Unterbrechung wieder den Vorbereitungslehrgang für Heilpraktiker\*in für Psychotherapie anbieten können.

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 10  
Seite 20  
Seite 24  
Seite 25

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

Seite 27  
Seite 29  
Seite 29  
Seite 29  
Seite 34

Bildnachweise:

Titel: Eiko Braatz | Porträts: Foto- und Bilderwerk | Rückseite: Thomas W. Salzmann

## Behandlung und Heilmethoden

### Zu intelligent zum Glücklichsein?

#### Hohe Reflexionsfähigkeit und Hochbegabung ins Leben integrieren

Komplexes Denken, starke Gefühle oder ein vielschichtiges Innenleben, das manchmal einem verschlungenen Regenwald ähnelt, sind keine Krankheiten. Ca. 2 Prozent der Menschen haben ein vernetztes Denken sowie ein schnelleres oder durchlässigeres Nervensystem, was oft zu einer Gratwanderung zwischen Inputbedarf und Reizüberflutung führt. Dadurch ergeben sich auch bestimmte Alltagsthemen. Schnelle Lernfähigkeit und Kreativität beispielsweise können in Arbeit bzw. Schule zu großem Erfolg führen – oder auch zu chronischer Langeweile und innerem Stress. Intensives Vertieft-Sein kann vor zu viel Außenreizen schützen und innovative Produkte hervorbringen – nach Außen kann es abwesend oder verträumt wirken. Eine Aversion gegen Smalltalk kann zu intensiven Begegnungen führen – oder zu Unverständnis. Neben den wissenschaftlichen Hintergründen werden in diesem Seminar die Merkmale, Potentiale und Herausforderungen, die viele überdurchschnittlich intelligente Menschen betreffen, erläutert sowie Lösungsansätze vorgestellt – Um mit dieser Kenntnis das eigene Leben besser zu verstehen, selbst-bewusster und lebensbereichernder damit fortzusetzen – oder auch, um Angehörige, Schüler\*innen oder Mitarbeiter\*innen besser im Umgang zu unterstützen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

**Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG**  
**Selma Suzan Emiroglu**

**BU**

5. - 7. Febr. 2025

Mi - Do 9:00 - 17:00 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (24 Ustd.), 195 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 21100B

**%**

GSG Mieterrabatt

### Anders, nicht falsch - Neurodiversität verstehen

#### Hochsensibilität, Autismus, ADHS, Hochbegabung...

Neurodiversität umschreibt die Vielfalt, in der unsere Gehirne und Nervensysteme funktionieren, d.h. wie wir wahrnehmen und denken. Demnach denkt, fühlt, lernt und arbeitet jede\*r unterschiedlich. Oft merken wir dies nicht. Unterschiede wie eine Rechts-Links-Schwäche, Synästhesie oder ob jemand in Bildern oder Sprache denkt, fallen häufig nicht auf. Diese Verschiedenheiten können in einem einheitlichen Schul- und Arbeitssystem aber zu Hindernissen führen. Bei neurodivergenten Menschen ist der Unterschied zur neurotypischen Mehrheit so deutlich, dass sich Phänomene wie Hochsensibilität, Autismus, ADHS oder Hochbegabung entwickeln. Manche fühlen sich wie „Marsmenschen“, werden durch die Andersartigkeit abgewiesen oder brauchen eine stimmigere Integration in der Arbeitswelt. Andere können ihr Potential ausschöpfen, bereichern ihre Gemeinschaft mit den einzigartigen Perspektiven und Talenten, hadern aber noch mit Herausforderungen des überfordernden Alltags. Neben den wissenschaftlichen Hintergründen werden in diesem Seminar die speziellen Eigenarten, die viele neurodivergente Menschen betreffen, vorgestellt sowie Lösungsansätze aufgezeigt. - Um mit dieser Kenntnis das eigene Leben besser zu verstehen, selbst-bewusster und lebensbereichernder damit fortzusetzen oder um Angehörige, Schüler\*innen oder Mitarbeiter\*innen besser im Umgang zu unterstützen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung.

**Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG**  
**Selma Suzan Emiroglu**

**BU**

11. - 15. Aug 2025

Mo - Do 9:00 - 17:00 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

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

Kursnummer 25BO 21101B

# Behandlungs- und Heilmethoden

## Ganzheitliches Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

### Denk Dich fit

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Gezielte Merktechniken und Gedächtnisübungen unterstützen uns, das neuronale Netzwerk optimaler zu verschalten. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Strategien und Techniken zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

### Frauke Pauly

7. - 9. April 2025

Mo 9:00 - 14:45, Di 9:00 - 15:30 Uhr, Mi 9:00 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

3-mal (21 Ustd.),

195 € (zzgl. 2 € Materialkosten, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar ausbezahlen sind)

Kursnummer 25AO 21105B

**BU**

### Frauke Pauly

13. Okt. - 17. Okt. 2025

Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

5-mal (20 Ustd.),

195 € (zzgl. 2 € Materialkosten, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar ausbezahlen sind.)

Kursnummer 25BO 21105B

**BU**

## Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior\*innen ab 65

### Fitness fürs Gehirn

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

Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11

6-mal (12 Ustd.), 70 € (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 25AO 21106

**%**

GSG Mieterrabatt

## 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 17. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

7-mal (19 Ustd.), 121 €

Kursnummer 25AO 21107

## 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).

## Vortrag und Gespräch: Warum wir fühlen, was wir fühlen

### „Dieses blöde Gefühl“

Was hat das mit unseren Gefühlen auf sich? Was macht unser Gehirn da mit uns? In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, dass Emotionen und Gefühle einen Unterschied haben. Emotionen wie Angst, Ärger oder Trauer werden häufig negativ bewertet. An diesem Abend erfahren Sie, warum Emotionen weder gut noch schlecht sind. Sie lernen den Ursprung der Emotionen und ihre eigentliche Funktion kennen. So erhalten Sie wertvolle Werkzeuge an die Hand, um Emotionen auszubalancieren, so dass sie Ihnen wieder von Nutzen sind.

