

A person is shown from behind, sitting in a yoga pose (Padmasana) on a bed of fallen autumn leaves in a forest. Their arms are raised, and their hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) above their head. The sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect and illuminating the scene with warm, golden light. The trees in the background are also bathed in this light, with some leaves appearing to glow.

Heilmethoden

Yoga

Fitness

Craniosacrale Begleitung

Gespräche und Beratung

...und viele weitere Kurse!

Gesundheit
Oldenburger Gesundheitsakademie

Herbst / Winter 2026



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die Tage kürzer werden und der Alltag oft wieder an Tempo gewinnt, tut es gut, sich bewusst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen. Unser Gesundheitsprogramm lädt Sie dazu ein, neue Energie zu tanken, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist gleichermaßen zu stärken.

Freuen Sie sich auf bewährte Angebote aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Heilmethoden sowie auf zahlreiche Yogaformate – von ganz sanfter Ausrichtung bis hin zu dynamischen und kräftigenden Stilen. Darüber hinaus haben wir unser Programm in diesem Semester um neue Impulse ergänzt. Resilienz, Selbstfürsorge und mentales Wohlbefinden bilden dabei einen besonderen Schwerpunkt. Mini-Retreats, Vorträge und Workshops laden dazu ein, die eigenen Ressourcen zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Ebenso finden Sie Fort- und Weiterbildungen, die aktuelle Gesundheitsthemen aufgreifen und die fachliche wie persönliche Weiterentwicklung unterstützen.

Auf unserer Homepage finden Sie jederzeit unser vollständiges Gesundheitsprogramm sowie alle aktuellen Informationen. 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 92391-53
E-Mail: schwitters-raders@vhs-ol.de



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

Übersicht

Behandlungs- und Heilmethoden	Seite 3	Oldenburger Gesundheitsakademie	Seite 25
Yoga und Entspannung	Seite 8	Energetische Anwendungsformen	Seite 25
Fitness, Gymnastik und Bewegung	Seite 18	Gesprächstherapie und Beratung	Seite 27
Laufschule und Nordic Walking	Seite 23		
Selbstverteidigung	Seite 24		

Bildnachweise: Pascal; fidaolga; MP-AI; pisan thailand; ryna; kalim; Syda Productions - alle adobe.stock.com | Dan-Race; robert-kneschke, blas - alle fotolia.de | unsplash | pixabay |
Porträts: Foto- und Bilderwerk

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

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

BU

7. - 11. Sept. 2026

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

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

Kursnummer 26BO21101B

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

Fr 25. Sept. 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3 Ustd., 36 €

Kursnummer 26BO21105



Behandlungs- und Heilmethoden

Vortrag und Gespräch: „Dieses gute Gefühl“

Emotionen als Stärke nutzen

Was hat es eigentlich mit unseren angenehmen Gefühlen auf sich? Warum fühlen wir uns manchmal leicht, verbunden oder voller Energie – und manchmal nicht? Emotionen wie Freude, Stolz oder Entspannung werden oft als selbstverständlich erlebt. Doch auch sie sind – genau wie unangenehme Gefühle – unbewusste Handlungsprogramme unseres Gehirns und erfüllen eine wichtige Funktion. An diesem Abend gehen wir der Frage nach, welche Aufgaben unsere positiv bewerteten Emotionen haben und wie wir sie bewusster wahrnehmen und gezielter für uns nutzen können. Denn wenn wir verstehen, was hinter diesen Gefühlen steckt, können wir sie nicht nur erleben, sondern aktiv für mehr Klarheit, Verbindung und Kraft im Alltag einsetzen. Der Vortrag vermittelt verständlich, welche Funktionen positive Emotionen erfüllen, und lädt dazu ein, eigene Erfahrungen zu reflektieren und miteinander in den Austausch zu kommen.

Suzanne Wigand

Fr 30. Okt. 2026, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 36 €
Kursnummer 26BO21106

Vortrag und Gespräch: Hochsensibilität erkennen und verstehen - online

Irgendwie anders

Zu laut, zu schnell, zu viel? Hochsensible Menschen 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

Mi 2. Dez. 2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online
2 Ustd., 20 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO21107



Workshop: Emotionen verstehen

Praktische Wege zur Selbstregulation im Alltag

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

Suzanne Wigand

Fr 4. Dez. 2026, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
4 Ustd., 49 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO21108

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

2. - 6. Nov. 2026

Mo - Fr 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

5-mal (40 Ustd.), 310 € (inkl. Lernmittel)

Kursnummer 26BO21111B

BU

Wilde Wurzeln, Kräuter und Samen

Schätze am Wegesrand

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

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

Do 3. Sept. 2026, 17:30 - 19:45 Uhr

Treffpunkt: Winkelweg 26 a; Oldenburg (bei Meyer)

