



Heilmethoden

Yoga

Fitness

Craniosacrale Begleitung

Gespräche und Beratung

und viele weitere Kurse ...

Gesundheit Oldenburger Gesundheitsakademie

Herbst / Winter 2025



Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben Interesse an Gesundheit, Wohlbefinden und guter Laune? Dann wünsche ich Ihnen anregende Momente beim Stöbern in unserem Gesundheitsangebot. Wir geben Ihnen einen Einblick in verschiedene Heilmethoden. Probieren Sie sie, 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 nach längerer Unterbrechung wieder den Vorbereitungslehrgang für Heilpraktiker*in für Psychotherapie anbieten können. Unsere Dozentinnen und Dozenten freuen sich auf Sie!

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

Herzliche Grüße
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 8
Seite 17
Seite 21
Seite 23

Draußen und Unterwegs
Oldenburger Gesundheitsakademie
Energetische Anwendungsformen
Gesprächstherapie und Beratung

Seite 24
Seite 25
Seite 25
Seite 31

Bildnachweise:

Titel: Christian Schwier, adobe.stock.com | Porträts: Foto- und Bildwerk

Behandlungs- und Heilmethoden

Anders, nicht falsch - Neurodiversität verstehen

Hochsensibilität, Autismus, ADHS, Hochbegabung...

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

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

11. - 15. Aug. 2025

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZ0 Forum

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

Kursnummer 25BO21101B

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 15. Sept. 2025, 18:30 - 20:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZ0 Forum

3 Ustd., 10 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO21106



Suzanne Wigand, Bild: privat

Behandlungs- und Heilmethoden

Ganzheitliches Gedächtnstraining für Beruf und Alltag

Denk Dich fit! - Teilzeit

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

Frauke Pauly

13. - 17. Okt. 2025

Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

5-mal (20 Ustd.),

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

Kursnummer 25BO21105B

BU

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

Di 16. Sept. 2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Online

2 Ustd., 10 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO21107

Darmgesundheit - ein intaktes Immunsystem stärkt die Arbeitskraft

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

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

20. - 24. Okt. 2025

Mo - Fr 9:00-16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 310 €

Kursnummer 25BO21108B

BU

%

GSG Mieterrabatt

Wilde Wurzeln, Kräuter und Samen Schätze am Wegesrand

Wir leben umgeben von heilkräftigen Pflanzen, doch leider ist das Wissen darum für viele Menschen verloren gegangen. Im Einklang mit dem Jahresrhythmus werden ab Ende September traditionell die Wurzeln und Samen wil-

der Kräuter geerntet. Auf der Kräuterwanderung um den Swarte-Moor-See werden Sie Heilpflanzen der Saison kennenlernen. Die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer hat dabei Geschichten, Tipps und Verwendungsmöglichkeiten für Küche und Gesundheit parat. Bitte mitbringen: Regenjacke (falls erforderlich).

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

Do 4. Sept. 2025, 17:30 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26 a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 20 €
Kursnummer 25BO21109

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 26. Sept. 2025, 15:30 - 17:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Wildenloh
3 Ustd., 22 €
Kursnummer 25BO21121

Gemeinsames Waldbaden für Kinder und Eltern

Ein Spaziergang mit allen Sinnen

In diesem Kurs bietet sich für Mütter oder Väter die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Kind ab sechs Jahren, eine Auszeit im Wald zu erleben. Mit spielerischen Übungen zur Sinneswahrnehmung, kreativem Gestalten sowie Ruheübungen kann hier der Wald auf neue Weise erfahren werden. Es können sich immer jeweils eine erwachsene

Person und ein Kind zusammen anmelden. Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist auf sieben Erwachsene und sieben Kinder beschränkt. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Mückenschutz.

Sonja Eitel-Harms

Sa 27. Sept. 2025, 14:00 - 16:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Hirschor, Parkstr., Rastede
3 Ustd., 22 €
Kursnummer 25BO21122

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 1. Sept. 2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Aula Heilpädagogischer Zweig der Waldorfschule;
Stedinger Str. 20-22; Oldenburg
2 Ustd., 18 €
Kursnummer 25BO21123

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

Selma Suzan Emiroglu

Der Unterricht findet am 1., 15. und 29. Sept., 20. Okt., 3. und 17. Nov., 1. und 15. Dez. 2025 sowie 5. und 19. Jan. 2026 statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Aula Heilpädagogischer Zweig der Waldorfschule;
Stedinger Str. 20-22; Oldenburg
10-mal (27 Ustd.), 127 €
Kursnummer 25BO21125

Behandlungs- und Heilmethoden

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.

Elke Willen

Sa 22. Nov. 2025, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
5 Ustd., 31 €
Kursnummer 25B021128

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 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.204
11-mal (15 Ustd.), 87 €
Kursnummer 25B021130

Fasziengesundheit

In jedem Alter

Fasziens- 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

Sa 17. Jan. 2026, 13:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4 Ustd., 32 €
Kursnummer 25B021133

Atmung - ein Weg zur Selbstheilung

Die Atmung ist nicht nur das Lebenselixier des Menschen, sondern auch eine sehr gute Möglichkeit, Beschwerden durch Atemübungen zu begegnen. In dieser Fortbildung sollen verschiedenste Atemtechniken mit und ohne körperliche Übungen in Theorie und Praxis erlebt werden, die unsere Selbstheilungskräfte anregen und unsere Beschwerden eindämmen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.