### Suzanne Wigand

Mo 24. März 2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
3 Ustd., 10 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 25AO 21108

## 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

**BU**

20. - 24. Okt. 2025  
Mo - Fr 9:00-16:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
5-mal (40 Ustd.), 310 €  
Kursnummer 25BO 21108B

## Wilde Kräuter im Frühjahr Schätze am Wegesrand

Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann & Co. - den meisten Menschen sind diese Pflanzen nur als Unkraut bekannt. Aber unsere heimischen Wildpflanzen haben uns viel zu bieten! Gerade jetzt im Frühling können wir sie sehr gut für unseren inneren Frühjahrsputz gebrauchen. Gemeinsam werden wir um den Swarte-Moor-See wandern und lernen, die Kräuter zu bestimmen und wie sie genutzt werden können. Bitte mitbringen: Regenjacke (falls erforderlich).

### Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

Di 8. April 2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
Treffpunkt: Winkelweg 26 a; Oldenburg (bei Meyer)  
3 Ustd., 19 €  
Kursnummer 25AO 21110



Tanja Michaela Meyer, Bild: privat

# Behandlungs- und Heilmethoden

## Wilde Kräuter im Sommer

### Schätze am Wegesrand

Wir leben umgeben von heilemdem Grün, doch leider ist das Wissen darum für viele Menschen verloren gegangen. Auf einer Kräuterwanderung um den Swarte-Moor-See werden Sie die wilden Kräuter des Sommers kennenlernen. Die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer hat dabei wieder viele Geschichten, Tipps und Verwendungsmöglichkeiten für Küche und Gesundheit parat. Auch die Bestimmung bzw. Verwechslungsmöglichkeiten der Heilpflanzen werden Thema sein. Bitte mitbringen: Regenjacke (falls erforderlich).

### Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

Fr 27. Juni 2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Treffpunkt:

Winkelweg 26 a; Oldenburg (bei Meyer)

3 Ustd., 19 €

Kursnummer 25AO 21111

%

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, Mückenschutz.

### Sonja Eitel-Harms

Fr 20. Juni 2025, 15:30 - 17:45 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wildenloh

3 Ustd., 22 € Für Inhaber der AboCard

Nordwest TREUEWELT 21 €

Kursnummer 25AO 21121

Nordwest  
**TREUEWELT**  
AboCard

## 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 es 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.

### Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

#### Selma Suzan Emiroglu

Mo 10. Febr. 2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Aula Heilpädagogischer Zweig der Waldorfschule;  
Stedinger Str. 20-22; Oldenburg

2 Ustd., 18 €

Kursnummer 25AO 21123

### Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

#### Selma Suzan Emiroglu

Der Unterricht findet am Mo 19:00 - 21:00 Uhr,

10. Febr., 3. und 24. März, 14. und 28. April,

19. Mai sowie 16. Juni 2025 statt.

Aula Heilpädagogischer Zweig der Waldorfschule;

Stedinger Str. 20-22; Oldenburg

7-mal (19 Ustd.), 89 €

Für Inhaber der AboCard

Nordwest TREUEWELT 84 €

Kursnummer 25AO 21125

Nordwest  
**TREUEWELT**  
AboCard

## 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 Koordi-

Anmeldung: [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de) | 0441 92391-50

nation kann Erleichterung bei Beschwerden wie Rücken- und Nackenverspannungen bewirken. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

## Elke Willen

Sa 10. Mai 2025, 13:15 - 17:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
6 Ustd., 38 €  
Kursnummer 25AO 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 11. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20  
11-mal (15 Ustd.), 85 €  
Kursnummer 25AO 21130

## Fasziengesundheit

### In jedem Alter

Faszi- 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 Faszi- 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.

## ausgeb. in Liebscher & Bracht Schmerztherapie Kerstin Badzun

So 30. März 2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
4 Ustd., 32 €  
Kursnummer 25AO 21133



Bild: rrrrob, fotolia.de

## Kinesiologie und Meridianlehre

### Lebensenergie darf fließen

„Ki“ (Chi) steht für die Lebensenergie im menschlichen Körper. Fließt diese Lebensenergie ungestört und harmonisch, geht es uns gut, und wir befinden uns im Gleichgewicht. Stört irgendetwas diesen harmonischen Fluss der Energie, laufen wir Gefahr zu erkranken oder unsere Lebensfreude zu verlieren. Durch kinesiologische Testverfahren ist es möglich, zu erfahren, was uns positiv beeinflusst bzw. was uns „krank“ macht oder auch, welche Meridiane unseres Körpers von Ki durchflutet werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.

## Yogi Vidyanda

So 16. März 2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
8 Ustd., 59 €  
Kursnummer 25AO 21142



GSG Mieterrabatt

# Behandlungs- und Heilmethoden



Bild: privat

## 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 9. März 2025, 10:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
6 Ustd., 44 €  
Kursnummer 25AO 21144

## 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 5. April 2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
8 Ustd., 59 €  
Für Inhaber der AboCard  
Nordwest TREUEWELT 54 €  
Kursnummer 25AO 21145

Nordwest  
**TREUEWELT**  
AboCard

## 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. April 2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
Graf-Anton-Günther Gymnasium: Sporthalle  
4 Ustd., 15 € Treffpunkt: Parkplatz Gerichtsstraße  
Kursnummer 25AO 21152

## 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 15. März 2025, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

7 Ustd., 43 €

Kursnummer 25AO 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 29. März 2025, 9:30 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

6 Ustd., 37 €

Kursnummer 25AO 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 3. Mai 2025, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

7 Ustd., 43 €

Kursnummer 25AO 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 24. Mai 2025, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

7 Ustd., 43 €

Kursnummer 25AO 21166

---

## Yoga und Entspannung

### Mental und gelassen den Berufsalltag meistern

#### Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

Bewegungsmangel, Stress und Hektik bestimmt vielfach unser Leben. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Körperbewusstsein in Berufs- und Lebensalltag zu erweitern. Es geht um 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.

Seminarinhalte:

- Stressmanagement
- Erkennen eigener Stressauslöser und Stressverstärker
- Achtsamkeitsübungen (Bodyscan)
- Mobilisierungs- und Dehnungsübungen und andere Körperübungen
- Haltungsschulung
- Pilates-Bewegungsprinzipien
- Einfache Pilates-Übungsabfolge als Praxis für den Arbeitsalltag
- Achtsamkeitsspaziergang
- Ergonomie im Arbeitsalltag

Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub anerkannt und richtet sich besonders an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihrem Berufsfeld integrieren möchten. Man kann sie aber auch unabhängig davon buchen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Handtuch. Schreibmaterial.

#### Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken (Borkum)

Das Seminarende wird am letzten Vormittag den Fahrzeiten angepasst. Bitte erkundigen Sie sich im Internet eigenständig über jeweilige Abfahrtszeiten.

Die Anreise erfolgt am So 23. März, ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo 24. März 2025. Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 16:00 Uhr möglich.

#### Andrea Barth

**BU**

24. - 28. März 2025

Mo und Mi 9:00 - 20:30 Uhr

Di und Do 9:00 - 18:00 Uhr, Fr 9:00 - 12:00 Uhr

inkl. langer Mittagspausen

Die Anreise am 23. März und Abreise am

28. März 2025 ist selbst zu organisieren.

Alter Leuchtturm; Wilhelm-Bakker-Straße 4; Borkum  
5-mal (40 Ustd.), Doppelzimmer als Einzelzimmer-  
nutzung: 860 € pro Person

Doppelzimmer mit 2 Personen: 750 € pro Person

Apartment für 1 Person: 950 € pro Person

Inkl. Vollpension. Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.

Keine Ermäßigung möglich.

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern, auch als Einzelzimmer buchbar, sowie in 1er Apartment.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 21. Jan. 2025

Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:

60 - 40 Tage vor Reiseantritt: 50 % des Reisepreises

39 - 1 Tag vor Reiseantritt: 80 % des Reisepreises.

Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung nach.

Kursnummer 25AO 22000B

#### Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken (Travemünde)

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Art von Zimmer Sie wünschen (Einzel- oder Doppelzimmer). Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 15:00 Uhr möglich.

#### Andrea Barth

**BU**

Die Anreise erfolgt am So 4. Mai. Ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 5. Mai 2025

5. - 9. Mai 2025

Mo und Mi 9:00 - 20:30 Uhr

Di und Do 9:00 - 18:00 Uhr, Fr 9:00 - 12:00 Uhr

inkl. langer Mittagspausen

Theodor-Schwartz-Haus; Wedenberg 2-4;

Lübeck-Travemünde

5-mal (40 Ustd.),

EZ: 860 €, DZ 770 € pro Person, inkl. Vollpension.

Keine Ermäßigung möglich. Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:

bis 4 Monate vor Anreise 45 %

bis 2 Monate vor Anreise: 65 %

Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.

Kursnummer 25AO 22001B

## Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken (Travemünde)

Die Anreise erfolgt am So, 22. Juni. Ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 23. Juni 2025.

23. - 27. Juni 2025

Kursnummer 25AO 22002B

**BU**

## Yoga & Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

### Für einen wohlwollenden Umgang mit sich und der Welt

Wünschen Sie sich, so gesehen und angenommen zu werden, wie Sie gerade sind? In diesem Kurs erfahren Sie Empathie, Gemeinschaft und Freude. Die körperlichen und meditativen Techniken, die Sie mit Marie-Luise Muhl praktizieren, helfen Ihnen, im Hier und Jetzt anzukommen. Diese Präsenz ist die optimale Grundlage, um mit Kerstin Podstawa die Welt Ihrer Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen. Das Vier-Schritte-System der gewaltfreien Kommunikation wird Ihnen dabei in Einzel- und Gruppenübungen begegnen. Sie erlernen Techniken, sich selbst und anderen empathisch zuzuhören, konkrete Bitten zu stellen und hinter Verurteilungen Bedürfnisse zu erkennen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug, Matte falls vorhanden.

## Marie-Luise Muhl / Kerstin Podstawa

Wochenende 22. / 23. Febr. 2025

Sa / So 9:30 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Kirchhatten

18 Ustd., 180 € (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 25AO 22013



Schulungs- und Meditationszentrum Kirchhatten, Bild: privat

## 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 14. Juni 2025, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

4 Ustd., 33 € (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 25AO 22014

# Yoga und Entspannung

## 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 12. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

17-mal (34 Ustd.), 159 €

Am 28. Mai 2025 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 25AO 22044

## 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 10. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

16-mal (16 Ustd.), 105 €

Kursnummer 25AO 22090

%

GSG Mieterrabatt

### Gilda Rosales-de Boer

Do 13:45 - 14:30 Uhr, ab 6. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

17-mal (17 Ustd.), 105 €

Für Inhaber der AboCard

Nordwest TREUEWELT 95 €

Kursnummer 25AO 22091

Nordwest  
**TREUEWELT**  
AboCard

## 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 11. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

17-mal (23 Ustd.), 110 €

Kursnummer 25AO 22095



Bild: Syda Productions, stock.adobe.com

## 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 11. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
17-mal (34 Ustd.), 159 € Am 27. Mai 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 22097

## „Relaxed to lunch“

## **Dorothee Mürmann-Hentschel**

Di 11:00 - 12:30 Uhr, ab 11. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
17-mal (34 Ustd.), 159 € Am 27. Mai 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 22098

## 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, 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.

## Sanftes Yoga

### Für Einsteiger\*innen geeignet

## **Dörte Wehlmann**

Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 4. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
18-mal (36 Ustd.), 168 €  
Kursnummer 25AO 22099

### Für Einsteiger\*innen geeignet

Bitte zusätzlich mitbringen: Matte.

## **Gilda Rosales-de Boer**

Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 10. Febr. 2025  
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal  
16-mal (32 Ustd.), 162 €  
Kursnummer 25AO 22100

### Für Einsteiger\*innen geeignet

## **Dorothee Mürmann-Hentschel**

Mi 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
17-mal (34 Ustd.), 159 €  
Kursnummer 25AO 22104

### Mit und ohne Vorkenntnisse

## **Claudia Kowalewski**

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 13. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
16-mal (32 Ustd.), 150 €  
Kursnummer 25AO 22128

### Mit Vorkenntnissen

## **Dörte Wehlmann**

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 4. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
18-mal (36 Ustd.), 168 €  
Kursnummer 25AO 22122

### Mit Vorkenntnissen

## **Dörte Wehlmann**

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
19-mal (38 Ustd.), 177 €  
Kursnummer 25AO 22125

### Mit Vorkenntnissen

## **Claudia Kowalewski**

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 4. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
18-mal (36 Ustd.), 168 €  
Kursnummer 25AO 22130

## Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten einige Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus dem Bereichen Fitness und Entspannung sind auch dabei.

