



Heilmethoden

Yoga

Fitness

Craniosacrale Begleitung

Gespräche und Beratung

...und viele weitere Kurse!

Gesundheit
Oldenburger Gesundheitsakademie

Frühjahr / Sommer 2026



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, ob sie zu Ihnen passen. Ebenso können Sie zwischen über fünfzig Seminaren auswählen, die speziell auf Entspannung abzielen; insbesondere auch auf Yoga, von ganz sanfter Ausrichtung bis hin zu einem dynamischen, kräftigenden Stil.

Insbesondere freue ich mich, dass wir unser Angebot im Bereich Gesprächstherapie und Beratung in diesem Semester erweitern konnten. Neben vertiefenden Möglichkeiten zum fachlichen Austausch bieten wir nun auch zusätzliche Formate zur methodischen Weiterentwicklung sowie zur professionellen Orientierung und Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit an.

Bei Fragen zu unseren Angeboten stehe ich gerne zu Ihrer Verfügung. Kontaktieren Sie mich telefonisch oder per E-Mail.

Herzliche Grüße

Gesa X. Schwitters-Raders



Bildungsmanagement Gesundheit Oldenburger Gesundheitsakademie

Gesa Xochitl Schwitters-Raders
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: schwitters-raders@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 9
Seite 17
Seite 21
Seite 22

Oldenburger Gesundheitsakademie
Energetische Anwendungsformen
Gesprächstherapie und Beratung

Seite 23
Seite 23
Seite 26

Bildnachweise:

Titel: Kalim, adobe.stock.com | Porträts: Foto- und Bildenwerk

Behandlungs- 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. Circa 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 Vertieftsein 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 die Merkmale, Potentiale und Herausforderungen, die viele überdurchschnittlich intelligente Menschen betreffen, erläutert sowie Lösungsansätze vorgestellt. Eingeladen sind Menschen, die viel und gerne denken, ggf. eine Hochbegabung vermuten oder ein IQ-Testergebnis von ≥ 120 haben - um mit dieser Kenntnis das eigene Leben besser zu verstehen sowie selbstbewusster und lebensbereichender fortzusetzen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

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

2. - 6. März 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

319 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)

Kursnummer 26AO21100B

BU

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 Kurs 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 lebensbereichender damit fortzusetzen oder um Angehörige, Schüler*innen oder Mitarbeiter*innen besser im Umgang zu unterstützen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

Selma Suzan Emiroglu

Mo 15:00 - 18:00 Uhr, ab 9. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.10

10-mal (40 Ustd.), 258 €

Kursnummer 26AO21102

Behandlungs- und Heilmethoden

Privat und beruflich erfolgreich mit ADHS

Ein 3-wöchiges Trainingsprogramm

ADHSler*innen haben ein besonderes Stärke- und Schwächenprofil. Einerseits bringt diese Neurodiversität besonderen Fähigkeiten mit sich, andererseits auch Schwächen, welche das Privat- und Berufsleben beeinträchtigen können. In einem evidenzbasierten ADHS-Trainingsprogramm für Erwachsene wird anhand aktueller Probleme der Teilnehmer*innen alltagsnah gelernt und geübt. Neben Vermittlung von Wissen und Strategien werden alle relevanten Themen, die im Zusammenhang mit der Diagnose stehen, vorgestellt: Zeitmanagement, Ordnung, Konzentration, Vorausplanen, Priorisieren, Entscheidungen treffen usw. Das Programm fördert die Eigenaktivität der Teilnehmer*innen: Sie lernen, ihren eigenen Alltag besser zu managen. Ein Teil der Alltagschwierigkeiten besteht darin, dass bestimmte Verhaltensweisen in der Vergangenheit noch nicht gut genug aufgebaut wurden. Im Training werden diese Verhaltensweisen analysiert, gefördert und eingeübt, was zu Erfolgen, Selbstvertrauen und Zufriedenheit führt.

Für Kursteilnehmer*innen mit ADHS-Diagnose besteht die Möglichkeit, die Kosten von der Krankenkasse erstattet zu bekommen. Dies bedarf einer Verordnung oder einem Schreiben vom Arzt, dass ADHS vorliegt und eine Schulung hilfreich ist.

Zur Klärung bitten wir um direkte Meldung bei Gesa Schwitters-Raders, schwitters-raders@vhs-ol.de.

Denise Schröter

Sa 9:00 - 15:00 Uhr, ab 7. Febr. 2026

ADHS-Coaching Oldenburg; Rennplatzstr. 26; Oldenburg

3-mal (24 Ustd.), 450 €

Kursnummer 26AO21103Z

Vortrag und Gespräch: „Dieses blöde Gefühl“

Warum wir fühlen, was wir fühlen

Was hat das mit unseren Gefühlen auf sich? Was macht unser Gehirn da mit uns? Emotionen wie Angst, Ärger oder Trauer sind unbewusste Handlungsprogramme in unserem Gehirn. Sie werden häufig negativ bewertet und als unangenehme Gefühle im Körper wahrgenommen. An diesem Abend zeige ich Ihnen auf, warum Gefühle und Emotionen als Begriffe unterschieden werden können und weder gut noch schlecht sind. Wir beschäftigen uns mit dem Ursprung der Emotionen und ihren ursprünglich sinnvollen Funktionen. Sind unsere Emotionen im Ungleichgewicht, können wir durch hilfreiche Fragen die Balance wiederherstellen und so die unterstützende Funktion der Emotion wiederherstellen. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Werkzeuge an die Hand, um Emotionen und Gefühle auszubalancieren, so dass sie Ihnen wieder von Nutzen sind.

Suzanne Wigand

Mo 16. Febr. 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

3 Ustd., 12 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26AO21105

Suzanne Wigand

Mo 11. Mai 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

3 Ustd., 12 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26AO21106

Workshop: Emotionen verstehen

Praktische Wege zur Selbstregulation im Alltag

Unsere Gefühle sind keine Gegner – sie sind Wegweiser. Dennoch reagieren wir im Alltag oft automatisch: Wir explodieren, ziehen uns zurück oder funktionieren einfach weiter. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Emotionen bewusst wahrzunehmen und aktiv zu regulieren – ohne sie zu unterdrücken. Sie erfahren, wie Emotionen im Körper wirken, welche Funktion sie haben und wie Sie mit einfachen, wirkungsvollen Techniken wie Atemregulation, Körperhaltung und innerer Fokussierung wieder zu mehr Ruhe und innerer Stärke finden. Kurze Theorieeinheiten wechseln sich mit praxisnahen Übungen ab, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Gearbeitet wird im Stuhlkreis. Der Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmende des Vortrags „Dieses blöde Gefühl“ als auch an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse.

