

**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

# Behandlungs- und Heilmethoden

## 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 Vertiefsein 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 Uh

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

ADHSlern\*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 auszubalanceieren, 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

# Behandlungs- und Heilmethoden

## 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, Brennessel, 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 Frühjahrspflege 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

Nordwest  
**TREUEWELT**  
AboCard

# 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 26AO21123

### 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 26AO21125

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

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 26AO21128

## 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 26AO21130

## Fasziengesundheit

### In jedem Alter

Faszien- und Engpassdehnung kann Schmerzen und Krankheiten des Bewegungssystems durch besonders gezielte Bewegungsformen und -abläufe vorbeugen oder die Gesundung 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.

# Behandlungs- und Heilmethoden

## 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 Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, 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

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 Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, 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 Shiatsutechniken. 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 Seminarstag 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

## 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 Körperfühl, 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.

#### Dorothée 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, Muskularkraft 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.

### Dorothée 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

# Yoga und Entspannung

## „Relaxed to lunch“

### Dorothée 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



## 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

Waldorschule; 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 Lofrutive

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20

17-mal (30 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 Energiefloss verbessern und helfen, innere Ruhe zu kultivieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Kissen, Decken und Yogablöcke 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

## 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 Selbstheilungs Kräfte des Körpers durch dynamische und meditative, kräftigende und belebende, heilende und entspannende Übungsreihen. Meditation und Entspannung, umrahmt von Mantriren, 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 und Entspannung

## 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 Körpererfühl 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 Körpertesting, 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 (12 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

# **Yoga und Entspannung**

## **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 Burn-out. 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 herzugehen, 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: Schreibbutensilien, 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 Jacobson 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.

# Fitness, Gymnastik und Bewegung

## 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 langsam 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 auftanken können. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab. Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, wodurch sie im Alltag selbstständig 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 26AO23004

#### 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 26AO23006

#### 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 26AO23007

## 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 26AO23010

#### 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 26AO23011

## 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 Paudling 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 26AO23200

# Fitness, Gymnastik und Bewegung

## 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](http://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



## 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 Dorauf-Ross

So 22. März 2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21  
6 Ustd., 40 €  
Kursnummer 26AO23376Z

## 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 26AO23360

### 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 26AO23361

### 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 26AO23362

### 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 26AO23363

### 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 26AO23364

### 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 26AO23365

# Laufschule und Nordic Walking

## 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 26A023377

## 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 26A023378

## 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 26A023510

## 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 26A023561

# 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.

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) Energearbeit im KIDOK-WON
- Qigong und Atemtechniken aus der Meditation
- Organisation der Activities of Daily Life (ADL) als Begleiter\*in und Energearbeiter\*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 Energearbeit 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**

# Energetische Anwendungsformen

## 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

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 Lehrertätigkeit mit Theorie und Praxis nachgewiesen werden. Die Kursteilnehmer\*innen können nach dem Kurs sofort in die biodynamische Referent\*innen- und Lehrertätigkeit 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

## 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 Lehrertätigkeit 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/

# 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, Teilvermögen, 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.

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

# Gesprächstherapie und Beratung

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 Wunschclient\*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 26AO27753Z

---

### 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.

# Gesprächstherapie und Beratung

## 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. Darauf treten wir in den Dialog: persönlich, kritisch, achtsam. So entsteht ein gemeinsamer Raum, in dem Literatur zur Selbstdistanz 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 Freiberuflische 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.logotherapy-coach.com](http://www.logotherapy-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 26A027710L

Seminare, Workshops, Vorträge

# Zukunftssicher mit KI

Künstliche Intelligenz verantwortungsvoll einsetzen.



Alle Veranstaltungen:  
[www.vhs-ol.de/ki](http://www.vhs-ol.de/ki)



**Volkshochschule Oldenburg gGmbH**  
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