# Yoga und Entspannung

## Sanftes Kraft-Yoga

### Für Einsteiger\*innen geeignet

Dieser Kurs kombiniert Hatha-Yoga mit Vinyasa und Yin-Yoga-Posen, ideal für Einsteiger\*innen. Die Übungen umfassen sowohl statische und kraftvolle Körperhaltungen als auch einen kleinen dynamischen Teil mit Mini- Sonnengrüßen, während am Ende des Kurses oft entspannende Yin-Posen integriert werden. Der Fokus liegt auf einer sanften Mobilisierung und Dehnung sowie Kräftigung der Muskeln, um die Gelenke zu unterstützen. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu fördern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

#### Joyce Benne

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 6. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20  
16-mal (32 Ustd.), 150 €  
Kursnummer 25AO 22110

## 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 10. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20  
16-mal (32 Ustd.), 150 €  
Kursnummer 25AO 22120



Bild: Eiko Braatz

## 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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

#### Tanja Schipper

Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 10. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
15-mal (30 Ustd.), 141 €  
Am 28. April 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 22147

## Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten einige Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus dem Bereich Fitness und Entspannung sind auch dabei.

## 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 29. Jan. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
17-mal (34 Ustd.), 159 € Am 26. Febr. und 26. März  
2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 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 3. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
17-mal (29 Ustd.), 136 €  
Kursnummer 25AO 22158

### 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.

#### Joyce Benne

Do 16:45 - 18:00 Uhr, ab 6. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20  
16-mal (27 Ustd.), 128 € GSG-Mieter\*innen erhalten  
einen Rabatt.  
Kursnummer 25AO 22160

### Yoga zur Entspannung - Dru Yoga

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

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.

#### Michaela Freund

Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 11. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
17-mal (34 Ustd.), 159 €  
Kursnummer 25AO 22171

## Yoga zur Entspannung - Dru Yoga

### Mit Vorkenntnissen

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.

### Michaela Freund

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 11. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

17-mal (34 Ustd.), 159 €

Kursnummer 25AO 22173

## Yoga zur Entspannung - Dru Yoga

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

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.

### Michaela Freund

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 6. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

16-mal (32 Ustd.), 150 €

Kursnummer 25AO 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 4. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

18-mal (36 Ustd.), 168 €

Kursnummer 25AO 22230

## Meditation

### Zu sich kommen - bei sich sein

Das Wort Meditation leitet sich von dem lateinischen Wort meditatio = nachdenken/nachsinnen ab und meint die Übung der körperlichen und geistigen Entspannung. Allen Meditationsformen ist gemein, dass sie den Geist sammeln und klären. Gerade in der heutigen hektischen Zeit kann die Meditation ein gutes Mittel sein, den Kopf frei zu bekommen. Sie erlernen und erleben einfache Atemtechniken der Chakren-Meditation in ihrer Wirkungsweise und besprechen die theoretischen Hintergründe. Yogi Vidyananda meditiert seit über 30 Jahren täglich. Bitte mitbringen: Decke, Kopfkissen und warme Socken.

### Yogi Vidyananda

Mo 15:45 - 17:15 Uhr, ab 3. Febr. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

6-mal (12 Ustd.), 68 €

Kursnummer 25AO 22303

## 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, ab 19. Mai 2025, 20:00 - 21:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
4-mal (6 Ustd.), 42 €  
Kursnummer 25AO 22305



Dr. Selma Suzan Emiroglu, Bild: privat

## Stressintervention, Zeitmanagement und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

### Den eigenen Rhythmus finden

In unserer Gesellschaft, die mehr und mehr von Information, Leistung und Technik dominiert wird, steigt stetig die Gefährdung durch Stress-Krankheiten bis zum Burnout. Finden Sie wieder zu Ihren eigenen Pausen und Ihrem eigenen Rhythmus. Neben wissenschaftlichen Hintergründen zu Stress und der Polyvagal-Theorie bekommen Sie Werkzeuge zum Arbeits- und Selbstmanagement an die Hand wie u. a. die Pomodoro-Technik, Übungen zu Self-Compassion und einen Einblick in „The Work“ von Byron Katie sowie musikalische Pausenideen. Über Acht-

samkeit, Sinne und einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen können Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig bewahren. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung.

## Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG Selma Suzan Emiroglu

**BU**

31. März - 4. April 2025  
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 25AO 22502B

## 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 in eine geeignete Praxis für sich zusammenstellen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung.

## Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG Selma Suzan Emiroglu

**BU**

10. - 14. Nov. 2025  
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 25BO 22504B

# Yoga und Entspannung

## Progressive Muskelentspannung

### Nach Jacobson

Ziel der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen ist es, durch gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen innere Ruhe und körperliches Wohlbefinden zu erlangen. Ob im hektischen Alltag oder um den Kopf frei zu bekommen, die Progressive Muskelentspannung kann schnelle Erholung bringen, Verspannungen abbauen, die Konzentration steigern und den Schlaf tiefer werden lassen. Die Übungen sind einfach, überall machbar und können im Kurs gemeinsam geübt werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

### Hanieh Badrian

Mi, ab 7. Mai 2025, 16:00 - 17:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20  
6-mal (12 Ustd.), 68 €  
Kursnummer 25AO 22511

### Alcke Onnen-Lübben

Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 10. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
8-mal (16 Ustd.), 90 €  
Kursnummer 25AO 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, ab 5. Mai 2025, 18:15 - 19:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
8-mal (16 Ustd.), 90 €  
Kursnummer 25AO 22604



Bild: Elala 91611, stock. adobe.com

## 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 10. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
10-mal (14 Ustd.), 79 €  
Kursnummer 25AO 22701

## Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten einige Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus dem Bereichen Fitness und Entspannung sind auch dabei.

## 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 5. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
9-mal (15 Ustd.), 85 €  
Kursnummer 25AO 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 7. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
8-mal (16 Ustd.), 92 €  
Kursnummer 25AO 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 11. Febr. 2025  
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;  
Pausenhalle  
9-mal (15 Ustd.), 85 €  
Kursnummer 25AO 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 6. Febr. 2025  
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;  
Pausenhalle  
9-mal (15 Ustd.), 85 €  
Kursnummer 25AO 22716



Manfred Folkers, Bild: Manfred Folkers

## Fitness, Gymnastik und Bewegung



Janna Köster, Bild: Eiko Braatz

## 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 10. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
15-mal (20 Ustd.), 108 €  
Kursnummer 25AO 23004

#### Janna Köster

Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 6. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
15-mal (20 Ustd.), 108 €  
Kursnummer 25AO 23006

#### Janna Köster

Fr 15:30 - 16:30 Uhr, ab 7. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
15-mal (20 Ustd.), 108 €  
Kursnummer 25AO 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 12. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
16-mal (22 Ustd.), 105 €  
Am 23. April 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 23010

#### Nicola Schlicht

Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 12. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
16-mal (22 Ustd.), 105 €  
Am 23. April 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 23011

## Dynamisch fit bleiben

Die Kondition verbessern und dem Stress ade sagen bei einem Musikmix aus südamerikanischen Rhythmen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe und Getränk.