Suzanne Wigand

Mo 31. Aug. 2026, 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
4 Ustd., 31 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26AO21104

Vortrag und Gespräch: Hochsensibilität erkennen und verstehen - online

Irgendwie anders

Zu laut, zu schnell, zu viel? Hochsensible Menschen (HSP) nehmen viel mehr Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr, was mitunter zu Schwierigkeiten im Alltag führen kann. In diesem Vortrag wird die Dozentin einen Überblick darüber geben, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie haben kann und wie man herausfindet, ob man selbst davon betroffen ist. Außerdem werden Möglichkeiten angesprochen, wie hochsensible Menschen ihren Alltag entsprechend ihren besonderen Bedürfnissen gestalten können.

Katrin Lehmann

Mo 2. März 2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online
2 Ustd., 12 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26AO21107

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

Do 9. April 2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26 a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 22 €
Kursnummer 26AO21110

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 12. Juni 2026, 15:30 - 17:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Wildenloh
3 Ustd., 22 €
Für Inhaber*innen der AboCard
Nordwest TREUEWELT 20 €
Kursnummer 26AO21121Z

Behandlungs- und Heilmethoden

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 9. Febr. 2026, 19:00 - 21:00 Uhr

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

2 Ustd., 21 €

Kursnummer 26A021123

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

Selma Suzan Emiroglu

Der Unterricht findet am 9. und 23. Febr.,

9. und 16. März, 13. und 27. April, 4. und 18. Mai sowie
1., 15. und 29. Juni 2026 statt.

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

11-mal (30 Ustd.), 132 €

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursnummer 26A021125

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-Lektionen, um Alternativen zu suchen, die sich leichter und besser anfühlen. Eine verbesserte Koordina-

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

Elke Willen

Sa 25. April 2026, 13:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

5 Ustd., 34 €

Kursnummer 26A021128

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-Lektionen, 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 10. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20

10-mal (14 Ustd.), 81 €

Kursnummer 26A021130

Fasziengesundheit

In jedem Alter

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

ausgeb. in Liebscher & Bracht Schmerztherapie Kerstin Badzun

So 22. März 2026, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4 Ustd., 32 €
Kursnummer 26AO21133

Vortrag und Diskussion: Meditation - eine uralte Wissenschaft

Faszinierend und immer noch suspekt

Seit tausenden von Jahren praktizieren die Menschen die verschiedensten Formen von Meditation. Was treibt sie dazu an, was können die verschiedenen Meditationsformen bewirken, welche Botschaften wollten uns die meditierenden großen Meister, Heiligen und Propheten aller Religionen und Zeitalter mitteilen? Inzwischen sind gesundheitliche Wirkungen von Meditationstechniken wissenschaftlich belegt. Doch warum sind viele Menschen immer noch so misstrauisch im Umgang damit? Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterrorereinheit GSG 9, Personenschutz, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogi zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Yogi Vidyananda

Mo 20. April 2026, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3 Ustd., 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26AO21139

Vagusnerv-Aktivierung

Der Vagusnerv ist ein wichtiger Teil des menschlichen Nervensystems und verantwortlich dafür, dass wir uns entspannen und regenerieren können. In unserer hektischen Gesellschaft kommt der Vagusnerv allerdings meist „zu kurz“, da wir immer in Aktion sind. Heilung findet

aber nur in einem entspannten Zustand statt, und so sollen in dieser Fortbildung Übungen in der Theorie besprochen und in der Praxis erlebt werden, die den Vagusnerv aktivieren und die Gesundheit stärken.

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterrorereinheit GSG 9, Personenschutz, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogi zu führen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibutensilien.

Yogi Vidyananda

So 8. März 2026, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8 Ustd., 59 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26AO21141

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 eine Partnermassage mit Massage-, Akupressur- und Shiatsu-Techniken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke

Sa 21. März 2026, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7 Ustd., 46 €
Kursnummer 26AO21155

Behandlungs- und Heilmethoden

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 11. April 2026, 14:00 - 18:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

6 Ustd., 40 €

Für Inhaber*innen der AboCard

Nordwest TREUEWELT 38 €

Kursnummer 26AO21159

Nordwest
TREUEWELT
AboCard

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 18. April 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

7 Ustd., 46 €

Kursnummer 26AO21165

Wege aus der Erschöpfung

Ein Tag für Frauen

Viele Frauen kennen das nur zu gut: Mehrfachbelastung, Leistungsdruck, Überforderung, Dauerstress. Dieser Seminartag 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 30. Mai 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

7 Ustd., 46 €

Kursnummer 26AO21166



Yoga und Entspannung

Faszien-Yoga

Einmal anders!

Faszien-Yoga ist eine freiere 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, evtl. zwei kleine Hanteln oder Wasserflaschen, Getränk.

Marion Tina Hartung

So 10. Mai 2026, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4 Ustd., 33 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 26AO22014

Mantra-Yoga

Klang, Bewegung und Achtsamkeit im Einklang

Mantrayoga verbindet Bewegung, Atem und Klang zu einer tief wirkenden Praxis. Gesungene Mantras, begleitet von Gitarre und Harmonium, tragen die Teilnehmenden durch ihre Yogapraxis, berühren die Seele und öffnen den Raum für heilsame Erfahrungen. Yogaübungen wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Emotionen: Der Körper findet Entspannung, innere Blockaden können sich lösen, und der Geist wird ruhig und klar. Auch Mantras und Klänge entfalten auf diesen Ebenen ihre harmonisierende Kraft. In der Verbindung von Yogahaltungen mit passenden Affirmationen und Mantras verstärken sich die Wirkungen – die Musik wird zu einem Schlüssel, der die Yogapraxis vertieft und verfeinert. Im Mantrayoga geht es nicht um die äußere Perfektion der Haltung, sondern um das achtsame Spüren, das Loslassen und das Getragenwerden vom Klang. Für Yogainteressierte mit Grundkenntnissen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Julia Heise

Sa 7. März 2026, 15:00 - 17:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
3 Ustd., 27 €
Kursnummer 26AO22015