3 Ustd., 22 €

Kursnummer 26BO21109

Die Eiche

Naturwissen, Heilkraft und Genuss

Unsere Vorfahren schätzten die Eiche nicht ohne Grund: Bis heute gilt sie als Sinnbild für Stärke, Beständigkeit und Kraft. Doch heute nutzen wir meist nur noch ihr Holz und wissen kaum noch etwas über ihre vielseitigen Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten. Sie ist nicht nur eine wertvolle Heilpflanze – mit dem richtigen Wissen lassen sich aus Eicheln auch einfache, gesunde und schmackhafte Köstlichkeiten herstellen. So eröffnet die Eiche eine überraschende Vielfalt an Nutzungsmöglichkeiten, die wir gemeinsam entdecken werden. Bitte bringen Sie eine Handvoll frisch gesammelter Eicheln mit. Gemeinsam bereiten wir daraus Eichelpralinen zu und tauchen dabei in die vielseitigen Möglichkeiten dieses besonderen Baumes ein. Bitte mitbringen: Jede*r Teilnehmer*in bringt bitte eine gute Hand voll frisch gesammelter Eicheln mit.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

Do 22. Okt. 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

4 Ustd., 34 € (inkl. Lernmittel)

Kursnummer 26BO21112



Behandlungs- und Heilmethoden

Workshop: 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. In diesem Workshop wird diese besondere Praxis gemeinsam erlebt und praktisch erprobt. 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

So 11. Okt. 2026, 15:00 - 17:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
3 Ustd., 26 €
Kursnummer 26B021123

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 21. Nov. 2026, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 38 €
Kursnummer 26B021128

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 8. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
11-mal (15 Ustd.), 86 €
Kursnummer 26B021130

Fasziengesundheit

In jedem Alter

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

**ausgeb. in Liebscher & Bracht
Schmerztherapie Kerstin Badzun**

So 13. Sept. 2026, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 32 €
Kursnummer 26B021133

Vortrag und Diskussion: Meditation - eine uralte Wissenschaft

Faszinierend und immer noch suspekt

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

Yogi Vidyananda

Mo 23. Nov. 2026, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO21139

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 11. Okt. 2026, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 59 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO21141

Entspannter Nacken – entspannter Alltag

Wohltuende Übungen und praktische Tipps für zuhause

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

Heilpraktikerin Claudia Bacholke

Sa 10. Okt. 2026, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 46 €
Kursnummer 26BO21155



Behandlungs- und Heilmethoden

Leichter bewegen mit Alexander-Technik

Mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit im Alltag erleben!

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche körperorientierte Methode, die Selbstwahrnehmung und Beweglichkeit fördert. Sie kann dabei unterstützen, ungünstige Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag zu erkennen und zu verändern. Im Alltag entstehen häufig unbewusste Spannungen – etwa beim Sitzen, Stehen, Gehen oder in stressigen Situationen. Durch achtsame Wahrnehmung und bewusste Aufmerksamkeit kann erfahren werden, wie sich Bewegungen leichter, freier und koordinierter ausführen lassen. Im Kurs werden grundlegende Prinzipien der Alexander-Technik praxisnah vermittelt. Dies kann helfen, Verspannungen und Fehlbelastungen im Alltag vorzubeugen sowie das eigene Körpergefühl und die Beweglichkeit zu verbessern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Lehrerin der Alexander-Technik (ATVD)

Tanja Fay

Sa 26. Sept. 2026, 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

5 Ustd., 35 €

Für Inhaber der AboCard

Nordwest TREUEWELT 33€

Kursnummer 26BO21159



Mini-Retreat: Was der Seele gut tut – eine Auszeit für Frauen

Mit Selbstfürsorge zu mehr Resilienz im Alltag

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 Claudia Bacholke

Sa 12. Dez. 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

7 Ustd., 46 €

Kursnummer 26BO21165

Mini-Retreat: Wege aus der Erschöpfung – Neue Kraft für Frauen

Stress bewältigen und persönliche Ressourcen stärken

Viele Frauen kennen die Herausforderungen von Mehrfachbelastung, Leistungsdruck, Überforderung und Dauerstress. Die Kombination aus Naturheilkunde, Qigong, Yoga, Focusing (Arbeit mit dem Körperwissen) und Entspannung unterstützt dabei, Stress abzubauen, persönliche Ressourcen zu stärken und neue Wege für mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag zu entwickeln. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Heilpraktikerin Claudia Bacholke