### **Katrin Heesemann**

Fr 13:00 - 14:00 Uhr, ab 7. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
16-mal (22 Ustd.), 108 €  
Kursnummer 25AO 23008Z

## 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 3. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
17-mal (34 Ustd.), 159 €  
Kursnummer 25AO 23360

### **Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge**

Mi 14:30 - 16:00 Uhr, ab 5. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
18-mal (36 Ustd.), 168 €  
Am 4. Juni 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 23361

### **Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge**

Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 5. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
18-mal (36 Ustd.), 168 €  
Am 4. Juni 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 23362

### **Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge**

Mo 9:30 - 11:00 Uhr, ab 3. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
17-mal (34 Ustd.), 159 €  
Kursnummer 25AO 23360

### **Janna Köster**

Do 16:00 - 17:00 Uhr, ab 6. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
17-mal (23 Ustd.), 110 €  
Kursnummer 25AO 23363

### **Janna Köster**

Fr 14:30 - 15:30 Uhr, ab 7. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
17-mal (23 Ustd.), 110 €  
Kursnummer 25AO 23364

### **Elke Dobrunz**

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 13. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
15-mal (30 Ustd.), 141 €  
Für Inhaber der AboCard  
Nordwest TREUEWELT 131 €  
Kursnummer 25AO 23365

Nordwest  
**TREUEWELT**  
AboCard

## Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten einige Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus dem Bereichen Fitness und Entspannung sind auch dabei.

## 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, Matte.

### Annette Jahndorf-Sauer

Mi 17:45 - 18:45 Uhr, ab 5. Febr. 2025  
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal  
21-mal (28 Ustd.), 132 €  
Kursnummer 25AO 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 11. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20  
16-mal (16 Ustd.), 90 €  
Am 22. und 29. April 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 23222

### Nicola Schlicht

Di 18:00 - 18:45 Uhr, ab 11. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20  
16-mal (16 Ustd.), 90 €  
Am 22. und 29. April 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 23223

### Nicola Schlicht

Di 18:45 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20  
16-mal (16 Ustd.), 90 €  
Am 22. und 29. April 2025 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 23224

## 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 wohlthuend 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 25. Mai 2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
4 Ustd., 32 €  
Kursnummer 25AO 23370

%

GSG Mieterrabatt



Laura Uelhoff, Bild: privat

## Power Qi - das Erfolgsrezept aus Österreich

### Kombination aus Kraftraining, 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, Getränk.

---

#### Marion Tina Hartung

Sa 14. Juni 2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
4 Ustd., 33 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 25AO 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 6. Febr. 2025  
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal  
17-mal (23 Ustd.), 110 €  
Kursnummer 25AO 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 22. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
2-mal (8 Ustd.), 54 €  
Kursnummer 25AO 23377

---

## Kräftigende Beckenbodengymnastik

Unterstützt von den Krankenkassen.

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. Bei regelmäßiger Teilnahme wird der Kurs von den Krankenkassen gefördert.

---

#### Aurelia Wehner-Gandor

Di 16:45 - 18:00 Uhr, ab 4. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
10-mal (17 Ustd.), 98 €  
Am 4. Febr. und 8. April 2025 findet der Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 23378

---

## Laufschule und Nordic Walking

### Fit für den Frühling

#### 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 16:00 - 17:00 Uhr, ab 6. Febr. 2025  
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);  
Scheideweg; Oldenburg  
4-mal (6 Ustd.), 39 €  
Kursnummer 25AO 23509

%

GSG Mieterrabatt

### 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. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie Stöcke benötigen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

#### Christine Böneker

Do 16:30 - 17:30 Uhr, ab 13. März 2025  
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);  
Scheideweg; Oldenburg  
4-mal (5,3 Ustd.), 39 €  
Kursnummer 25AO 23510

### 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. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie Stöcke benötigen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

#### Christine Böneker

Do, ab 8. Mai 2025, 16:30 - 18:00 Uhr  
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg); Scheideweg;  
Oldenburg  
6-mal (12 Ustd.), 68 €  
Kursnummer 25AO 23515

### Probetraining für Nordic Walking und Hiking am Utkiek

#### Bergfest!

Angesprochen sind Personen, die gerne walken oder wandern gehen und in die Stockführung in hügeligem Gelände eingewiesen werden möchten. Für 10 € Leihgebühren können Nordic Walking-Stöcke gestellt werden. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie Stöcke benötigen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

#### Christine Böneker

Do 24. April 2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
Utkiek; Eidechsenstraße; Oldenburg  
Treffpunkt ist das Lagerhaus der Stadt  
3 Ustd., 19 €  
Kursnummer 25AO 23517



Christine Böneker, Bild: Sportfotograf.com

## Laufgruppe für Wiedereinsteiger\*innen Bis 10 km alles machbar

In Bewegung kommen, sich wohler fühlen und die Ausdauer stärken mit Spaß und Freude. Das sind die wichtigsten Ziele des Kurses. Durch abwechselndes Gehen und Laufen erlernen Sie das gesundheitsorientierte Laufen. Zusätzlich werden Ihnen auf diesem Weg eine möglichst optimale Lauftechnik, Dehnungs- und Koordinationsübungen sowie eine individuell richtige Belastungsgrenze vermittelt. Sie laufen in den Gebieten rund um den schönen Bornhorster See. Und wenn Sie dann Interesse haben, an unserem Nachtlauf am 24. August 2025 teilzunehmen, erhalten Sie einen Rabatt von 5 € auf die 10 km-Startgebühr; [www.vhs-ol.de/nachtlauf](http://www.vhs-ol.de/nachtlauf) Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