Yogi Vidyanda

So 16. Nov. 2025, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8 Ustd., 59 €
Kursnummer 25B021142

%

GSG Mieterrabatt

Reiki - Schnupperkurs

Das Kennenlernen von Lebensenergie

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

Diana Theuerzeit

Sa 28. Sept. 2025, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
6 Ustd., 44 €
Kursnummer 25BO21144

Craniosacrale Begleitung - Schnupperkurs

Mit Zeit begleiten - entgegen dem aktuellen Trend

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

Andreas Koch

Sa 24. Jan. 2026, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8 Ustd., 62 €
Kursnummer 25BO21145

Kyudo - japanisches Bogenschießen Zum Kennenlernen

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

Thomas Rüth / Torsten Rogmann

So 9. Nov. 2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Graf-Anton-Günther Gymnasium: Sporthalle
Treffpunkt: Parkplatz Gerichtsstraße
4 Ustd., 15 €
Kursnummer 25BO21152

Den Nacken entspannen Verspannungen lösen lernen

Nackenschmerzen 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 11. Okt. 2025, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7 Ustd., 44 €
Kursnummer 25BO21155

%

GSG Mieterrabatt

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

So 28. Sept. 2025, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
6 Ustd., 38 €
Kursnummer 25B021159

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 Körperwissen (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 25. Okt. 2025, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7 Ustd., 44 €
Kursnummer 25B021165

Wege aus der Erschöpfung

Ein Tag für Frauen

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

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke

Sa 6. Dez. 2025, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7 Ustd., 44 €
Kursnummer 25B021166

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 14. Dez. 2025, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4 Ustd., 33 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 25BO22014

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 20. Aug. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
17-mal (34 Ustd.), 164 €
Am 1. und 8. Okt. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22044

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 18. Aug. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (16 Ustd.), 93 €
Am 29. Sept. und 6. Okt. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22090

Gilda Rosales-de Boer

Do 13:45 - 14:30 Uhr, ab 21. Aug. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (16 Ustd.), 93 €
Am 25. Sept., 2. und 9. Okt. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22091

45 Minuten für neue Energie - keine Vorkenntnisse nötig

Dörte Wehlmann

Di 12:30 - 13:15 Uhr, ab 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
17-mal (17 Ustd.), 95 €
Kursnummer 25BO22092

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 9. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 105 €
Für Inhaber*innen der AboCard
Nordwest TREUEWELT 100 €
Am 30. Sept., 25. Nov. und 2. Dez. 2025 findet kein Unterricht statt. In den Herbstferien findet Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22095

Yoga und Entspannung

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 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Kursnummer 25BO22097

„Relaxed to lunch“

Dorothee Mürmann-Hentschel

Di 11:15 - 12:30 Uhr, ab 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (27 Ustd.), 131 €
Kursnummer 25BO22098

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 21. Aug. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
18-mal (36 Ustd.), 173 €
Kursnummer 25BO22110

%

GSG Mieterrabatt



Anne Lofruthe, Bild: privat

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 Yogablöcke können die Haltungen unterstützen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Dörte Wehlmann

Mi 11:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
17-mal (34 Ustd.), 164 €
Kursnummer 25BO22112

Yoga

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

Sanftes Yoga –

Für Einsteiger*innen geeignet

Dörte Wehlmann

Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
17-mal (34 Ustd.), 164 €
Kursnummer 25BO22099

Für Einsteiger*innen geeignet

Bitte zusätzlich mitbringen: Matte.

Gilda Rosales-de Boer

Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 18. Aug. 2025
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Am 29. Sept. und 6. Okt. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22100

Für Einsteiger*innen geeignet

Gilda Rosales-de Boer

Mi 16:00 - 17:30 Uhr, ab 20. Aug. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
17-mal (34 Ustd.), 164 €
Am 1. und 8. Okt. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22124

Mit und ohne Vorkenntnissen

Claudia Kowalewski

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 4. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Am 27. Nov. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22128

Mit Vorkenntnissen

Dörte Wehlmann

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
17-mal (34 Ustd.), 164 €
Kursnummer 25BO22122

Mit Vorkenntnissen

Dörte Wehlmann

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
17-mal (34 Ustd.), 164 €
Kursnummer 25BO22125

Mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evt. etwas zu trinken.

Claudia Kowalewski

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 145 €
Am 23. Sept. und 25. Nov. 2025 kein Unterricht.
Kursnummer 25BO22130



Bild: Syda Productions, stock.adobe.com

Yoga und Entspannung

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 18. Aug. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Am 29. Sept. und 6. Okt. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25B022120

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 8. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 136 €
Am 15. Dez. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25B022147

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 3. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
17-mal (34 Ustd.), 164 €
Am 12. Nov. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25B022155

Power Vinyasa

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

NN

Mo 16:45 - 18:00 Uhr, ab 29. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (25 Ustd.), 123 €
Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 25B022158

Vinyasa Yoga Flow - für Einsteiger*innen

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

Anna Peters

Do 16:45 - 18:00 Uhr, ab 7. Aug. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
18-mal (30 Ustd.), 145 €
Am 18. und 25. Sept., 2., 9. und 30. Okt. und
6. Nov. 2025 findet kein Unterricht statt.
Am 16. und 23. Okt. 2025 findet Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22160

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 9. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 145 € Am 30. Sept., 25. Nov. und
2. Dez. 2025 findet kein Unterricht statt.
In den Herbstferien findet Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22171

Für Einsteiger*innen geeignet - sehr sanft

Michaela Freund

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 11. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 145 €
Am 2. Okt., 27. Nov. und 4. Dez. 2025 findet kein Unterricht statt. In den Herbstferien findet Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22175

Mit Vorkenntnissen

Michaela Freund

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 9. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 145 €
Am 30. Sept., 25. Nov. und 2. Dez. 2025 findet kein Unterricht statt. In den Herbstferien findet Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22173

Yoga für Männer

Kräftigung und Entspannung

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

NN

Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 30. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 25BO22230



Susanne Lorenz, Bild: privat

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 1. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Kursnummer 25B022235



GSG Mieterrabatt

Fr 10:00 - 11:30 Uhr, ab 5. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
15-mal (30 Ustd.), 145 €
Kursnummer 25B022236