Sa 28. Nov. 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

7 Ustd., 46 €

Kursnummer 26BO21166

Yoga und Entspannung

Yoga trifft Feldenkrais - für einen effektiveren Krafteinsatz

Yoga vereint Gegensätze: Aktivität und Ruhe, Kraft und Leichtigkeit. Im Sonnengruß zeigt sich die dynamische, kräftigende Seite, während der Mondgruß Raum für fließende, ruhigere Bewegungen öffnet. Die Atmung begleitet diesen Wechsel und unterstützt ein Gefühl von Aus-

gleich. Hier setzt die Feldenkrais-Methode auf besondere Weise an: Durch langsame, achtsame Bewegungen wird die eigene Wahrnehmung geschärft. Gewohnte Bewegungsmuster können erkannt und unnötige Anspannung reduziert werden. So entstehen neue, mühelosere Wege, sich zu bewegen. Der Workshop bietet die Möglichkeit, beide Ansätze miteinander zu verbinden und den eigenen Bewegungsraum mit mehr Bewusstheit und Leichtigkeit zu erweitern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

Marion Tina Hartung

So 27. Sept. 2026, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 35 €
Kursnummer 26BO22013

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 31. Jan. 2027, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 35 €
Kursnummer 26BO22014

Mantra-Yoga

Klang, Bewegung und Achtsamkeit im Einklang

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

Julia Heise

So 11. Okt. 2026, 15:00 - 17:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
3 Ustd., 41 €
Kursnummer 26BO22015

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 17. Aug. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (15 Ustd.), 91 €
Kursnummer 26BO22090

Yoga und Entspannung



Yoga auf dem Stuhl

So gehts!

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

Gilda Rosales-de Boer

Di 16:30 - 17:30 Uhr, ab 18. Aug. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (20 Ustd.), 115 €

Kursnummer 26BO22095

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 15. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

11-mal (22 Ustd.), 102 €

Kursnummer 26BO22097

„Relaxed to lunch“

Dorothee Mürmann-Hentschel

Di 11:15 - 12:30 Uhr, ab 15. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

11-mal (19 Ustd.), 90 €

Kursnummer 26BO22098

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, Matte.

Sanftes Yoga

Für Einsteiger*innen geeignet

Dörte Wehlmann

Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 8. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (30 Ustd.), 150 € Am 22. Dez. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO22099

Für Einsteiger*innen geeignet

Bitte zusätzlich mitbringen: Matte.

Gilda Rosales-de Boer

Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 17. Aug. 2026

Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal

15-mal (30 Ustd.), 150 €

Kursnummer 26BO22100

Mit Vorkenntnissen

Dörte Wehlmann

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 8. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (30 Ustd.), 150 €

Am 22. Dez. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO22122

Mit Vorkenntnissen

Dörte Wehlmann

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 9. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (30 Ustd.), 150 €

Kursnummer 26BO22125

Mit und ohne Vorkenntnissen

Claudia Kowalewski

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 10. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

13-mal (26 Ustd.), 132 €

Am 24. Sept. sowie am 8. und 29. Okt. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO22128

Mit Vorkenntnissen

Claudia Kowalewski

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 8. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

13-mal (26 Ustd.), 132 €

Am 22. Dez. 2026 findet Unterricht statt.

Am 15. Sept. sowie am 6. und 27. Okt. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO22130

Hatha Yoga mit Mantras und Musik

zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

Hatha Yoga ist ein bewährter Weg zu mehr Wohlbefinden, Kraft und innerer Ruhe im Alltag. Die Grundlagen des klassischen Hatha Yoga werden schrittweise, achtsam und rückenfreundlich vermittelt. Sanfte Körperübungen, aktivierende und harmonisierende Atemtechniken,

Entspannungsübungen sowie Impulse für positives Denken fördern Beweglichkeit, Kraft, Atemvolumen, Körperbewusstsein und Ausgeglichenheit. Im Mittelpunkt stehen das Spüren von Körper und Atem sowie der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Von der Kursleiterin gesungene Mantras, begleitet von Gitarre, Harmonium oder Sansula, schaffen eine besondere Atmosphäre und laden dazu ein, loszulassen, ins Fließen zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Julia Heise

Do 16:30 - 18:00 Uhr, ab 10. Sept. 2026

14-mal (28 Ustd.), 143 €

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

Kursnummer 26BO22109Z

Hatha Yoga am Abend

Sanft & Kräftigend

Sanfte und zugleich kräftigende Yogaeinheiten unterstützen dabei, den Körper zu mobilisieren und den Geist zur Ruhe zu bringen. Der Kurs orientiert sich am klassischen Hatha Yoga und kombiniert achtsame Bewegungen, bewusste Atmung sowie wohltuende Entspannungstechniken. Im Mittelpunkt stehen eine ausgewogene Kombination aus Mobilisation, Kräftigung und Dehnung sowie das bewusste Loslassen vom Alltag. Ideal für alle, die den Tag ruhig, ausgeglichen und achtsam ausklingen lassen und ihre Praxis sanft aufbauen oder vertiefen möchten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Anne Lofruthe

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 3. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