Einführung in sensitives Yoga

Immer mehr Menschen fühlen sich von den äußeren Reizen der Welt überfordert. Zu viele optische und akustische Reize strömen zur gleichen Zeit auf das Gehirn ein, und zusätzlich werden Zeitdruck, Versagensängste und Unwohlsein in bestimmten gesellschaftlichen Situationen immer stärker als belastend empfunden. Nach einer Anspannung findet oft kein fließender Übergang mehr in die Entspannung statt, sondern wir rutschen in die Lethargie und „müssen“ etwas essen, trinken, anschauen, rauchen etc., um endlich abschalten zu können. Die überaus wichtige körperliche Selbstregulation leidet oder findet gar nicht mehr statt. Manche Menschen leben ständig und oft unbewusst am Limit dessen, was sie ertragen können. Mit sensitivem Yoga lernen Sie eine Welt außerhalb der Reizüberflutung kennen und erlernen unterschiedliche Selbstregulationsmechanismen. Der enge, achtsame Bezug zum eigenen Körper, dem Atem und der Wahrnehmung der Bewegung aktivieren den Parasympathikus, der uns beruhigt und entspannt. Im sensitiven Yoga machen wir ausgleichende, entlastende Bewegungen, die dazu führen, dass der ganze Körper in Harmonie mit den Körperzellen schwingt: Erst dann kommt es zu einer wohltuenden, tiefen Erholung, die weit intensiver und langlebiger erlebt wird als eine Entspannung. Sensitives Yoga ist für Alle geeignet, insbesondere Personen mit chronischen Schmerzen und Erschöpfung profitieren davon. Geeignet für alle Level, keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Dorothee Mürmann-Hentschel

Mi 16:30 - 17:45 Uhr, ab 22. April 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
5-mal (7 Ustd.), 46 €
Kursnummer 26AO22018Z

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.

Gilda Rosales-de Boer

Mi 17:45 - 19:15 Uhr, ab 4. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
17-mal (34 Ustd.), 165 €
Kursnummer 26AO22044

Yoga in der Mittagspause

45 Minuten für neue Energie

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 9. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (16 Ustd.), 94 €
Kursnummer 26AO22090

Gilda Rosales-de Boer

Do 13:45 - 14:30 Uhr, ab 5. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (16 Ustd.), 94 €
Am 19. März und 9. April 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22091

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 17. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (19 Ustd.), 105 €
Am 10. und 17. März sowie am 26. Mai, 2. und 9. Juni 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22095

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 3. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 156 €
Am 26. Mai und 2. Juni 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22097Z

„Relaxed to lunch“

Dorothee Mürmann-Hentschel

Di 11:15 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (27 Ustd.), 133 €
Für Inhaber*innen der AboCard
Nordwest TREUEWELT 123 €
Am 26. Mai und 2. Juni 2026
findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22098Z

Nordwest
TREUEWELT
AboCard

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 10. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 156 €
Kursnummer 26AO22099Z

Für Einsteiger*innen geeignet

Bitte zusätzlich mitbringen: Matte.

Gilda Rosales-de Boer

Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 9. Febr. 2026
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
15-mal (30 Ustd.), 147 €
Am 16. März 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22100

Mit Vorkenntnissen

Dörte Wehlmann

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 156 €
Kursnummer 26AO22122Z

Für Einsteiger*innen geeignet

Gilda Rosales-de Boer

Mi 16:00 - 17:30 Uhr, ab 4. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
17-mal (34 Ustd.), 165 €
Kursnummer 26AO22124

Mit und ohne Vorkenntnissen

Claudia Kowalewski

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 26. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 156 €
Kursnummer 26AO22128

Mit Vorkenntnissen

Claudia Kowalewski

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 24. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 156 €
Am 7. April, 26. Mai sowie 7. Juli 2026 findet Unterricht statt. Am 10. Mai und 9. Juni 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22130



Bild: Syda Productions, stock.adobe.com

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 Variationen von 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.

Anne Lofruthe

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 5. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20

17-mal (34 Ustd.), 165 € Am 28. Mai 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26AO22110Z

Yin-Yoga

Für Einsteiger*innen geeignet

Im Gegensatz zu den meisten Yogastilen, die sich auf die Kräftigung der Muskulatur fokussieren, ist Yin-Yoga ein ruhiger, meditativer Yogastil, bei dem die Positionen (Asanas) lange und möglichst anstrengungsfrei gehalten werden (passive Dehnung), um auf diese Weise in eine tiefere Entspannung zu finden. Yin-Yoga dehnt und stärkt das Bindegewebe, insbesondere die Faszien, Bänder und Sehnen, stärkt die Gelenke und hält sie geschmeidig, kann den Energiefluss verbessern und helfen, innere Ruhe zu kultivieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Kissen, Decken und Yogablocke können die Haltungen unterstützen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Dörte Wehlmann

Mi 11:00 - 12:30 Uhr, ab 11. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

15-mal (30 Ustd.), 153 €

Für Inhaber*innen der AboCard

Nordwest TREUEWELT 138 €

Kursnummer 26AO22112Z

Nordwest
TREUEWELT
AboCard

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 9. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20

15-mal (30 Ustd.), 147 €

Am 16. März 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26AO22120

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 9. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

15-mal (30 Ustd.), 147 € Am 2. März 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26AO22147Z

Yoga

Kräftigend mit Vorkenntnissen

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

Birgit Nipper

Mi 17:45 - 19:15 Uhr, ab 4. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
18-mal (36 Ustd.), 174 €
Kursnummer 26AO22155



Yoga zur Entspannung - Dru Yoga

Dru Yoga ist eine sanfte Form des Yoga. Fließende Bewegungen, Atemübungen, Mudras, Erwecken der Energiezentren (Chakren), Achtsamkeit und meditative Momente kennzeichnen Dru Yoga. Dru ist der Fixstern am Firmament und steht sinnbildlich für Ruhe im Geist und Körper und dem inneren Gleichgewicht. Die Energie in unserem Körper strömen lassen und lernen, auf unseren Körper zu hören, sind Ziele der Übungsstunden. Dru Yoga kann in jedem Alter und mit jeder Konstitution praktiziert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

Für Einsteiger*innen geeignet - sehr sanft

Michaela Freund

Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 17. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (28 Ustd.), 138 €
Am 10. und 17. März sowie am 26. Mai,
2. und 9. Juni 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22171

Mit Vorkenntnissen

Michaela Freund

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 17. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (28 Ustd.), 138 €
Am 10. und 17. März sowie am 26. Mai,
2. und 9. Juni 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22173

Für Einsteiger*innen geeignet - sehr sanft

Michaela Freund

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 19. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
13-mal (26 Ustd.), 129 €
Am 12. und 19. März sowie am 28. Mai, 4. und
11. Juni 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26AO22175