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 29. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
6-mal (12 Ustd.), 70 €
Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 25B022303

Andreas Koch

Do 10:00 - 11:00 Uhr, ab 4. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
17-mal (23 Ustd.), 113 €
Für Inhaber*innen der AboCard
Nordwest TREUEWELT 108 €
Kursnummer 25B022304

Nordwest
TREUEWELT
AboCard

Zenmeditation

In die Stille gehen

Achtsam sein, Raum schaffen um Alltagsstress und Sorgen hinter sich lassen zu können, bei sich Ankommen und eine Tür öffnen, um neue Erfahrungen zu ermöglichen. Dies kann mit und durch Meditation gefördert werden. Dieser Kurs kann ein Verständnis für eine achtsame und aufrechte körperliche und geistige Meditationshaltung

Anmeldung: www.vhs-ol.de | 0441 92391-50

entwickeln und diese dann in Ruhe (Sitzmeditation: Zazen) und Bewegung (Gehmeditation: Kinhin) üben. Jedes Treffen beinhaltet zudem einen Gesprächsteil, in dem mit der Meditation oder Zenpraxis zusammenhängende Fragen, Erfahrungen oder interessierende Themen besprochen werden können. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Aaron Emanuel Frei

Do 18:30 - 19:30 Uhr, ab 4. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8-mal (11 Ustd.), 68 €
Kursnummer 25BO22305

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 12. Jan. 2026
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
3-mal (4 Ustd.), 26 €
Kursnummer 25BO22308

Self-Compassion - Wochenseminar

Selbst-Mitgefühl auch mit Musik

Sich selbst verständnisvoll behandeln wie einen guten Freund - vor allem in schwierigen Zeiten. Mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in gutem Abstand kooperieren - ohne Drama. Selbst-Mitgefühl bedeutet nicht, in Selbst-Mitleid zu versinken, sondern menschlich mit sich umzugehen. Inmitten unserer Eltenbogengesellschaft brauchen wir dies, um dauerhaft gesund zu bleiben; in helfenden Berufen droht ohne Psychohygiene der Empathie-Burnout. Neben theoretischen

Hintergründen und Einblicken in wissenschaftliche Forschung werden unterschiedliche Techniken vermittelt, das Selbst-Mitgefühl zu praktizieren: Mindful Self-Compassion (MSC) nach K. Neff, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, The Work of Byron Katie, Focusing nach E. Gendlin - umrahmt, verankert und getragen von Musik. So kann jede*r Teilnehmer*in eine geeignete Praxis für sich zusammenstellen. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

BU

Selma Suzan Emiroglu

10. - 14. Nov. 2025
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. Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO22504B

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

BU

ISAAT Karin Bold
11. - 15. Aug. 2025, 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
5-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Kaltgetränke)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO22505B

Yoga und Entspannung

Progressive Muskelentspannung

Nach Jacobson

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

Hanieh Badrian

Mi 16:00 - 17:30 Uhr, ab 3. Sept. 2025

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

6-mal (12 Ustd.), 70 €

Am 17. Sept. 2025 findet kein Unterricht statt.

Am 15. Okt. 2025 findet Unterricht statt

Kursnummer 25BO22511

Alcke Onnen-Lübben

Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 1. Sept. 2025

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

8-mal (16 Ustd.), 93 €

Kursnummer 25BO22512

Autogenes Training

Nach Prof. J. H. Schultz

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

Alcke Onnen-Lübben

Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 17. Nov. 2025

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

8-mal (16 Ustd.), 93 €

Kursnummer 25BO22604

Qigong - für Einsteiger*innen

Das Gesundheitsschützende Qigong

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

Alcke Onnen-Lübben

Mo 20:00 - 21:00 Uhr ab 8. Sept. 2025

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19

10-mal (14 Ustd.), 79 €

Kursnummer 25BO22701

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 17. Sept. 2025

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

9-mal (15 Ustd.), 87 €

Kursnummer 25BO22702

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 19. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 93 €
Am 24. Okt. 2025 findet Unterricht statt.
Kursnummer 25BO22705

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 16. Sept. 2025
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;
Pausenhalle
9-mal (15 Ustd.), 87 €
Kursnummer 25BO22714

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 18. Sept. 2025
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;
Pausenhalle
9-mal (15 Ustd.), 87 €
Kursnummer 25BO22716

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 selbständig durchführen werden können.

Katrin Lehmann

Mi 3. Dez. 2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Online
2 Ustd., 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO23003

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 29. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (19 Ustd.), 104 €
In den Herbstferien findet Unterricht statt.
Kursnummer 25BO23004

Janna Köster

Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 2. Okt. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 105 €
In den Herbstferien findet Unterricht statt.
Kursnummer 25BO23006

Janna Köster

Fr 15:30 - 16:30 Uhr, ab 10. Okt. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
13-mal (18 Ustd.), 102 €
Kursnummer 25BO23007

Zumba Gold

Für Jung und Alt

Zumba Gold ist perfekt zugeschnitten für Fitness- oder Tanzeinsteiger*innen und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Das Tempo wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst. Wir tanzen zu Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton mit leicht erlernbaren Bewegungen. Dabei stehen Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf Ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe und Getränk.

Nicola Schlicht

Mi 9:00 - 10:00 Uhr, ab 3. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 105 €
Am 8. Okt. und 19. Nov. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO23010

Nicola Schlicht

Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 3. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 105 €
Am 8. Okt. und 19. Nov. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO23011

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 3. Sept. 2025
Multifunktionshalle; Maastrichter Str. 37; Oldenburg
17-mal (23 Ustd.), 112 €
Kursnummer 25BO23200

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.