14-mal (28 Ustd.), 143 €

Am 8., 15., 22. und 29. Okt. 2026 sowie am

7. Jan. 2027 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO22110

Yoga und Entspannung



Hatha Yoga - für Einsteiger*innen

Dieser Kurs bietet einen sanften und zugleich fundierten Einstieg in das Hatha Yoga. Durch achtsam angeleitete Körperübungen (Asanas), bewusste Atmung (Pranayama) sowie Elemente aus Entspannung und Meditation entsteht ein ganzheitlicher Zugang zur Yogapraxis. Im Mittelpunkt stehen dabei das Ankommen im eigenen Körper, der Abbau von Spannungen sowie das Entwickeln eines bewussten Körpergefühls. Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga kennenlernen möchten – auch ohne Vorkenntnisse – und sich bisher vielleicht noch nicht ganz herangetraut haben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Anne Lofruth

Do 16:30 - 18:00 Uhr, ab 3. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

14-mal (28 Ustd.), 143 €

Für Inhaber der AboCard Nordwest TREUEWELT 133 €

Am 8., 15., 22. und 29. Okt. 2026 sowie am

7. Jan. 2027 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO22111

Nordwest
TREUEWELT
AboCard

Yin-Yoga

Für Einsteiger*innen geeignet

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

Dörte Wehlmann

Mi 11:00 - 12:30 Uhr, ab 9. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

15-mal (30 Ustd.), 150 €

Kursnummer 26BO22112

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 17. Aug. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

15-mal (30 Ustd.), 151 €

Kursnummer 26BO22120

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 Mantren, 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.

N.N.

Mi 17:30 - 19:00 Uhr, ab 14. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 147 €
Kursnummer 26BO22147Z

Yoga

Kräftigend mit Vorkenntnissen

Dieses Yoga-Angebot richtet sich an alle, die ihre Praxis vertiefen und ihren Körper achtsam kräftigen möchten. Die Stunden orientieren sich an einer moderaten Form des Ashtanga Yoga und verbinden Dynamik, Stabilität und Atmung zu einem fließenden Übungsablauf. Verschiedene Haltungen (Asanas) werden durch unterschiedliche Aneinanderreihungen anders erlebt und schaffen Raum für neue Erfahrungen. Auf diese Weise können Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein wachsen und die eigene Praxis weiterentwickelt werden. Im Mittelpunkt steht das bewusste Zusammenspiel von Bewegung und Atmung. Aufmerksamkeit, Zentrierung und Aufrichtung unterstützen dabei, die Wirkung der Übungen intensiv zu erleben und mehr Leichtigkeit und Präsenz in der Praxis zu entwickeln. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Birgit Nipper

Mi 17:45 - 19:15 Uhr, ab 2. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 151 €
Am 11. Nov 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26BO22155

Vinyasa Yoga Flow - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen im Vinyasa Yoga gesammelt oder einen Einsteigerkurs besucht haben. Aufbauend auf den Grundlagen werden die Bewegungsabläufe dynamischer gestaltet und die Asanas zunehmend fließend miteinander verbunden. Der Atem begleitet die dynamischen Sequenzen und unterstützt einen ruhigen, konzentrierten Bewegungsfluss. Dabei wird weiterhin großer Wert auf eine bewusste Ausrichtung des Körpers sowie eine saubere und achtsame Ausführung der Asanas gelegt. So können Kraft, Beweglichkeit, Balance und Körperwahrnehmung gezielt und sicher weiterentwickelt werden. Neben der aktiven Praxis bietet der Kurs auch Raum für Entspannung und einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Decke, Wasser.

Elke Dobrunz

Do 16:45 - 18:00 Uhr, ab 8. Okt. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
11-mal (19 Ustd.), 105 €
In den Herbstferien findet auch Unterricht statt.
Kursnummer 26BO22160



Yoga und Entspannung



Yoga für Männer

Kräftigung und Entspannung

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

Feu Dias

Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 1. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 156 €
Kursnummer 26BO22230

Feu Dias

Mi 20:00 - 21:30 Uhr, ab 2. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 156 €
Kursnummer 26BO22231

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

Gilda Rosales-de Boer

Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 18. Aug. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 158 €
Kursnummer 26BO22171

Mit Vorkenntnissen

Gilda Rosales-de Boer

Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 18. Aug. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 158 €
Kursnummer 26BO22173

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, Getränk.