Yoga und Entspannung

Yogilates - Pilates mit Yogaelementen

Für Einsteiger*innen geeignet

Yogilates vereint das Beste aus zwei Welten miteinander: einerseits die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur durch Übungen aus dem Pilates-Training und andererseits die gelassene Entspannung und tiefe Wahrnehmung durch Yogaübungen. Übungen aus dem Yoga- und aus dem Pilates-Training werden zu fließenden Übungsabfolgen verbunden, die den ganzen Körper gleichmäßig beanspruchen. Im Einklang mit der Atmung wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert. Körperwahrnehmung und Haltung werden nachhaltig geschult. Individuelle körperliche Ressourcen können so mobilisiert werden. Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Nutzen für Alltag und Beruf: Stärkung der Gesundheitskompetenz, Förderung von Körperwahrnehmung, Vorbeugung von einseitiger körperlicher Belastung und Haltungsfehlern Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

Susanne Lorenz

Mo 10:00 - 11:30 Uhr, ab 9. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 156 €
Kursnummer 26AO22235

Susanne Lorenz

Fr 10:00 - 11:30 Uhr, ab 6. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
17-mal (34 Ustd.), 165 €
Kursnummer 26AO22236

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: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Yogi Vidyananda

Mo 15:45 - 17:15 Uhr, ab 19. Jan. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
6-mal (12 Ustd.), 71 €
Kursnummer 26AO22303

Zenmeditation & Achtsamkeit

Achtsamkeit üben, Gelassenheit finden

Meditation ist eine traditionelle Praxis der Achtsamkeit, durch die der Geist zu Ruhe, Klarheit und Gelassenheit findet. Gerade in unserer heutigen, oft hektischen und unsicheren Zeit kann sie helfen, den Strom der Gedanken zu beruhigen und inneren Frieden zu finden. Der Kurs richtet sich an Meditationsanfänger*innen ohne Vorerfahrung. Sie erlernen die Grundlagen der Meditation – sowohl in Ruhe als auch in Bewegung. Regelmäßiges Üben von Sitz- und Gehmeditation unterstützt Sie dabei, Stress abzubauen und Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen. Jede Kurseinheit bietet Raum für Austausch und Fragen. Mit über 30 Jahren Erfahrung begleitet Sie der Kursleiter auf Ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Balance. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Aaron Emanuel Frei

Do 19:00 - 20:00 Uhr, ab 5. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7-mal (10 Ustd.), 61 €
Kursnummer 26AO22305

Aaron Emanuel Frei

Do 19:00 - 20:00 Uhr, ab 30. April 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7-mal (10 Ustd.), 61 €
Kursnummer 26AO22306

Klangmeditation

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

Alcke Onnen-Lübben

Mo 20:00 - 21:00 Uhr, ab 18. Mai 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
3-mal (4 Ustd.), 30 €
Kursnummer 26AO22308

Alcke Onnen-Lübben

Fr 17:00 - 18:00 Uhr, ab 22. Mai 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
3-mal (4 Ustd.), 30 €
Kursnummer 26AO22309Z

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 Achtsamkeit, 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

20. - 24. April 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.11

5-mal (40 Ustd.), 337 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)

Kursnummer 26AO22502B

Resilienz trainieren - Wochenseminar (Teilzeit)

Das Immunsystem unserer Psyche stärken

Nicht nur die heutige Zeit fordert dazu auf, Krisen (psychisch) gesund zu meistern. Ziel ist es, Rückgriff nehmen zu können auf persönliche und soziale Ressourcen oder sie zu stärken, um positiv aus Krisen im Lebenszyklus hervorzugehen, privat und beruflich. Aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln, die wertschätzend sind und Spaß machen, werden Sie sich mit Resilienz beschäftigen. Dazu gehört unter anderem die Transaktionsanalyse, die Neurowissenschaft und kognitive Empathie, Wahrnehmungsübungen, dynamische Entspannung und altorientalische Musiktherapie sowie Tellington Touch. Sie fördern unter anderem realistischen Optimismus, Zukunftsorientierung und lösungsorientiertes Denken. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung.

Supervis. u. FK für tiergest. Interventionen ISAAT Karin Bold

23. - 27. März 2026, 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Kaltgetränke)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26AO22505B

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

Sa 11:00 - 12:30 Uhr, ab 7. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
6-mal (12 Ustd.), 71 €
Kursnummer 26AO22511

Alcke Onnen-Lübben

Mo 18:45 - 19:45 Uhr, ab 9. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8-mal (11 Ustd.), 66 €
Kursnummer 26AO22512

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

Fr, ab 22. Mai 2026, 18:15 - 19:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7-mal (10 Ustd.), 61 €
Kursnummer 26AO22604

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 verschiedenen Organen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Alcke Onnen-Lübben

Mo 20:00 - 21:00 Uhr, ab 9. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
10-mal (14 Ustd.), 81 €
Kursnummer 26AO22701

Qigong

Am Vormittag

Die Übungsfolge „Die Acht Brokate“ ist die älteste bekannte Qigong-Methode. Diese heilgymnastischen und meditativen Bewegungs- und Atemübungen sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind beruhigend und zentrierend zugleich. Sitz- und Geh-Meditationen sowie Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Manfred Folkers

Mi 9:30 - 10:45 Uhr, ab 4. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
9-mal (15 Ustd.), 86 €
Kursnummer 26AO22702

Qigong - für Einsteiger*innen

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

Dipl.-Päd. Doris Kirstein

Fr 10:15 - 11:45 Uhr, ab 6. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

8-mal (16 Ustd.), 90 €

Kursnummer 26AO22705

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 10. Febr. 2026

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;

Pausenhalle

9-mal (15 Ustd.), 86 €

Kursnummer 26AO22714

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 5. Febr. 2026

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;

Pausenhalle

9-mal (15 Ustd.), 86 €

Kursnummer 26AO22716

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Workshop: Ein Programm zum Auftanken für zwischendurch - online Boxenstopp

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einem über den Kopf wachsen. In dem Workshop „Boxenstopp“ lernen die Teilnehmer*innen verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie aufladen können. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab. Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, wodurch sie im Alltag selbständig durchgeführt werden können.

Katrin Lehmann

Do 9. April 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online

2 Ustd., 12 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26AO23003



Manfred Folkers, Bild: Manfred Folkers

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Zumba

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

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

Janna Köster

Mo 11:30 - 12:30 Uhr, ab 9. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
13-mal (18,3 Ustd.), 101 €
Am 9. März und 18. Mai 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023004

Janna Köster

Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 5. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (19 Ustd.), 101 €
Am 12. März und am 21. Mai 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023006

Janna Köster

Fr 15:30 - 16:30 Uhr, ab 6. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
13-mal (18 Ustd.), 97 €
Am 13. März 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023007

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 Reg-

gaeton mit leicht erlernbaren Bewegungen. Dabei stehen Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf Ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe und Getränk.