Anmeldung: www.vhs-ol.de | 0441 92391-50

Nicola Schlicht

Di 17:15 - 18:00 Uhr, ab 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
15-mal (15 Ustd.), 87 €
Am 7. Okt. und 18. Nov. 2025 findet kein
Unterricht statt.
Kursnummer 25BO23222

%

GSG Mieterrabatt

Nicola Schlicht

Di 18:00 - 18:45 Uhr, ab 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
15-mal (15 Ustd.), 87 €
Am 7. Okt. und 18. Nov. 2025 findet kein Unterricht
statt.
Kursnummer 25BO23223

Nicola Schlicht

Di 18:45 - 19:30 Uhr, ab 2. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
15-mal (15 Ustd.), 87 €
Am 7. Okt. und 18. Nov. 2025 findet kein Unterricht
statt.
Kursnummer 25BO23224

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 28. Sept. 2025, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
4 Ustd., 33 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 25BO23373

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 4. Sept. 2025
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
16-mal (22 Ustd.), 109 €
Am 2. Okt. 2025 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 25BO23375



Birte Dorau-Ross, Bild: privat

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 1. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 145 €
Kursnummer 25B023360

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie

Angelika Flügge

Mi 14:30 - 16:00 Uhr, ab 3. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Kursnummer 25B023361

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie

Angelika Flügge

Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 3. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Kursnummer 25B023362

Janna Köster

Do 16:00 - 17:00 Uhr, ab 2. Okt. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 105 €
In den Herbstferien findet Unterricht statt.
Kursnummer 25B023363

Janna Köster

Fr 14:30 - 15:30 Uhr, ab 10. Okt. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
13-mal (18 Ustd.), 102 €
In den Herbstferien findet Unterricht statt.
Kursnummer 25B023364

Elke Dobrunz

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 4. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
15-mal (30 Ustd.), 145 €
Am 2. und 9. Okt. sowie 18. Dez. 2025 findet kein Unterricht statt. Am 23. Okt. 2025 findet Unterricht statt.
Kursnummer 25B023365

%

GSG Mieterrabatt

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 15. Nov. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.20
2-mal (8 Ustd.), 54 €
Kursnummer 25B023377

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 14. Okt. 2025

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

10-mal (17 Ustd.), 98 €

Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 25B023378

Nordic Walking - für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Nicht nur für Senior*innen

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

Christine Böneker

Di 15:15 - 16:15 Uhr, ab 2. Sept. 2025

Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);

Scheideweg; Oldenburg

4-mal (6 Ustd.), 39 €

Kursnummer 25B023510

Nordic Walking für Fortgeschrittene

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

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

Christine Böneker

Mi 14:45 - 16:15 Uhr, ab 3. Dez. 2025

Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);

Scheideweg; Oldenburg

6-mal (12 Ustd.), 70 €

Kursnummer 25B023515

Laufschule und Nordic Walking

Fit durch den Herbst

Und rein in den Wald

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

Christine Böneker

Di 15:15 - 16:15 Uhr, ab 4. Nov. 2025

Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);

Scheideweg; Oldenburg

4-mal (6 Ustd.), 39 €

Kursnummer 25B023509

%

GSG Mieterrabatt

Laufschule und Nordic Walking

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 2. Sept. 2025
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);
Scheideweg; Oldenburg
10-mal (14 Ustd.), 79 €
Kursnummer 25B023561

Laufgruppe für Wiedereinsteiger*innen

Alles machbar

Sie möchten wieder mit dem Laufen anfangen – großartig! Ganz gleich, ob Sie früher regelmäßig gelaufen sind oder einfach eine längere Pause hinter sich haben: Der Schritt zurück in die Laufschuhe ist ein Gewinn für Körper und Geist. Sie müssen keine Bestzeiten laufen. Alles, was zählt ist: Sie sind draußen. Sie bewegen sich. Sie atmen Wald statt Bildschirm. Sie hören Vögel statt Mails. Und mit jedem Schritt kommt Ihr Körper wieder in den Takt, den er nie ganz vergessen hat. Also, Schuhe schnüren, kein Stress, kein Druck. Einfach raus. Herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

Tanja Frahmann / Ina Harms

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 26. Aug. 2025
Treffpunkt: Utkiek; Eingang West;
Eidechsenstraße; Oldenburg
10-mal (20 Ustd.), 99 €
Am 14. und 21. Okt. 2025 findet Unterricht statt.
Kursnummer 25B023562



Bild: Thomas W. Salzmann

Oldenburg - Lauf durch die Nacht

Mit „Oldenburg – Lauf durch die Nacht“ organisieren wir für Sie ein ganz besonderes Laufevent, das jetzt in die fünfte Runde geht. Sie laufen durch die Oldenburger Nacht. An der Strecke tüfteln wir noch, doch es erwarten Sie wieder läuferische Überraschungen und Höhepunkte. Die genaue Strecke können Sie unter www.vhs-ol.de/nachtlaf einsehen.

Starts sind in den Kategorien Marathon, Halbmarathon, 10 km möglich. Start und Ziel ist bei allen Läufen die VHS Oldenburg. Es wird in Runden von gut 10 km gelaufen. Wir legen Wert auf Geselligkeit und gute Verpflegung. Dazu gehört eine leckere Streckenverpflegung und ein Frühstück nach Ihrem Zieleinlauf. Da die Strecke keine Zeitrekorde zulässt, erfolgt keine amtliche Zeitnahme. Ihre Start- und Einlaufzeiten werden deshalb nicht auf Zehntelsekunden benannt.

Gestartet wird um 0:00 Uhr (Marathon), 2:00 Uhr (Halbmarathon), 2:00 Uhr Nordic Walking (10 km) und 4:00 Uhr (10 km). Nach dem Zieleinlauf steht für alle Läuferinnen und Läufer ein leckeres Frühstücksbuffet in der neuen Jugendherberge gleich nebenan der VHS in der Zeit von 4:30 - 7:30 Uhr bereit. Freunde, Familie und alle Laufinteressierte sind zum Frühstück (Beitrag 15 €) herzlich willkommen. Dem Wetter entsprechende Laufkleidung, Stirn- oder Taschenlampe.