Susanne Lorenz

Mo 10:00 - 11:30 Uhr, ab 7. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 158 €
Kursnummer 26BO22235

Susanne Lorenz

Fr 10:00 - 11:30 Uhr, ab 4. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 158 €
Kursnummer 26BO22236



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 24. Aug. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6-mal (12 Ustd.), 71 €
Kursnummer 26BO22303

Zenmeditation & Achtsamkeit

Achtsamkeit üben, Gelassenheit finden

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

Aaron Emanuel Frei

Do 19:00 - 20:00 Uhr, ab 3. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7-mal (10 Ustd.), 61 €
Kursnummer 26BO22305

Aaron Emanuel Frei

Do 19:00 - 20:00 Uhr, ab 19. Nov. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7-mal (10 Ustd.), 61 €
Kursnummer 26BO22306

Fragen Sie Ihre Krankenkasse

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

Yoga und Entspannung

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

Fr 17:00 - 18:00 Uhr, ab 25. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
3-mal (4 Ustd.), 30 €
Kursnummer 26BO22309

Alcke Onnen-Lübben

Fr 17:00 - 18:00 Uhr, ab 15. Jan. 2027
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
3-mal (4 Ustd.), 32 €
Kursnummer 26BO22310Z

Self-Compassion - Wochenseminar

Selbst-Mitgefühl auch mit Musik

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

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

BU

16. - 20. Nov. 2025
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)
Kursnummer 26BO22504B

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.

Alcke Onnen-Lübben

Fr 18:15 - 19:45 Uhr, ab 15. Jan. 2027
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
3-mal (6 Ustd.), 41 €
Kursnummer 26BO22512Z

Autogenes Training

Nach Prof. J. H. Schultz

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

Alcke Onnen-Lübben

Fr 18:15 - 19:45 Uhr, ab 25. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
3-mal (6 Ustd.), 41 €
Kursnummer 26BO22604

Qigong - für Einsteiger*innen

Das Gesundheitsschützende Qigong

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

Alcke Onnen-Lübben

Sa 9:30 - 12:45 Uhr, ab 16. Jan. 2027

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

2-mal (8 Ustd.), 51 €

Kursnummer 26BO22701

Qigong

Am Vormittag

„Zum Mond schauen“, „die Wolken teilen“ oder „wie die Wildgans fliegen“: Die Namen der „18 Übungen des Taiji-Qigong“ drücken schöne Bilder aus. Die Ausführung dieser langsamen Bewegungen ist äußerst gesund. Sie sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind anregend und zentrierend zugleich. Sitz- und Geh-Meditationen sowie Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Manfred Folkers

Mi 9:30 - 10:45 Uhr, ab 16. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

9-mal (15 Ustd.), 86 €

Kursnummer 26BO22702

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 18. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

8-mal (16 Ustd.), 90 €

Der Unterricht findet auch während der Herbstferien am 23. Oktober 2026 statt.

Kursnummer 26BO22705

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 15. Sept. 2026

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;

Pausenhalle

9-mal (15 Ustd.), 86 €

Kursnummer 26BO22714

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 17. Sept. 2026

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg;

Pausenhalle

9-mal (15 Ustd.), 86 €

Kursnummer 26BO22716

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Workshop: Ein Programm zum Auftanken für zwischendurch - online

Boxenstopp

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

Katrin Lehmann

Mi 28. Okt. 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online

2 Ustd., 15 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26BO23003

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 11:00 - 12:00 Uhr, ab 7. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

14-mal (19 Ustd.), 102 €

Am 26. Okt. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO23004

Janna Köster

Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 10. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

13-mal (18 Ustd.), 98 €

Am 8. Okt. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO23006

Janna Köster

Fr 15:30 - 16:30 Uhr, ab 11. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

14-mal (19 Ustd.), 102 €

Kursnummer 26BO23007

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 Teilnehmenden 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 2. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

16-mal (22 Ustd.), 116 €

Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.

Am 4. Nov. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO23010

Nicola Schlicht

Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 2. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

16-mal (22 Ustd.), 116 €

Kursnummer 26BO23011

Ausgleichsgymnastik für Frauen 50+

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 12. Aug. 2026

Multifunktionsraum der Spielhalle (Rickey Paulding Junior Center); Maastrichter Straße 37; Oldenburg
21-mal (29 Ustd.), 144 €

Am 14. und 21. Okt. 2026 sowie am 6. Jan. 2027 findet Unterricht statt. Am 23. Sept. und 23. Dez. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO23200

Annette Jahndorf-Sauer

Mi 16:15 - 17:15 Uhr, ab 12. Aug. 2026

Multifunktionsraum der Spielhalle (Rickey Paulding Junior Center); Maastrichter Straße 37; Oldenburg
21-mal (29 Ustd.), 144 €

Am 14. und 21. Okt. 2026 sowie am 6. Jan. 2027 findet Unterricht statt. Am 23. Sept. und 23. Dez. 2026 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 26BO23201

Fit in die Woche

Starten Sie aktiv in die neue Woche! Mit einem abwechslungsreichen Training auf Basis des eigenen Körpergewichts werden Kraft, Stabilität und Beweglichkeit gefördert. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Kräftigende Übungen fördern Muskelkraft, Stabilität und eine gesunde Körperhaltung. Ergänzend verbessern Balance- und Koordinationsübungen die Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität. Mobilisierende Elemente sorgen für mehr Beweglichkeit und runden das Training ab. Ein abwechslungsreicher Kurs für alle, die kraftvoll und aktiv in die Woche starten möchten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser.