Nicola Schlicht

Mi 9:00 - 10:00 Uhr, ab 4. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
18-mal (24 Ustd.), 125 €
Am 25. März und 1. April 2026 findet Unterricht statt. Am 15., 22. und 29. April 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023010

Nicola Schlicht

Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 4. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
18-mal (24 Ustd.), 125 €
Am 25. März und 1. April 2026 findet Unterricht statt. Am 15., 22. und 29. April 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023011

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 4. Febr. 2026
Multifunktionsraum der Spielhalle (Rickey Paulding Junior Center); Maastrichter Straße 37; Oldenburg
19-mal (26 Ustd.), 129 €
Am 25. März, 1. April sowie 8. Juli 2026 findet Unterricht statt. Am 11. und 18. März, 10. sowie 17. Juni 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023200

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 10. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20

17-mal (17 Ustd.), 99 €

Am 24. und 31. März 2026 findet Unterricht statt. Am

14., 21. und 28. April 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26AO23222

Nicola Schlicht

Di 18:00 - 18:45 Uhr, ab 10. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20

17-mal (17 Ustd.), 99 €

Am 24. und 31. März 2026 findet Unterricht statt. Am

14., 21. und 28. April 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26AO23223

Nicola Schlicht

Di 18:45 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20

17-mal (17 Ustd.), 99 €

Am 24. und 31. März 2026 findet Unterricht statt. Am

14., 21. und 28. April 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26AO23224

Nicola Schlicht

Mi 11:30 - 12:15 Uhr, ab 4. Febr. 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20

17-mal (17 Ustd.), 99 €

Am 25. März und 1. April 2026 findet Unterricht statt. Am

15., 22. und 29. April 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26AO23225

Power Qi -

das Erfolgsrezept aus Österreich

Kombination aus Krafttraining, Yoga und Qigong

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

Marion Tina Hartung

So 22. Febr. 2026, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

4 Ustd., 32 € (inkl. Lehrmaterial)

Für Inhaber*innen der AboCard

Nordwest TREUEWELT 30 €

Kursnummer 26AO23373

Nordwest
TREUEWELT
AboCard

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Ein ganzheitliches Workout aus Yoga, Pilates und Atemübungen

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.

Birte Dorau-Ross

Do 18:15 - 19:15 Uhr, ab 5. Febr. 2026

Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal

15-mal (20 Ustd.), 110 €

Kursnummer 26AO23375

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Workshop Frühjahrsreset für Körper und Geist

Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit ins Frühjahr starten

Mit zunehmendem Licht und der erwachenden Natur lädt das Frühjahr dazu ein, Körper und Geist neu auszurichten. In diesem Workshop verbinden wir fließende Yoga-Sequenzen mit achtsamen Meditationen und bewusster Atmung. Ergänzt wird die Praxis durch kurze Impulse zum Nachdenken, Nachspüren und Innehalten, die dazu anregen, sich selbst und der Umgebung mit mehr Aufmerksamkeit zu begegnen. Ziel ist es, kleine alltagstaugliche Achtsamkeitsanker mitzunehmen, die auch in stressigen Zeiten Orientierung und Ruhe schenken können. Der Workshop bietet damit einen wohltuenden „Frühjahrsreset für die Seele“ und einen kraftvollen, leichten Start in die helle Jahreszeit. Voraussetzungen: Grundlegende Yoga-Kenntnisse sind von Vorteil Bitte mitbringen: gemütliche und warme Kleidung, ggf. eine warme Decke, ein kleines Notizheft und Stift zum notieren der Gedanken, Wasser.

Birte Dorau-Ross

So 22. März 2026, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
6 Ustd., 40 €
Kursnummer 26A023376Z

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 9. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 156 €
Kursnummer 26A023360

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge

Mi 14:30 - 16:00 Uhr, ab 4. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
18-mal (36 Ustd.), 174 €
Kursnummer 26A023361

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge

Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 4. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
18-mal (36 Ustd.), 174 €
Kursnummer 26A023362

Janna Köster

Do 16:00 - 17:00 Uhr, ab 5. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (19 Ustd.), 101 €
Am 12. März und am 21. Mai 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023363

Janna Köster

Fr 14:30 - 15:30 Uhr, ab 6. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
13-mal (18 Ustd.), 97 €
Am 13. März und am 22. Mai 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023364

Elke Dobrunz

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 5. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
14-mal (28 Ustd.), 138 €
Am 26. März 2026 findet Unterricht statt.
Am 7. und 28. Mai 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26A023365

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 14. März 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
2-mal (8 Ustd.), 54 €
Kursnummer 26AO23377

Kräftigende Beckenbodengymnastik Für Frauen

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 3. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
10-mal (17 Ustd.), 100 €
Kursnummer 26AO23378

Laufschule und Nordic Walking

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 eine Leihgebühr von 10 €, die direkt an die Dozentin gezahlt wird, können Nordic Walking-Stöcke gestellt werden. Teilen Sie uns bitte vorab mit, wenn Sie Stöcke benötigen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

Christine Böneker

Di 15:15 - 16:15 Uhr, ab 14. April 2026
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg); Scheideweg; Oldenburg
4-mal (6 Ustd.), 39 €
Kursnummer 26AO23510

Laufgruppe für Anfänger*innen - von 0 auf 5 km

„Runter vom Sofa und rein in den Wald“

In diesem Kurs kommen Sie in Bewegung und verbessern Ihre Ausdauer sowie Ihr Körperbewusstsein. Erlernen Sie mit viel Spaß und Freude, durch Geh- und Laufintervalle, das gesundheitsorientierte Laufen. Zusätzlich werden Ihnen durch Lauf ABC-, Dehnungs- und Koordinationsübungen weitere Säulen des Laufsports vermittelt. „Gemeinsam werden wir die Welt unter die Füße nehmen. Also, auf gehts!“ Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

Christine Böneker

Di 16:30 - 17:30 Uhr, ab 14. April 2026
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg); Scheideweg; Oldenburg
10-mal (14 Ustd.), 75 €
Kursnummer 26AO23561

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie sich kennen und schützen Sie sich

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

Dieter Wendt

Sa 7. Febr. 2026, 11:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
5 Ustd., 36 €
Kursnummer 26AO23600

Dieter Wendt

Sa 7. März 2026, 11:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
5 Ustd., 36 €
Kursnummer 26AO23601

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 9. Febr. 2026
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
17-mal (34 Ustd.), 165 €
Kursnummer 26AO23620

Ving Tsun Kung Fu - für Fortgeschrittene

Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

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

Helge Frey

Fr 16:15 - 17:45 Uhr, ab 6. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
17-mal (34 Ustd.), 165 €
Kursnummer 26AO23621

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

Energetische Anwendungsformen

Ausbildung: Kursleiter*in Meditation / Modul 1

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

Yogi Vidyananda

Wochenende 16. / 17. Mai 2026

Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Kirchhatten

20 Ustd., 170 € Keine Ermäßigung möglich.

20 Fortbildungspunkte

Kursnummer 26A027610

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 Vidyananda (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, Decke, 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.