Marathon

Team VHS Oldenburg

So 24. Aug. 2025, 0:00 - 8:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Oldenburg
65 € bis 28. Febr. 2025 | 70 € bis 31. Mai 2025
75 € ab 1. Juni 2025 | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO23500

Halbmarathon

Team VHS Oldenburg

So 24. Aug. 2025, 2:00 - 8:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Oldenburg
45 € bis 28. Febr. 2025 | 50 € bis 31. Mai 2025
55 € ab 1. Juni 2025 | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO23502

10 km

Team VHS Oldenburg

So 24. Aug. 2025, 4:00 - 8:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Oldenburg
35 € bis 28. Febr. 2025 | 38 € bis 31. Mai 2025
41 € ab 1. Juni 2025 | Keine Ermäßigung möglich.
Für Inhaber*innen der AboCard
Nordwest TREUEWELT 36 €
Kursnummer 25BO23503



Nordic Walking 10 km

Team VHS Oldenburg

So 24. Aug. 2025, 2:00 - 8:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25; Oldenburg
35 € bis 28. Febr. 2025 | 38 € bis 31. Mai 2025
41 € ab 1. Juni 2025 | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO23505

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

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

Team VHS Oldenburg

So 24. Aug. 2025, 4:30 - 7:30 Uhr
Jugendherberge Oldenburg;
Straßburger Straße 6; Oldenburg
15 € | Kinder bis einschl. 12 Jahre zahlen 10 €
Kursnummer 25BO23504

Selbstverteidigung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie sich kennen und schützen Sie sich

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

Dieter Wendt

So 30. Nov. 2025, 11:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
5 Ustd., 36 €
Kursnummer 25BO23600

Selbstverteidigung / Draußen und Unterwegs

Ving Tsun Kung Fu

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.

Für Einsteiger*innen

Helge Frey

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 1. Sept. 2025
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
17-mal (34 Ustd.), 164 €
Kursnummer 25BO23620

Für Fortgeschrittene

Helge Frey

Fr 16:15 - 17:45 Uhr, ab 5. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 154 €
Kursnummer 25BO23621

Draußen und Unterwegs

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

Von Wardenburg nach Oldenburg

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

Mondlicht lassen diesen Ausflug zu einem der Höhepunkte des Kanusommers werden. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre T-Shirtgröße mit an, um die für Sie passende Weste auszuwählen. Bitte mitbringen: Wechselkleidung, Getränk, Brillen bitte fixieren.

Yeti Sport & Reisen

Sa 6. Sept. 2025, 17:00 - 21:30 Uhr
Treffpunkt: Magdalena-Frústück-Platz; Huntestraße; Wardenburg | Endpunkt: E-Werk Oldenburg
5 Ustd., 69,50 € (inkl. Outdoorbuffet mit mediterranen Spezialitäten und Getränken, Tourenbegleitung, Einführung in die Paddeltechnik, Schwimmwesten, wasserdichter Sack, Kanuhotline und eine Flusskarte, Bus-Kanu-Kombi Ticket der VWG). Aufpreis für Kajak 15 €. Bitte vorher anmelden. Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 29. Aug. 2025
Kursnummer 25BO24043

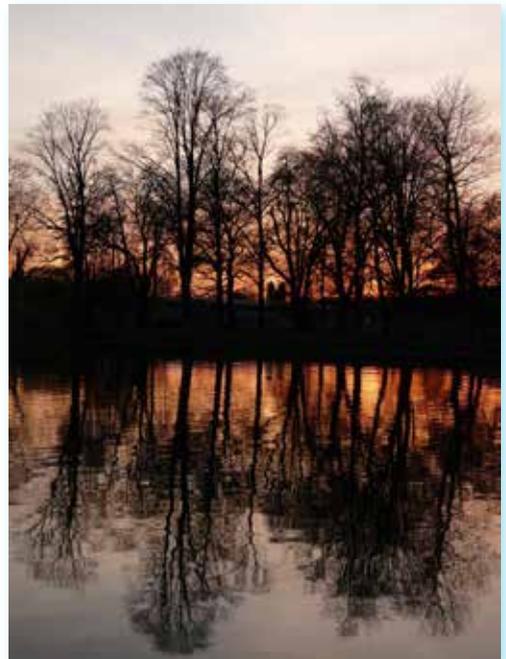
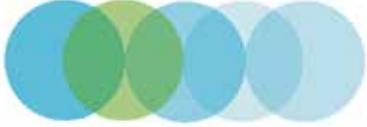


Bild: Pixabay

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

Ausbildung: Kursleiter*in Meditation / Modul 2

Aufbauend auf Modul 1 werden folgende Schwerpunkte behandelt: Allgemeine Chakrenlehre, Chakra 1 - 5, Partnerübungen, stille und geführte Meditationen, Technik des Ohren Zuhaltens, Organisationsformen, Raumgestaltung, Gesprächsführung. Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen genehmigt. Für weitere Bundesländer kann eine Beantragung erfragt werden. Voraussetzungen: Teilnahme an Modul 1 oder einer vergleichbaren Fortbildung bei Yogi Vidyananda. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf.

Yogi Vidyananda

8. - 12. Sept. 2025

Mo und Mi 10:00 - 18:00 Uhr

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

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Kirchhatten

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

50 Fortbildungspunkte

Kursnummer 25B027612B

28. Sept. - 2. Okt. 2026

Kursnummer 26B027612B

BU

BU

Energetische Anwendungsformen

Kursleiter*in Meditation

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, 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.