Janna Köster

Mo 10:00 - 11:00 Uhr, ab 7. Sept. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (20 Ustd.), 107 €

Kursnummer 26BO23331

Aktiv & Vital für Frauen ab 60

Mehr Kraft, Energie und Wohlbefinden im Alltag

Die Wechseljahre bringen häufig Veränderungen mit sich, die sich auf Kraft, Beweglichkeit und körperliche Leistungsfähigkeit auswirken können. Gezieltes Krafttraining kann dabei unterstützen, aktiv, beweglich und belastbar zu bleiben. Es aktiviert den Stoffwechsel, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und den Einsatz von Fitnessbändern und dem Pilatesball wird dem Muskelaufbau entgegengewirkt und die Knochendichte gefördert. Bauch und Beckenboden werden gezielt trainiert, ergänzt durch Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung von Haltung und Stabilität. Mobilisations- und Dehnübungen für den Alltag erhalten die Beweglichkeit der Gelenke und können Beschwerden vorbeugen. Die Übungen werden individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst und im Kursverlauf schrittweise gesteigert. Der Kurs ist geeignet für Frauen ab 60 Jahren. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch für die Matte und zusätzlich ein kleines Handtuch, Getränk.





Pilates mit Kind

Bewegung, Kraft und Nähe

Ein Kurs für Mütter oder Väter mit Baby bis etwa 12 Monate, die bereits mit der Rückbildung begonnen haben und ihren Körper stärken sowie gemeinsam mit ihrem Kind aktiv sein möchten. Pilates-Übungen kräftigen insbesondere die Körpermitte, den Rücken und den Beckenboden und fördern zugleich Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Ergänzende Dehn- und Mobilisationsübungen helfen dabei, Verspannungen zu lösen und das körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Die Babys werden altersgerecht und spielerisch in ausgewählte Übungen integriert. So entstehen gemeinsame Bewegungserlebnisse, die Kraft, Nähe und Freude miteinander verbinden. Voraussetzungen: Der Kurs setzt eine begonnene Rückbildung voraus. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wird empfohlen, vor der Teilnahme ärztlichen Rat einzuholen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser sowie eine Decke und bei Bedarf Wickelutensilien, Essen und Trinken für Ihr Kind

Janna Köster

Mo 9:00 - 9:45 Uhr, ab 2. Nov. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
9-mal (9 Ustd.), 78 €
Kursnummer 26BO23351

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 7. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 163 €
Kursnummer 26BO23360

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge

Mi 14:30 - 16:00 Uhr, ab 9. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 154 €
Kursnummer 26BO23361

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge

Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 9. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 154 €
Kursnummer 26BO23362

Janna Köster

Do 16:00 - 17:00 Uhr, ab 10. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
13-mal (18 Ustd.), 98 €
Am 8. Okt. 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26BO23363

Janna Köster

Fr 14:30 - 15:30 Uhr, ab 11. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
14-mal (19 Ustd.), 102 €
Kursnummer 26BO23364

Elke Dobrunz

Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 8. Okt. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
11-mal (22 Ustd.), 116 €
In den Herbstferien findet auch Unterricht statt.
Kursnummer 26BO23365

Schlingentraining

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

Nicola Schlicht

Di 17:15 - 18:00 Uhr, ab 1. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (16 Ustd.), 94 €
Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.
Am 3. Nov. und 22. Dez. 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26BO23222

Nicola Schlicht

Di 18:00 - 18:45 Uhr, ab 1. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (16 Ustd.), 94 €
Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.
Am 3. Nov. und 22. Dez. 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26BO23223

Nicola Schlicht

Di 18:45 - 19:30 Uhr, ab 1. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (16 Ustd.), 94 €
Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.
Am 3. Nov. und 22. Dez. 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26BO23224

Nicola Schlicht

Mi 11:30 - 12:15 Uhr, ab 2. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (16 Ustd.), 94 €
Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.
Am 4. Nov. 2026 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 26BO23225

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.taottraining.at. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, längliches Kissen, Getränk.