Energetische Anwendungsformen

Craniosacrale Begleitung



Bild: privat

Andreas Koch ist Leiter von Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa. 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 Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

Der Ausbildungslevel 1 richtet sich an alle, die Interesse haben, sich in Craniosacraler Begleitung nach westlichen, südasiatischen 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 KIDOK-WON
- 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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

Andreas Koch

7. - 14. März 2026, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (64 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
64 Fortbildungspunkte
Kursnummer 26AO27630B

BU

6. - 13. Juni 2026

Kursnummer 26AO27631B

BU

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 2

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

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

Andreas Koch

BU

27. Juni - 4. Juli 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4;
Kirchhatten

8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.

72 Fortbildungspunkte

Kursnummer 26AO27634B

Fortbildung: Referenten- und Lehrerausbildung für biodynamisches Lehren - Teil 1

In Kooperation mit Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

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) in zwei Kursteilen fort.

In der heutigen Zeit finden immer mehr Kurse und Ausbildungen im Bereich der Biodynamik, der feinstofflichen Arbeit oder der Quantenarbeit etc. statt. Dieser Kurs soll Referent*innen und Lehrkräfte speziell auf die Durchführung von biodynamischem Unterricht vorbereiten.

Nach dem Ausbildungslevel 5 können die Teilnehmer*innen durch diesen Kurs den Blickwinkel wechseln und in den Bereich der Referent*innen- und Lehrtätigkeit einsteigen. Am Ende des zweiten Kursteils erfolgt eine Prüfung zur/zum Referent*in für biodynamisches Lehren. Nach einer weiteren praktischen Lehrzeit von zwei Jahren als Referent*in kann die/

der Teilnehmer*in dann eine weitere Prüfung zur/zum Lehrer*in für biodynamisches Lehren absolvieren. Am Beispiel der Craniosacralen Begleitung werden z. B. folgende Themen, neben dem eigenen Durchführen von Praxiseinheiten, der/dem zukünftigen Referent*in und Lehrkraft beigebracht:

- Biodynamische Kursplanung, Kursvorbereitung, Kursdurchführung, Kursbegleitung, Kursnachbereitung
- Gruppenanalyse und Einzelanalyse
- Biodynamische Prioritätensetzung und Stundenplanaufbau
- Polaritätsausgleich und -einbezug
- Authentisches Lehren
- Biodynamische Didaktik
- Eigensorge vor, in und nach biodynamischen Kursen
- Aktuelle wissenschaftliche Forschung

Zwischen den Kursteilen 1 und 2 muss in der Praxis Referent*innen- oder Lehrtätigkeit mit Theorie und Praxis nachgewiesen werden. Die Kursteilnehmer*innen können nach dem Kurs sofort in die biodynamische Referent*innen- und Lehrtätigkeit gehen, denn diese Schritte werden auch nach dem Kurs individuell begleitet. Der Kurs richtet sich nicht nur an Absolvent*innen des KDK I CSB, sondern ist nach einem Einführungsgespräch mit dem Dozenten (Andreas Koch, Mobiltelefon: 0176 22633432) grundsätzlich für jeden Menschen offen, der in biodynamischen Kursen als Referent*in oder Lehrer*in arbeitet oder arbeiten möchte.

Andreas Koch

BU

27. April - 1. Mai 2026, Mo - Fr 10:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
5-mal (40 Ustd.), 350 € (inkl. Übernachtung)

Keine Ermäßigung möglich. Eigene Anreise, eigene Verpflegung.

Kursnummer 26AO27640B

Gesprächstherapie und Beratung



Bild: Sonja, adobe.stock.com

Gesprächstherapie und Beratung

Systemische*r Berater*in (VHS)

vhsConcept - Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

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

- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien
- Familien-Rekonstruktion
- Funktionale und dysfunktionale Familienstrukturen
- Selbstfürsorge der Beraterin /des Beraters

Die Einarbeitung Ihrer persönlichen Erfahrungen in die genannten Inhalte ist wichtiger Bestandteil des Fortbildungskonzepts. Die Weiterbildung endet mit einem Kol-

loquium. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit dem Zertifikat „Systemische*r Berater*in (VHS)“ bescheinigt. Die Gebühr hierfür beträgt 170 €.

Dipl.-Päd. Christine Bunjes /

Dipl.-Soz. Päd. Claudia Nickel

9 Wochenenden ab 13. März 2026

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

plus Bildungsurlaub vom 15. bis 19. Juni 2026

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

23-mal (168 Ustd.), 2550 € (inkl. 20 Ustd. Supervision, zzgl. 150 € Prüfungsgebühren)

Keine Ermäßigung möglich.

Ratenzahlung ist möglich.

Kursnummer 26AO27735L

Vorbereitungslehrgang: Heilpraktiker*in für Psychotherapie

Heilpraktiker*innen für Psychotherapie benötigen für ihre Tätigkeit 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 Lehrgang vermittelt ein umfassendes Verständnis psychischer Störungsbilder und der psychotherapeutischen Arbeit. Behandelt werden unter anderem:

Psychiatrische Krankheitslehre nach ICD-10 mit Verweisen auf den ICD-11 für Erwachsene und Kinder, Grundlagen der Psychopathologie und klinischen Psychologie, Anamnese, Befund und Diagnose psychischer Störungen Diagnostik und Differentialdiagnostik, Psychotherapeutische Verfahren (z. B. Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, Gestalt- und Logotherapie sowie weitere humanistische Ansätze), Krisenintervention, Notfallpsychiatrie und Notfallmanagement, Rechtliche und ethische Grundlagen der psychotherapeutischen Arbeit, Selbsterfahrung und Selbstexploration zur Entwicklung der therapeutischen Haltung.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 327 Zeitstunden strukturierter Lernzeit, entsprechend rund 436 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Davon entfallen 180 Unterrichtseinheiten auf den Präsenzunterricht, einschließlich 48 Unterrichtseinheiten Selbsterfahrung und Selbstexploration, sowie rund 256 Unterrichtseinheiten auf selbstständiges Lernen (im Durchschnitt vier Zeitstunden pro Woche über 48 Kurswochen).