Bild: privat

Yogi Vidy-ananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers. Weitere Informationen finden Sie hier: www.yogi-vidyananda.de

Ausbildung: Kursleiter*in Meditation / Modul 3

Aufbauend auf Modul 1 und 2 werden folgende Schwerpunkte behandelt: Chakra 6 und 7, die großen Schriften / Meister, die drei Bewusstseinssebenen, Prüfungsvorbereitung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Utensilien, die Sie für Ihre Meditationen benötigen.

Yogi Vidy-ananda

Wochenende 25. / 26. Okt, 2025

Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Kirchhatten

20 Ustd., 170 € Keine Ermäßigung möglich.

20 Fortbildungspunkte

Kursnummer 25BO27614

Wochenende 24. / 25. Okt, 2026

Kursnummer 26BO27614

Ausbildung: Kursleiter*in Meditation / Modul 4

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

Yogi Vidy-ananda

28. - 30. Nov. 2025, Fr - So 10:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Kirchhatten

30 Ustd., 255 € Keine Ermäßigung möglich.

30 Fortbildungspunkte

Kursnummer 25BO27616

27. - 29. Nov. 2026

Kursnummer 26BO27616

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 1

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

In Kooperation mit dem KIDOKWON Institut für Craniosacrale Begleitung.

Der Ausbildungslevel 1 richtet sich an alle, die Interesse haben, sich in Craniosacraler Begleitung nach westlichen, südostasiatischen und modernen biodynamischen Methoden ausbilden zu lassen und in den Bereichen Regeneration und Verbesserung des Schlafes als wichtig(st)e Voraussetzung für Regeneration etwas dazulernen möchten. Bei dieser Ausbildung gilt ganz besonders: Erst wenn Sie es selber für sich machen können, können Sie auch etwas für andere tun. Deshalb stehen Sie als angehende*r Craniosacrale*r Begleiter*in im Verständnis des KI (Seele), DO (Geist), KWON (Körper) zunächst im Mittelpunkt der Ausbildung. Dadurch wird Ihnen ermöglicht, sich um sich selbst zu kümmern. Sie „fahren runter“, justieren Ihre innere Uhr und werden dann wieder aus sich selbst heraus aktiv. Auf dieser Basis können Sie den Rahmen Ihrer späteren Begleitungen individuell und tiefgehend anbieten. Wesentliche Inhalte:

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

Zielgruppen: Physiotherapeut*innen, Angehörige weiterer Gesundheitsfachberufe, Ärztinnen und Ärzte, Übungsleiter*innen, Heilpraktiker*innen, Yoga-Lehrer*innen, Trainer*innen, Menschen die wieder Energie durch Entspannung bekommen möchten und alle an Energiearbeit interessierten Personen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-ol.de oder www.kidokwon.de/Cranio Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

Andreas Koch

BU

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

6. - 13. Juni 2026

BU

Kursnummer 26AO27631B

Craniosacrale Begleitung



Bild: privat

Andreas Koch ist Leiter von Lebens(w)i(e)ge - 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.

Energetische Anwendungsformen

Schulungs- und Meditationszentrum

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

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 2

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

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: Craniosacrale Begleitung / Level 3

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

Der Level 3 baut auf den Ausbildungsleveln 1 und 2 auf und erweitert die Grundlagen der vorangegangenen Level in den Bereichen: Grob- und feinstoffliche Anatomie, Biodynamik, Verhalten an der Liege, Grifftechniken, Meditation, Fokus und Orientierung, Traumabegleitung,

Embryologie, Zusammenarbeit verschiedener Therapie-richtungen und Craniosacraler Begleitung. Der Ausbildungslevel 3 schließt die mindestens dreijährige Grundausbildung am KDK Institut für Craniosacrale Begleitung ab und ist am Institut die Voraussetzung für die Ausbildung in der Biodynamik (Level 4 und 5).

Andreas Koch

BU

16. - 23. Aug. 2025, Sa - Sa 9:00-18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum;
Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO27635B

8. - 15. Aug. 2026

BU

Kursnummer 26BO27635B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 4

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

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

Andreas Koch

BU

13. - 20. Sept. 2025, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum;
Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO27637B

12. -19. Sept. 2026

BU

Kursnummer 26BO27637B



Schulungs- und Meditationszentrum Kirchhatten, Bild: privat

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 5

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

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

Andreas Koch

BU

1. - 8. Nov. 2025, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Hatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25B027639B

3. - 10. Okt. 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Kursnummer 26B027639B

BU

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

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 bio-

dynamischem 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 26A027640B

Energetische Anwendungsformen

Teilnahme am Bildungsurlaub **BU**

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

Neurokinetik - Zertifikatsausbildung

Die Ausbildung befähigt die Teilnehmer*innen zur Planung und Durchführung von Neurokinetik®-Übungsstunden. Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl Gehirnstrukturen und Gehirnprozesse optimieren als auch positiv auf das Sinnessystem wirken. .

Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der Ausbildung von Basiskompetenzen (Exekutive Funktionen); Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation sowie des Körperbewusstseins werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich, das Lernen fällt leichter. Neurokinetik® eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z. B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe). Das Training macht Spaß und ist für alle (auch schon für Vorschulkinder!) geeignet, die etwas für ihre geistige Gesundheit und kognitive Flexibilität tun wollen oder diese anderen nahebringen möchten. Zielgruppe: Mitarbeiter*innen in Kindertagesstätten, Päd. Fachkräfte, Fachkräfte in der Seniorenarbeit, Übungsleiter*innen, Therapeut*innen und Interessierte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibutensilien.