### Michael Groth

Mi 17:30 - 18:30 Uhr, ab 23. April 2025  
SV Eintracht; Hellmskamp 65; Oldenburg  
11-mal (15 Ustd.), 99 €  
Kursnummer 25AO 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 miss-handelt. 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 23. Febr. 2025, 11:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
5 Ustd., 36 €  
Kursnummer 25AO 23600

### Dieter Wendt

So 30. März 2025, 11:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
5 Ustd., 36 €  
Kursnummer 25AO 23601

# Selbstverteidigung

## 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](mailto: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 16. Febr. 2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
4 Ustd., 16 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 25AO 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 10. Febr. 2025  
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal  
17-mal (34 Ustd.), 159 €  
Kursnummer 25AO 23620



Bild: Helge Frey

## 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 7. Febr. 2025  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19  
17-mal (34 Ustd.), 159 €  
Kursnummer 25AO 23621

## Draußen und Unterwegs

### Sportliche Wattwanderung nach Spiekeroog

Eine Wattwanderung nach Spiekeroog ist ein ganz besonderes Erlebnis. Die Strecke zu dieser wohl idyllischsten aller ostfriesischen Inseln beträgt neun Kilometer und ist wegen größerer Schlickbereiche als „sportlich“ einzustufen (für „Normalsportliche“ gut machbar / Wanderfitness wird vorausgesetzt). Zurück geht es in der Regel mit einem traditionellen Fischkutter. Wir sind mit Erklärungen und Pausen 4 Stunden unterwegs. Wichtig ist, dass Sie sich zur Wanderung fit fühlen, an keiner Krankheit oder deren Folgen (z. B. Schlaganfall, Diabetes, Herzkreislauf,...) leiden und nicht gehbehindert sind. Bitte bei der Anmeldung eine Handy-Nummer angeben, damit wir Sie auch am Morgen der Wanderung bei einer wetterbedingten Absage erreichen können! Treffen 11.15h Neuharlingersiel, Spiekeroog Anleger, Bushaltestelle, wir fahren dann mit dem Linienbus zum Startpunkt, 2,50 €. Abholung Spiekeroog 19.30h mit dem Fischkutter (Fahrzeit 45 Min.). Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung festsitzende Schnürturnschuhe mit Socken (keine Gummistiefel, keine sogenannten „Wattschuhe“, nicht barfuß). Da das Wasser in den Prielen bis zum Bauchnabel reichen kann, bitte von Beginn an Badekleidung bzw. Badeshorts tragen.

#### Frank Hensel / Ralf Hensel

Sa 5. Juli 2025, 11:15 - 20:15 Uhr  
Treffpunkt: Harlesiel Hafen; Westseite; Restaurant „Wattkieker“; Am Harlesiel 20; Wittmund 12 Ustd., 54 € | Kinder bis 16 Jahre 37 €  
Bustransfer vom Spiekeroog Anleger, Bushaltestelle nach Neuharlingersiel 2,50 € Keine Ermäßigung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss ist der 28. Juni 2025  
Kursnummer 25AO 24020Z

### Kutterfahrt nach Spiekeroog

Mit dem traditionellen Fischkutter Gorch Fock fahren wir in Richtung Insel. Unterwegs finden eine Fangdemonstration und ein Abstecher zu den Seehundsbänken von Langeoog mit ausführlichen Erklärungen statt. Auf Spiekeroog wird im inselnahen Watt noch eine ca. einstündige Wattwanderung angeboten. Hier kann barfuß teilgenommen werden. Weitere ca. 4 - 5 Stunden stehen zur freien Verfügung.

#### Frank Hensel / Ralf Hensel

So 6. Juli 2025, 9:00 - 17:15 Uhr  
Treffpunkt: Neuharlingersiel Hafen; Am Hafen West 19 10 Ustd., 53 € (inkl. Führung und Kutterfahrt)  
Für Kinder bis 16 Jahre 37 €  
Keine Ermäßigung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss ist der 24. Juni 2025  
Kursnummer 25AO 24021Z



Bild: Frank Hensel



Bild: Pixabay

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

### Von Wardenburg nach Oldenburg

In Kooperation mit Yeti Sport & Reisen

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 14. Juni 2025, 18:30 - 22:45 Uhr

Treffpunkt: Magdalena-Frústück-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: 6. Juni 2025

Kursnummer 25AO 24043

## Paddeln lernen im Kajak und Kanadier

### Kanugrundkurs

In Kooperation mit Yeti Sport & Reisen

Wer das Kanufahren entdecken möchte, kann hier mit einem gutmütigen Wander-Kanadier oder einem Kajak diese vielseitige Natursportart erleben. Mit dem Doppel- oder Stechpaddel lernen Sie, das Boot zu manövrieren. Sie erfahren nicht nur etwas über Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung, sondern entdecken auf einem landschaftlich reizvollen Stück der Hunte eine beeindruckende Tier- und Pflanzenwelt. Der Ablauf: Am Morgen bekommen Sie eine Einführung in die Paddeltechnik, bei einer Übungsphase auf dem Wasser können Sie Ihre Technik ausprobieren. Anschließend wenden Sie das Gelernte bei einem kleinen Ausflug an. Es ist auch genügend Zeit für Pausen und um sich mal treiben zu lassen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre T-Shirtgröße (S, M, L, XL) für die Schwimmweste sowie Ihren Bootswunsch (Kajak oder Kanadier) mit an! Bitte mitbringen: Wechselkleidung, ausreichend Getränke und Verpflegung. Brillen bitte fixieren.

### Yeti Sport & Reisen

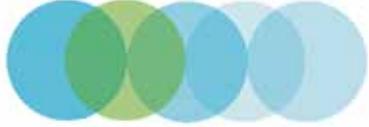
So 25. Mai 2025, 10:00 - 15:00 Uhr

Treffpunkt: Kanuanleger Wardenburg; Magdalene-Frústück-Platz, Wardenburg  
6 Ustd., 79 € (inkl. Yeti-Kursleitung / Tourenbegleitung, Kanu-/Kajakmiete inkl. Transport und Zubehör, Infopakete zur Vorbereitung, wasserfester Sack, Bus-Kanu-Kombi-Ticket der VWG) Keine Ermäßigung möglich.

Anmeldeschluss: 16. Mai 2025

Kursnummer 25AO 24046

# OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE



Die Oldenburger Gesundheitsakademie ist mit ihren beruflichen Fortbildungen und Lehrgängen eine eigene Marke unter dem Dach der VHS Oldenburg. Sie 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

### Osteopathische Integration nach Luc Peeters MSc, Ost.

In Kooperation mit dem OMForum.