Vermittelt wird grundlegendes Wissen, das Sie auf die staatliche Überprüfung vorbereitet. Mit deren Bestehen erfüllen Sie die rechtlichen Voraussetzungen für die psychotherapeutische Arbeit nach dem Heilpraktikergesetz, womit zugleich das Fundament für den erfolgreichen Aufbau Ihrer späteren praktischen Tätigkeit gelegt ist. Aufbauend auf den vermittelten Basiskenntnissen empfehlen wir eine Spezialisierung innerhalb der humanistischen psychotherapeutischen Verfahren, um die eigenen fachlichen Kompetenzen gezielt zu vertiefen.

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 10. Febr. 2026, 18:30 - 19:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

1 Ustd., gebührenfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 26AO27745

Lehrgang

Marion Höppner

12 Wochenenden ab 20. März 2026

Fr 15:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

24-mal (180 Ustd.), 1.680 € (zzgl. Lehrbücher)

Eine Ratenzahlung ist möglich.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26AO27750L



Bild: Marion Höppner, © Marion Höppner

Fit für die mündliche HP-Psych-Prüfung

Die letzte Hürde auf dem Weg zur Berufsausübung als Heilpraktiker*in für Psychotherapie ist die mündliche Prüfung. In diesem Workshop bereiten Sie sich gezielt darauf vor: mit realitätsnahen Prüfungssimulationen, klaren Strategien und individuellem Feedback. So lernen Sie, Ihr Wissen strukturiert zu präsentieren, souverän mit Fragen umzugehen und mit mehr Selbstvertrauen in den entscheidenden Tag zu gehen.

Marion Höppner

Wochenende 10. / 11. April 2026

Fr 15:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

16 Ustd., 163 €

Kursnummer 26AO27751Z

Gesprächstherapie und Beratung

Selbstständig in Beratung und Therapie Orientierungshilfe für den Praxisstart

Der Schritt in die Selbstständigkeit ist spannend – und voller Fragen. In diesem Workshop erhalten Sie praxisnahes Handwerkszeug, um Ihr berufliches Fundament klar und tragfähig zu gestalten. Themen sind unter anderem: Wie finde ich meine Wunschklient*innen? Welche Fallstricke gilt es zu beachten? Und wie gelingt es, eine erfolgreiche Praxis mit Herz und Professionalität aufzubauen?

Ob nach bestandener Heilpraktiker*innenprüfung oder nach einer erfolgreichen und abgeschlossenen Weiterbildung als psychologischer Berater*in oder Coach*in – dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Tätigkeit in die Selbstständigkeit führen möchten.

Sie gewinnen Orientierung, entwickeln eine persönliche Strategie und starten mit einem starken Fundament in Ihre berufliche Zukunft. Voraussetzungen: Angesprochen sind Psychotherapeut*innen, Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, Coaches, psychologische Berater*innen und andere Fachkräfte aus beratenden oder therapeutischen Bereichen.

Marion Höppner

Wochenende 19. - 21. Juni 2026

Fr 15:00 - 19:30 Uhr

Sa 10:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01

26 Ustd., 248 €

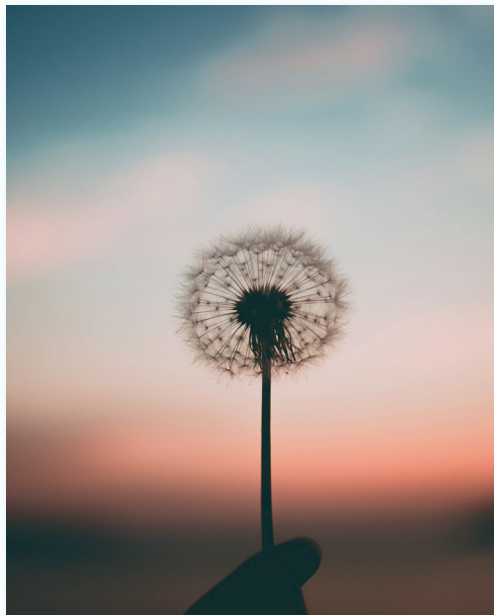
Kursnummer 26A027753Z

Ganz bequem online buchen

Unser Kursprogramm finden Sie auch übersichtlich geordnet auf unserer Website.

Filtern Sie nach Themen, Wochentagen oder Ihren bevorzugten Dozent*innen.

Behalten Sie mit einem Account den Überblick über gebuchte Kurse, legen Sie Merkzettel an und buchen Sie den Kurs für Familie und Freund*innen gleich mit!



Kollegiale-Supervisions-Gruppe

Begleitung für beratende und therapeutisch Tätige

Therapeutische und beratende Tätigkeiten sind bereichernd, stellen jedoch oft auch komplexe Anforderungen an die eigene professionelle Rolle. Die Supervisionsgruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Sie berufliche Erfahrungen reflektieren, Ihre Handlungssicherheit stärken und Ihre professionelle Rolle gezielt weiterentwickeln können.

Im Mittelpunkt stehen Fallbesprechungen, Perspektivwechsel und die gemeinsame Suche nach praxisnahen Lösungen. Durch den kollegialen Austausch werden Sie in Ihrer professionellen Weiterentwicklung unterstützt und stärken nachhaltig die Qualität Ihrer Arbeit. Voraussetzungen: Angesprochen sind Psychotherapeut*innen, Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, Coaches, psychologische Berater*innen und andere Fachkräfte aus beratenden oder therapeutischen Bereichen.

Marion Höppner

8-mal dienstags, 18:00 - 21:15 Uhr, ab 12. Mai 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
8-mal (32 Ustd.), 355 € Gebühren nicht ermäßigbar
Kursnummer 26AO27756Z

Psychologischer Lesekreis

Zwischen Zeilen und Seele

Manche Bücher sind mehr als Geschichten – sie öffnen Türen zu uns selbst.

In diesem Lesekreis stehen vier Schlüsselwerke der Psychologie im Mittelpunkt, die neue Perspektiven auf zentrale Lebensthemen eröffnen: die Prägung der Kindheit (Alice Miller), die Suche nach Identität im familiären Geflecht (Julia Onken), die Kraft innerer Widerstände gegen gesellschaftliche Kälte (Arno Gruen) und die Sinnfrage selbst unter schwierigsten Bedingungen (Viktor Frankl).