Marion Tina Hartung

So 29. Nov. 2026, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 35 €
Für Inhaber der AboCard
Nordwest TREUEWELT 33 €
Kursnummer 26BO23373

Fitness, Gymnastik und Bewegung

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 3. Sept. 2026
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
15-mal (20 Ustd.), 110 €
Kursnummer 26BO23375

Mini-Retreat: Herbstbalance für Körper und Geist

Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit durch die dunkle Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur sich langsam zurückzieht, lädt der Herbst dazu ein, innezuhalten und den Blick nach innen zu richten. In diesem Workshop verbinden wir wohltuende Yoga-Sequenzen mit achtsamen Meditationen und bewusster Atmung. Ergänzt wird die Praxis durch kurze Impulse zum Nachdenken, Loslassen und Kraftsammeln, die dazu anregen, den Übergang in die ruhigere Jahreszeit bewusst zu gestalten. Ziel ist es, kleine alltagstaugliche Achtsamkeitsanker mitzunehmen, die Gelassenheit, innere Stabilität und Wohlbefinden fördern. Der Workshop bietet Raum zum Auftanken, Entschleunigen und Reflektieren und unterstützt dabei, gestärkt und ausgeglichen durch die Herbstzeit zu gehen. Voraussetzungen: Grundlegende Yoga-Kenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: gemütliche und warme Kleidung, ggf. eine warme Decke, ein kleines Notizheft und Stift zum Notieren der Gedanken, Wasser.

Birte Dorau-Ross

So 27. Sept. 2026, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
6 Ustd., 40 €
Kursnummer 26BO23377

Kräftigende Beckenbodengymnastik für Frauen

Unterstützt von den Krankenkassen.

Mehr Lebensqualität durch einen starken Beckenboden: Mit regelmäßigem Training stärken Sie Ihre Muskulatur und reduzieren Beschwerden wie Senkungen oder Inkontinenz. Dieser Kurs kombiniert präventive Übungen mit gezielten Methoden zur Verbesserung bestehender Beeinträchtigungen. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Aurelia Wehner-Gandor

Di 16:45 - 18:00 Uhr, ab 27. Okt. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
10-mal (17 Ustd.), 93 €
Bei regelmäßiger Teilnahme wird der Kurs von den Krankenkassen gefördert.
Kursnummer 26BO23378

Beckenbodentraining – Prävention und Stärkung für Frauen

Mehr Lebensqualität durch einen starken Beckenboden: Mit regelmäßigem Training stärken Sie Ihre Muskulatur und reduzieren Beschwerden wie Senkungen oder Inkontinenz. Dieser Kurs kombiniert präventive Übungen mit gezielten Methoden zur Verbesserung bestehender Beeinträchtigungen. 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 21. Nov. 2026

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

2-mal (8 Ustd.), 54 €

Kursnummer 26BO23379

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 16:00 - 17:00 Uhr, ab 3. Nov. 2026

Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);

Scheideweg; Oldenburg

4-mal (6 Ustd.), 39 €

Kursnummer 26BO23509

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

Di 15:30 - 17:00 Uhr, ab 8. Sept. 2026

Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);

Scheideweg; Oldenburg

6-mal (12 Ustd.), 70 €

Kursnummer 26BO23510

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 17:00 - 18:00 Uhr, ab 8. Sept. 2026

Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);

Scheideweg; Oldenburg

10-mal (14 Ustd.), 75 €

Kursnummer 26BO23561



Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie sich kennen und schützen Sie sich

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

Dieter Wendt

Sa 30. Jan. 2027, 11:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 37 €
Kursnummer 26BO23600

Dieter Wendt

Sa 14. Nov. 2026, 11:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 37 €
Kursnummer 26BO23601

Ving Tsun Kung Fu - für Einsteiger*innen

Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

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

Helge Frey

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 7. Sept. 2026
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
17-mal (34 Ustd.), 173 €
Kursnummer 26BO23620

Ving Tsun Kung Fu - für Fortgeschrittene

Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

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

Helge Frey

Fr 16:15 - 17:45 Uhr, ab 11. Sept. 2026
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
17-mal (34 Ustd.), 173 €
Kursnummer 26BO23621

Oldenburger Gesundheitsakademie

Energetische Anwendungsformen

Energetische Anwendungsformen

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. Voraussetzungen: Teilnahme an Modul 1 oder einer vergleichbaren Fortbildung bei Yogi Vidyananda. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf.

Yogi Vidyananda

28. Sept. - 2. Okt. 2026

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; Hatten

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

50 Fortbildungspunkte

Kursnummer 26BO27612B

BU

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 Bewusstseinsebenen, Prüfungsvorbereitung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf.

Yogi Vidyananda

Wochenende 24. / 25. Okt. 2026

Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Hatten

20 Ustd., 170 € Keine Ermäßigung möglich.

20 Fortbildungspunkte

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 Vidyananda

27. - 29. Nov. 2026, Fr - So 10:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Hatten

3-mal (30 Ustd.), 255 € Keine Ermäßigung möglich.

30 Fortbildungspunkte

Kursnummer 26BO27616

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 3 Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

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

Der Level 3 baut auf den Ausbildungsleveln 1 und 2 auf und vertieft die Grundlagen in den Bereichen Grob- und feinstoffliche Anatomie, Biodynamik, Verhalten an der Liege, Grifftechniken, Meditation, Fokus und Orientierung, Traumabegleitung, Embryologie, die Zusammenarbeit verschiedener Therapierichtungen sowie Craniosacrale Begleitung. Mit Level 3 wird die mindestens dreijährige Grundausbildung am KDK Institut für Craniosacrale Begleitung abgeschlossen. Gleichzeitig ist er die Voraussetzung für die weiterführende Ausbildung in Biodynamik (Level 4 und 5).