Hans-Peter Esch / Beate Esch

Wochenende 29. / 30. Aug. 2026

Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

16 Ustd., 210 € (inkl. Zertifikat, USB-Stick und Mappe mit umfangreichem Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26BO27674

Erfolgsfaktor Atmung

Effiziente Atemmuster zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden

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

Hans-Peter Esch

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

8 Ustd., 95 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO27677



Bild: auremar, adobe.stock.com

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. 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 26AO27677

Sturzprophylaxe beginnt im Kopf

Ein neurozentriertes Konzept zur Sturzprävention im Alter

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

Hans-Peter Esch

So 24. Aug. 2025, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
8 Ustd., 95 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO27678

Gesprächstherapie und Beratung

Transaktionsanalyse kurz erklärt

Der 101- Einführungskurs

Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein sozialpsychologisches, psychodynamisch orientiertes und tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren. Sie bietet Modelle und Konzepte zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Reflektieren der menschlichen Persönlichkeit, von sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen und zu vielen Fragen der Kommunikation. Der 101-Kurs bietet Ihnen eine „Rundreise“ zu den wichtigsten Modellen und Theorien der TA. Einsetzbar ist die TA in Berufsfeldern, in denen mit Menschen in den Bereichen Beratung, Psychotherapie, Bildung und Organisationsentwicklung gearbeitet wird. Der 101-Kurs ist Voraussetzung für einen Einstieg in die (berufsbegleitende) Weiterbildung zur/zum Transaktionsanalytische*n Berater*in, Pädagoge*in oder Coach DGTA und den weiteren Abschlüssen als Zertifizierte*r Transaktionsanalytiker*in.

Lehrender Transaktionsanalytiker u.S. (PTSTA)

Wolfgang Kausler

21. - 23. Nov. 2025
Fr 17:00 - 20:00 Uhr
Sa 9:00 - 17:15 Uhr, So 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.14
17 Ustd., 265 € (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO27705

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

Infoabend

Dipl.-Päd. Christine Bunjes

Mi 5. Nov. 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

2 Ustd., gebührenfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 25B027732

Infoabend Online

Dipl.-Soz. Päd. Claudia Nickel

Mi 3. Dez. 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS; Zoom

2 Ustd., gebührenfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 25B027733

Lehrgang

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.), 2.550 € (inkl. 20 Ustd. Supervision, zzgl. 150 € Prüfungsgebühren)

Keine Ermäßigung möglich. Ratenzahlung möglich.

Kursnummer 26AO27735L

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

vhsConcept - Systemisches Fragen und Genogrammarbeit

Kommunikation ist das zentrale Werkzeug sowohl im Beratungsprozess als auch im zwischenmenschlichen Miteinander. Im systemischen Kontext spielt sie eine Schlüsselrolle, indem sie nicht nur den Austausch von Informationen ermöglicht, sondern auch Veränderungsprozesse initiiert und begleitet. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Module sind systemische Fragen, die in der Beratung gezielt eingesetzt werden. Sie dienen nicht nur der Exploration und Reflektionen, sondern können auch in Verbindung mit anderen Methoden, wie der Genogrammarbeit oder der Aufstellungsarbeit, eine tiefere Bedeutung erlangen. Fragen sind dabei nicht nur diagnostische Werkzeuge, sondern auch gezielte Interventionen, die einen Perspektivwechsel anregen. Folgende Arten systemischer Fragen werden in diesen Modulen vertieft:

- Zirkuläre Fragen: Sie fördern neue Blickwinkel, indem sie Beziehungen und Wahrnehmungen aus der Perspektive Dritter betrachten.
- Wunderfragen: Diese eröffnen Lösungsräume, in denen sie ermöglichen, über den Status Quo hinaus zu denken.
- Skalierungsfragen: Mit ihrer Hilfe lassen sich Prozesse, Entwicklung und subjektive Wahrnehmungen messbar machen.
- Reframing: Diese Technik hilft, bestehende Situation aus einer anderen, oft ressourcenorientierten Perspektive zu betrachten.

Ein weiterer zentraler Bestandteil dieser Module ist die Arbeit mit dem Genogramm, eine bedeutende Methode innerhalb der systemischen Beratung. Sie ermöglicht eine tiefere Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und den spezifischen Familienkonstellationen der Klient*innen. Durch die mehrgenerationale Perspektive können verborgene Muster, Wertvorstellungen, Beziehungsdynamiken und prägende Ereignisse sichtbar gemacht werden. Diese Erkenntnisse fließen in den weiteren Beratungsprozess ein und bieten wertvolle Anhaltspunkte für den Veränderungsprozess. Voraussetzung für die Anmeldung: Teilnahme an der Fortbildung Systemische*r Berater*in.

**Kerstin Münch /
Dipl.-Soz. Päd. Claudia Nickel**

1. - 6. Sept. 2025

Mo - Sa 9:00 - 15:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZÖ Forum

6-mal (48 Ustd.), 590 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO27738B

BU

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

vhsConcept - Aufstellungsformate und Achtsamkeit

Die Methoden der Aufstellungsarbeit erfreuen sich wachsender Beliebtheit und haben ihre Ursprünge bereits in den Skulptur- und Aufstellungsverfahren der 1920 Jahre. Sie ermöglichen es, Systeme symbolisch darzustellen, um systemische Dynamiken sichtbar zu machen und zu reflektieren. Im Beratungsprozess dienen sie dazu, Beziehung, Rollenverteilung und Verstrickungen innerhalb eines Systems zu erfassen. In diesen Modulen werden die im Grundkurs erworbenen Kenntnisse zur Aufstellarbeit vertieft und erweitert. Dabei geht es nicht nur um die theoretischen Grundlagen, sondern insbesondere um die praktische Vertiefung verschiedener Aufstellungsformate. Ein zusätzliches Schwerpunktthema dieser Module ist die Achtsamkeit als unterstützende Methode in der Beratung. Achtsamkeitsübungen helfen, zwischen Reiz und Reaktion bewusst innezuhalten und eine gezielte Entscheidung für die gewünschte Reaktion zu treffen. Dies kann insbesondere zur Emotionsregulation beitragen und damit impulsiven oder affektgesteuerten Konflikten vorbeugen. Durch regelmäßige Anwendungen im Alltag kann Achtsamkeit zu mehr emotionaler Balance und zwischenmenschlicher Harmonie führen. Da dieses Modul stark erlebnisorientiert ist, steht die eigene Selbsterfahrung der Teilnehmer*innen im Mittelpunkt. Der achtsame Umgang mit sich selbst bildet dabei die Grundlage für eine wertschätzenden und empathischen Arbeit mit Klient*innen. Voraussetzung für die Anmeldung: abgeschlossene Teilnahme an der Fortbildung Systemische*r Berater*in