Jedes Treffen beginnt mit einer kurzen Einführung zu Werk, Autor*in und psychologischem Hintergrund. Danach treten wir in den Dialog: persönlich, kritisch, achtsam. So entsteht ein gemeinsamer Raum, in dem Literatur zur Selbstreflexion anregt und Brücken zu aktuellen gesellschaftlichen Fragen baut. Voraussetzungen: Für alle Interessierten, die psychologische Themen spannend finden und im Spiegel der Literatur persönliche und gesellschaftliche Fragen vertiefen möchten. Bitte mitbringen: Zu lesende Literatur:

Alice Miller: Das Drama des begabten Kindes (978-3-518-37450-4)

Julia Onken: Rabentöchter (978-3-406-72330-8)

Arno Gruen: Wider die kalte Vernunft (978-3-608-94903-2)

Viktor Frankl: ...trotzdem Ja zum Leben sagen (978-3-328-10277-9)

Marion Höppner

4-mal dienstags, 18:00 - 21:15 Uhr, ab 17. Febr. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
4-mal (16 Ustd.), 77 €
Kursnummer 26AO27760Z



Bild: Marcelino Victor M, adobe.stock.com

Methodenzirkel HP-Psych

Praxisnahes Training zur Verfeinerung therapeutischer Gesprächsmethoden

In diesem Seminar steht die Verfeinerung und Vertiefung der therapeutischen Gesprächsführung im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an Fachkräfte, die bereits in der psychotherapeutischen oder beratenden Praxis tätig sind und ihre kommunikativen Werkzeuge weiterentwickeln möchten. Anhand praxisnaher Übungen, Rollenspiele und Fallbesprechungen werden zentrale Methoden der Gesprächspsychotherapie vertieft. Ziel ist es, die eigene therapeutische Haltung zu schärfen, den Zugang zu Klient*innen zu vertiefen und die Wirksamkeit der eigenen Gesprächsinterventionen zu steigern. Voraussetzungen: Angesprochen sind: Psychotherapeut*innen, Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, Coaches, psychologische Berater*innen sowie Fachkräfte aus psychosozialen Berufsfeldern.

Marion Höppner

9. - 13. Nov. 2026

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

5-mal (40 Ustd.), 388,50 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 26BO27755B

BU

Gesprächstherapie und Beratung

Fortbildung: Coach für Logotherapie

Viktor E. Frankl beschreibt den Menschen als Wesen, das primär auf der Suche nach dem Sinn ist. Seine Kernbegriffe lauten: Freiheit des Willens und Wille zum Sinn. Bewusste Sinnfindung, Klarheit, Orientierung, Handlungskompetenz - dies sind wesentliche Leitlinien der auf ihn begründeten Logotherapie. Die Grundausbildung umfasst 5 Module à 18 Unterrichtsstunden (90 Ustd.) in ca. 6 Monaten (Abschluss: Teilnahmebescheinigung). Die Anschlussausbildung umfasst 3 Module à 18 Unterrichtsstunden (54 Ustd.) in ca. 3 Monaten und schließt mit dem Zertifikat ab.

TEIL I

1. Modul: 21. / 22. Febr. 2026: Grundlagen und Aktualität der Logotherapie und Existenzanalyse

2. Modul: 21. / 22. März 2026: Sokratische Gesprächsführung und Gewaltfreie Kommunikation. Ziel dieses Moduls ist es, empathisch Coaching- oder Therapiegespräche zu führen.

3. Modul: 18. / 19. April 2026: Das Erstgespräch. Ziel dieses Moduls ist es, einen strukturierten Erstkontakt herzustellen und aus logotherapeutischer Sicht Fragetechniken zu erlernen und anzuwenden.

4. Modul: 9. / 10. Mai 2026: Das logotherapeutische Menschenbild. Ziel dieses Moduls ist es, mit Hilfe des franklschen Menschenbildes bei Beratung und Coaching und Therapie dem Klienten seine Ressourcen durch die geistige Dimension (Person) sichtbar zu machen.

5. Modul: 20. / 21. Juni 2026: Einstellungsveränderungen - „Trotzmacht des Geistes“ (Viktor E. Frankl). Ziel dieses Moduls ist es, den Satz von Frankl: „Ich muss mir von mir nicht alles gefallen lassen“ umzusetzen.

TEIL II

6. Modul: 22. / 23. Aug. 2026: Achtsamkeit für Therapeut*innen, Beratende und Coaches und Wertearbeit. Ziel dieses Moduls ist die Vermittlung von Theorie und Grundlagen der achtsamkeitsbasierten Methoden im Rahmen der Logotherapie und Existenzanalyse und praktische Übungen der Achtsamkeit sowie Werte erfahrbar machen.

7. Modul: 26. / 27. Sept. 2026: Resilienz - Psychische Widerstandskraft. Ziel dieses Moduls ist es, vor allem mit Hilfe von praktischen Übungen herauszufinden, in welcher Form die Logotherapie Antworten und Hilfestellungen geben kann, aus schwierigen Lebenssituationen (Krisen, Umbrüchen) gestärkt hervorzugehen.

8. Modul: 24. / 25. Okt. 2026: Coaching für Führungskräfte in Wirtschaft und Non-Profit Unternehmen. Ziel dieses Moduls ist die Qualifizierung zum Coach für Führungskräfte in der sinnzentrierten, ethisch fokussierten Führungsarbeit in der Wirtschaft und öffentlich geförderten Einrichtungen.

Die Kosten der Ausbildung betragen für den TEIL I: 1.750 € und für TEIL II: 1.050 €. Darin sind sämtliche Materialien enthalten. Mehrwertsteuer fällt nicht an. Die Akademie Logotherapie nach Viktor E. Frankl ist als Bildungsinstitut anerkannt.

Achtung! Hinweis für Freiberufliche und Selbstständige: Bei der Weiterbildung können Sie durch eine Anlaufstelle von KOMPASS Niedersachsen vor der Anmeldung prüfen lassen, ob Sie durch das ESF-Plus Bundesprogramm „KOMPASS – kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige“ eine finanzielle Förderung erhalten können. <https://www.esf.de/portal/DE/ESF-Plus-2021-2027/Foerderprogramme/bmas/kompass.html>

Information und Anmeldung: Akademie für Logotherapie nach Viktor E. Frankl: Petra Dau: 0451 30497519 oder 0171 2889702 oder www.logotherapie-coach.com.

Petra Dau / Winfried Heuser / Gabriele Hradetzky
8 Wochenenden ab 21. Febr. 2026

Sa 10:00 - 18:00 Uhr, So 9:00 - 17:00

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

16-mal (144 Ustd.), 2.800 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26AO27710L

Seminare, Workshops, Vorträge

Zukunftssicher mit KI

Künstliche Intelligenz verantwortungsvoll einsetzen.



Alle Veranstaltungen:
www.vhs-ol.de/ki



Volkshochschule Oldenburg gGmbH

Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Telefon 0441 92391-50

info@vhs-ol.de | 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