Andreas Koch

8. - 15. Aug. 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum;

Gotenweg 4; Hatten

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

Kursnummer 26BO27635B

BU

Energetische Anwendungsformen

Fortbildung: **Craniosacrale Begleitung / Level 4**

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

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

Nach der Grundausbildung (Level 1–3) steht im Level 4 die Anwendung der zuvor erlernten Rhythmen in Verbindung mit Diagnostik sowie dem Zusammenspiel verschiedener Therapieansätze und deren Begleitung im Mittelpunkt. Mit Level 4 rücken die integrativen Prozesse der Biodynamik zunehmend in den Fokus und prägen die Craniosacrale Begleitung. Dadurch wird ihr besonderes Potenzial – insbesondere in der Kombination mit anderen Therapieformen – gezielt nutzbar.

Andreas Koch

BU

12. -19. Sept. 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Hatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO27637B

Fortbildung: **Craniosacrale Begleitung / Level 5**

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

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

Level 5 richtet sich an weit fortgeschrittene Craniosacrale Begleiter*innen, die die Level 1 bis 4 erfolgreich absolviert haben. Im Mittelpunkt stehen die Vertiefung zentraler Inhalte sowie die Vorbereitung auf den Abschluss der Ausbildung. Mit der Prüfung und der Übergabe des Diploms endet dieses „kleine Studium der Stille“.

Andreas Koch

BU

3. - 10. Okt. 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum;
Gotenweg 4; Hatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO27639B

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 das Körperbewusstsein 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.

Hans-Peter Esch / Beate Esch

Wochenende 29. / 30. Aug. 2026

Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

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

Kursnummer 26BO27674

Informationen zu Fortbildungen

Weitere Informationen zu den Inhalten und Dozent*innen der Oldenburger Gesundheitsakademie finden Sie unter www.vhs-ol.de/downloads



Gesprächstherapie und Beratung

Infoabend: Systemische*r Berater*in (VHS) vhsConcept - Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

Das Dozentinnen-Team stellt das Konzept vor und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.

Dipl.-Päd. Christine Bunjes

Di 1. Dez. 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

2 Ustd., gebührenfrei | Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 26BO27732

Dipl.-Soz. Päd. Claudia Nickel

Mi 13. Jan. 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Online

2 Ustd., gebührenfrei | Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 26BO27733

Infoabend: Heilpraktiker*in für Psychotherapie

Wir stellen Ihnen die Inhalte des Lehrgangs vor und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Marion Höppner

Di 22. Sept. 2026, 19:30 - 20:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

1 Ustd., gebührenfrei Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 26BO27745

Selbstständig in Beratung und Therapie Orientierungshilfe für den Praxisstart

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

psychologischer Berater*in oder Coach*in – dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Tätigkeit in die Selbstständigkeit führen möchten. Sie gewinnen Orientierung, entwickeln eine persönliche Strategie und starten mit einem starken Fundament in Ihre berufliche Zukunft. Voraussetzungen: Angesprochen sind Psychotherapeut*innen, Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, Coaches, psychologische Berater*innen und andere Fachkräfte aus beratenden oder therapeutischen Bereichen.

Marion Höppner

Wochenende 25. - 27. Sept. 2026

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12

26 Ustd., 248 €

Kursnummer 26BO27753

Methodenzirkel: Psychotherapie & Beratung

Praxisnahes Training zur Verfeinerung therapeutischer Gesprächsmethoden

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einblick in zentrale Methoden der Psychotherapie und Beratung: Spiegeln und Wahrnehmen nach Rogers, die Arbeit mit Gefühlen und Bedürfnissen der Gewaltfreien Kommunikation, Teilarbeit nach Fritz Perls sowie Schulz von Thun und die Genogrammarbeit. Der Kurs richtet sich an Fachkräfte, die bereits in der psychotherapeutischen oder beratenden Praxis tätig sind und ihre kommunikativen Werkzeuge weiterentwickeln möchten. Ziel ist es, die eigene therapeutische Haltung zu schärfen und die Wirksamkeit der eigenen Gesprächsinterventionen zu steigern. Voraussetzungen: Angesprochen sind: Psychotherapeut*innen, Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, Coaches, psychologische Berater*innen sowie Fachkräfte aus psychosozialen Berufsfeldern.

Marion Höppner

9. - 13. Nov. 2026

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

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

Kursnummer 26BO27755B

BU

Volkshochschule Oldenburg gGmbH

Karlstraße 25 | Oldenburg
Telefon 0441 92391-50
info@vhs-ol.de | www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten Service Point

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