**Kerstin Münch /
Dipl.-Soz. Päd. Claudia Nickel**

16. - 21. Febr. 2026

Mo - Sa 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZÖ Forum

6-mal (48 Ustd.), 690 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26AO27739B

BU

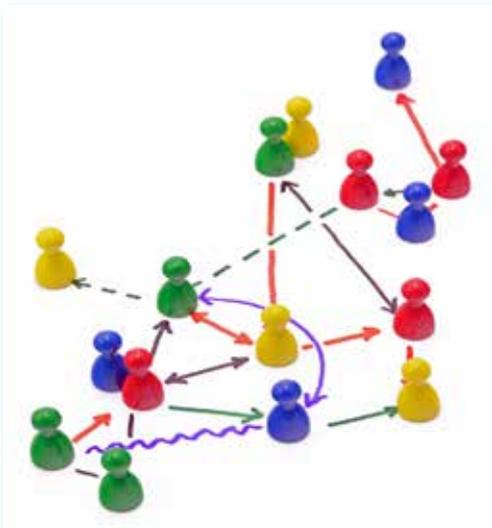


Bild: markus thoenen, adobe.stock.com

Vorbereitungslehrgang: Heilpraktiker*in für Psychotherapie

Heilpraktiker*innen für Psychotherapie benötigen nach dem Gesetz eine staatliche Zulassung. In diesem einjährigen Lehrgang werden die Teilnehmenden inhaltlich fundiert und kompetent auf die Prüfung und die praktische Tätigkeit als Heilpraktiker*in für Psychotherapie vorbereitet. Die Inhalte orientieren sich an den Richtlinien zur Durchführung der Verfahren nach dem Heilpraktikergesetz für Psychotherapie. Die Erteilung der Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz öffnet Ihnen die Tür, praktizieren zu dürfen. Der Unterricht umfasst die psychiatrischen Störungsbilder nach ICD-10 mit Verweisen auf den ICD-11: Psychiatrische Krankheitslehre für Erwachsene und Kinder, Anamnese, Befund & Diagnose, Grundlagen der Allgemeinen Psychologie, verschiedene humanistische Psychotherapie-Methoden, Krisenintervention, Notfallpsychiatrie, Rechtsgrundlagen in der Psychotherapie. Dieser Lehrgang vermittelt grundlegendes Wissen. Das bedeutet, dass nach bestandener staatlicher Prüfung die rechtlichen Voraussetzungen für die psychotherapeutische Arbeit nach dem Heilpraktikergesetz erfüllt sind und das Fundament für den erfolgreichen Aufbau der späteren praktischen Tätigkeit gelegt wurde. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich mit Ihren erworbenen Basiskenntnissen in den humanistischen psychotherapeutischen Methoden auf eine Methode spezialisieren, um so Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse weiter zu qualifizieren.

Bei einer Prüfungsteilnahme fallen weitere Kosten an. Lehrbücher werden zu Beginn des Lehrgangs bekannt gegeben und sind nicht in den Lehrgangsgebühren enthalten. Es sollen insbesondere Personen angesprochen werden, die eine therapeutische Ausbildung absolviert haben, sich darin befinden oder eine psychotherapeutische / beratende Tätigkeit in Zukunft anstreben. Lehrer*innen, Erzieher*innen, Hospizhelfer*innen, Betreuer*innen und Personen in vergleichbaren Berufen können hier ihre beruflichen Kompetenzen erweitern. Ebenso sind Personen, die sich aus persönlichen Gründen für die Lehrgangsinhalte interessieren, angesprochen.



Bild: Marion Höppner, © Marion Höppner

Infoabende:

Marion Höppner

Di 16. Sept. 2025, 18:30 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
1 Ustd., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 25BO27745

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

Online

Do 20. Nov. 2025, 18:30 - 19:30 Uhr
VHS; Zoom
1 Ustd., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 25BO27747

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.), 1680 € (zzgl. Lehrbücher)
Eine Ratenzahlung ist möglich.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26AO27750L

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 Stunden (90 Ustd.) in ca. 6 Monaten (Abschluss: Teilnahmebescheinigung). Die Anschlussausbildung umfasst 3 Module à 18 Stunden (54 Ustd.) in ca. 3 Monaten und schließt mit dem Zertifikat ab.

TEIL I

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

2. Modul: 18. / 19. April 2026: Sokratische Gesprächsführung und Gewaltfreie Kommunikation. Ziel dieses Moduls ist es, empathisch Coaching- oder Therapiegespräche zu führen.

3. Modul: 16. / 17. Mai .2026: Der Erstkontakt. Ziel dieses Moduls ist es, einen strukturierten Erstkontakt herzustellen und aus logotherapeutischer Sicht Fragetechniken zu erlernen und anzuwenden.

4. Modul: 20. / 21. Juni 2026: Das logotherapeutische Menschenbild. Ziel dieses Moduls ist es, mit Hilfe des franklischen Menschenbildes bei Beratung und Coaching und Therapie dem Klienten seine Ressourcen durch die geistige Dimension (Person) sichtbar zu machen.

5. Modul: 22. / 23. Aug. 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: 26. / 27. Sept. 2026: Achtsamkeit für TherapeutenInnen, 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: 24. / 25. Okt. 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: 28. / 29. Nov. 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. März 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

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

Kursnummer 26AO27710L

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