#### Luc Peeters MSc, Ost.

29. - 31. Aug. 2025

Fr / Sa 9:00 - 17:30 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 25BO 27517

## 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 Vidyanda

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

# 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 Aschram (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**

8. - 12. Sept. 2025

Mo und Mi 10:00 - 18:00 Uhr

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

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Kirchhatten

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

Kursnummer 25BO 27612B

## 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.

## 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 1

### Sich selbst und andere begleiten - mit Zeit - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KIDOKWON Institut für Craniosacrale Begleitung

Der Ausbildungslevel 1 richtet sich an alle, die Interesse haben, sich in Craniosacraler Begleitung nach westlichen, südostasiatischen und modernen biodynamischen Methoden ausbilden zu lassen und in den Bereichen Regeneration und Verbesserung des Schlafes als wichtig(st)e Voraussetzung für Regeneration etwas dazulernen möchten. Bei dieser Ausbildung gilt ganz besonders: Erst wenn Sie es selber für sich machen können, können Sie auch etwas für andere tun. Deshalb stehen Sie als angehende\*r Craniosacrale\*r Begleiter\*in im Verständnis des KI (Seele), DO (Geist), KWON (Körper) zunächst im Mittelpunkt der Ausbildung. Dadurch wird Ihnen ermöglicht, sich um sich selbst zu kümmern. Sie „fahren

runter“, justieren Ihre innere Uhr und werden dann wieder aus sich selbst heraus aktiv. Auf dieser Basis können Sie den Rahmen Ihrer späteren Begleitungen individuell und tiefgehend anbieten.

Wesentliche Inhalte:

- Die große Bedeutung des Schlafs und des Craniosacralen Systems (CSS)
- Der Unterschied zwischen Biodynamik und Biomechanik beim CSS
- Grundlegende Techniken für das Verhalten an der Liege als Begleiter\*in in der Biodynamik
- Grobstoffliche und feinstoffliche Anatomie und Funktion des CSS und des menschlichen Organismus
- Begleitungsabfolgen und Techniken in Theorie und Praxis
- Grundlagen der (eigenen) Energiearbeit im KIDOKWON
- Qigong und Atemtechniken aus der Meditation
- Organisation der Activities of Daily Life (ADL) als Begleiter\*in und Energiearbeiter\*in
- Training für die Ausrichtung unserer Körpermitte im Liegen, Sitzen und Stehen

Zielgruppen: Physiotherapeut\*innen, Angehörige weiterer Gesundheitsfachberufe, Ärztinnen und Ärzte, Übungsleiter\*innen, Heilpraktiker\*innen, Yogalehrer\*innen, Trainer\*innen, Menschen die wieder Energie durch Entspannung bekommen möchten und alle an Energiearbeit interessierten Personen. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de) oder [www.kidokwon.de/Cranio](http://www.kidokwon.de/Cranio) Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

### Andreas Koch

**BU**

8. - 15. März 2025, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten  
8-mal (64 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 25AO 27630B

### Andreas Koch

**BU**

31. Mai - 7. Juni 2025, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten  
8-mal (64 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 25AO 27631B

# Energetische Anwendungsformen

## Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 2

### Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KIDOKWON Institut für Craniosacrale Begleitung

Auf den Grundlagen des ersten Levels erweitert dieser Level die Sicht- und Wahrnehmungsweisen der Begleitung, es wird biodynamischer. Wesentliche Inhalte: Der Craniosacrale Rhythmus, die Midtline, die Diaphragmen, Schädelknochen und Wirbelsäule im Zusammenspiel und in der Begleitung.

#### Andreas Koch

21. - 28. Juni 2025, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr  
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten  
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 25AO 27634B

**BU**

## Fortbildung: Referenten- und Lehrerausbildung für biodynamisches Lehren - Teil 2 Craniosacrale Begleitung

In Kooperation mit dem KIDOKWON Institut für Craniosacrale Begleitung

Die Referent\*innen- und Lehrer\*innenausbildung für biodynamisches Lehren (RULA BL) setzt die Ausbildung in Craniosacraler Begleitung nach dem Ausbildungslevel 5 am KIDOKWON Institut für Craniosacrale Begleitung (KDK I CSB) fort.

Nach dem Ausbildungslevel 5 kann der Teilnehmer / die Teilnehmerin durch diesen Kurs den Blickwinkel wechseln und in den Bereich der Referent\*innen- und Lehrtätigkeit einsteigen. In der heutigen Zeit finden immer mehr Kurse und Ausbildungen im Bereich der Biodynamik, der feinstofflichen Arbeit, der Energiearbeit und der Quanten- oder Feldarbeit statt. Dieser Kurs soll Referent\*innen und Lehrkräfte speziell auf die Durchführung von biodynamischen Kursen vorbereiten. Am Beispiel der Craniosacralen Begleitung werden z. B. folgende Themen neben dem eigenen Durchführen von Praxiseinheiten dem zukünftigen Referenten / der zukünftigen Referentin und Lehrkraft beigebracht:

- Biodynamische Kursplanung, Kursvorbereitung, Kursdurchführung, Kursbegleitung, Kursnachbereitung
- Lehrtätigkeit in verschiedenen Ebenen
- Biodynamische Prioritätensetzung und Stundenplanaufbau
- Ortsbeurteilung und Vorbereiten der Kursräume
- „normale“ Erste Hilfe und Biodynamische Erste Hilfe
- Beurteilung der Teilnehmer aus grobstofflichen und biodynamischen Blickwinkeln
- Eigensorge vor, in und nach biodynamischen Kursen
- Aktuelle wissenschaftliche Forschung

Der Kurs richtet sich nicht nur an Absolventen des KDK I CSB, sondern ist nach einem Einführungsgespräch (Erklärung der Wortwahl und Ausbildung in Craniosacraler Begleitung und gegenseitiges Kennenlernen) für jeden Menschen offen, der in biodynamischen Kursen als Referent\*in oder Lehrer\*in arbeitet oder arbeiten möchte.

#### Andreas Koch

28. April - 2. Mai 2025, Mo - Fr 10:00 - 18:00 Uhr  
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten  
5-mal (40 Ustd.), 300 € Keine Ermäßigung möglich. Am 1. Mai 2025 findet Unterricht statt.  
Kursnummer 25AO 27635

## Neurokinetik - Zertifikatsausbildung

Die Ausbildung befähigt die Teilnehmer\*innen zur Planung und Durchführung von Neurokinetik®-Übungsstunden. Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl Gehirnstrukturen und Gehirnprozesse optimieren als auch positiv auf das Sinnessystem wirken. Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der Ausbildung von Basiskompetenzen (Exekutive Funktionen); Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation sowie des Körperbewusstseins werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich, das Lernen fällt leichter. Neurokinetik® eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur De-

menzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z. B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe). Das Training macht Spaß und ist für alle (auch schon für Vorschulkinder!) geeignet, die etwas für ihre geistige Gesundheit und kognitive Flexibilität tun wollen oder diese anderen nahebringen möchten. Zielgruppe: Mitarbeiter\*innen in Kindertagesstätten, Päd. Fachkräfte, Fachkräfte in der Seniorenarbeit, Übungsleiter\*innen, Therapeut\*innen und Interessierte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

## **Hans-Peter Esch/Beate Esch**

Wochenende 26. / 27. April 2025

Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

16 Ustd., 190 € (inkl. Zertifikat, USB-Stick und Mappe

mit umfangreichem Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25AO 27674

## **Erfolgsfaktor Gesundheit**

### **Effiziente Atemmuster zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden**

Nichts ist wichtiger für unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit als der Atem. Viele Menschen haben jedoch verlernt, richtig zu atmen. Ohne es wahrzunehmen, atmen die meisten Menschen viel zu viel. Gesundheitliche Probleme und eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit sind häufige Folgen. Kontrolliertes Atmen versorgt unseren Körper mit der optimalen Sauerstoffmenge. So lassen sich Gesundheit und Wohlbefinden effizient steigern. Der Kurs informiert über die theoretischen Hintergründe und gibt praxisorientierte Tipps zur Optimierung der Atmung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

## **Hans-Peter Esch**

Sa 23. Aug. 2025, 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

8 Ustd., 95 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO 27677

## **Sturzprophylaxe beginnt im Kopf**

### **Ein neurozentriertes Konzept zur Sturzprävention im Alter**

Ein Großteil aller Krankenhausaufenthalte von Menschen über 45 ist auf Stürze zurückzuführen. Dabei tragen viele Einzelfaktoren zu einem Sturz bei. Entsprechend differenziert müssen präventive Maßnahmen ausgerichtet sein. Ein ganzheitliches Präventionskonzept muss neben der Beseitigung umgebungsbedingter Sturzgefahren vor allem ein spezifisches Training der neuronalen Komponenten der relevanten Kraftleistungen und der bewegungssteuernden Systeme (Augen, Gleichgewichtssystem) berücksichtigen. Der Tageslehrgang führt in die alltagsrelevante Trainingspraxis ein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

## **Hans-Peter Esch**

So 24. Aug. 2025, 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

8 Ustd., 95 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO 27678



Bild: Esch

## 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

Wochenende 28. Febr. - 2. März 2025

Fr 17:00 - 20:00 Uhr

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

17 Ustd., 265 € (inkl. Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25AO 27705

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

##### Wolfgang Kausler

21. - 23. Nov. 2025

Fr 17:00 - 20:00 Uhr

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14

17 Ustd., 265 € (inkl. Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO 27705

### Systemische\*r Berater\*in (VHS) - Aufbaumodule 1 und 2

vhsConcept - Systemisches Fragen und  
Genogrammarbeit

#### Kerstin Münch /

Dipl.-Soz. Päd. Claudia Nickel

1. - 6. Sept. 2025

Mo - Sa 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

6-mal (48 Ustd.), 510 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO 27738B

**BU**

### Systemische\*r Berater\*in (VHS) - Aufbaumodule 3 und 4

vhsConcept - Aufstellungsformate und  
Achtsamkeit

#### Kerstin Münch /

Dipl.-Soz. Päd. Claudia Nickel

16. - 21. Febr. 2026

Mo - Sa 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

6-mal (48 Ustd.), 640 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26AO 27739B

**BU**

### 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).

## 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.

## Infoabend:

### Marion Höppner

Di 18. Febr. 2025, 18:30 - 19:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15  
1 Ustd., gebührenfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
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  
180 Ustd., 1.680 € (zzgl. Lehrbücher)  
Eine Ratenzahlung ist möglich.  
Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 25AO 27750L

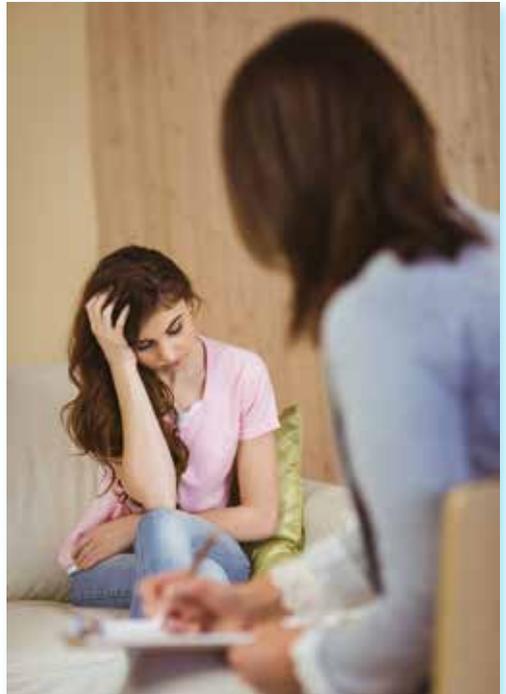


Bild: wavebreakmedia, Shutterstock.com

## Oldenburg – Lauf durch die Nacht

Sonntag 24. August 2025, 0:00 - 8:15 Uhr

Mit „Oldenburg – Lauf durch die Nacht“ organisieren wir für Sie ein ganz besonderes Lauf-event, das jetzt in die fünfte 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.

Je früher Sie sich anmelden, desto günstiger ist Ihre Startgebühr!

Die Gebühren finden Sie im jeweiligen Kurs zu Ihrer gewünschten Startkategorie.

Kursnummern 25BO 23500 - 25BO 23504

Alle Infos erhalten Sie unter [www.vhs-ol.de/nachtlauf](http://www.vhs-ol.de/nachtlauf)



### 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