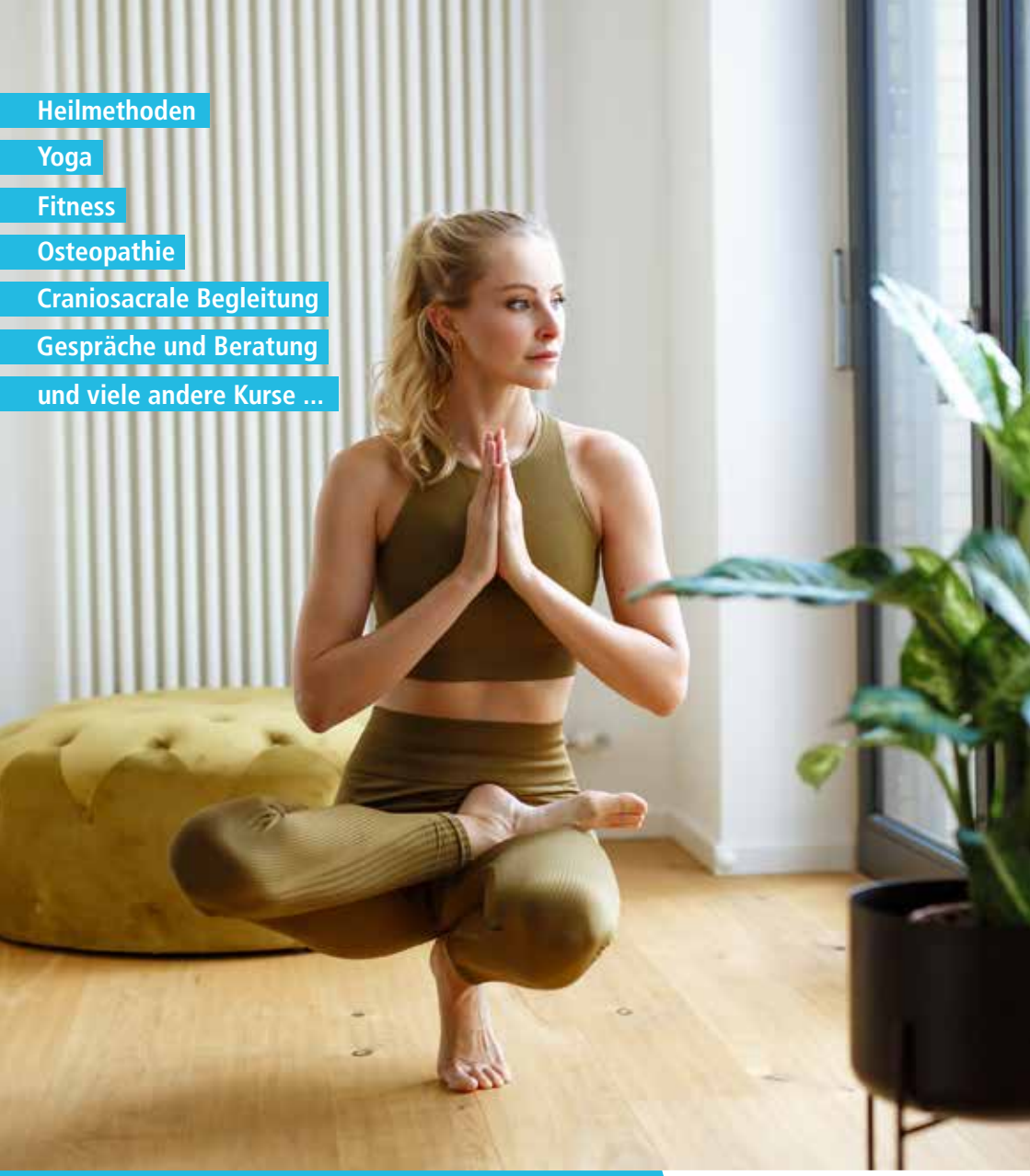

Heilmethoden

Yoga

Fitness

Osteopathie

Craniosacrale Begleitung

Gespräche und Beratung

und viele andere Kurse ...

Gesundheit
Oldenburger Gesundheitsakademie

Frühjahr / Sommer 2024

vhs oldenburg

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben Interesse an Gesundheit, Wohlbefinden und guter Laune? Dann wünsche ich Ihnen anregende Momente beim Stöbern in unserem Gesundheitsangebot. Wir geben Ihnen einen Einblick in verschiedene Heilmethoden. Probieren Sie sie aus, ob sie zu Ihnen passen. Ebenso können Sie zwischen über fünfzig Seminaren entscheiden, die speziell auf Entspannung abzielen; insbesondere auch Yoga, von ganz sanfter Ausrichtung bis hin zu einem dynamischen Stil.

Eines unserer Highlights wird wieder unser „Oldenburg – Lauf durch die Nacht" sein, der unter dem Motto „Erlebnis statt Ergebnis" im August 2024 zum vierten Mal stattfindet.

Fortbildungen insbesondere zu energetischen Anwendungsformen finden Sie in unserer Gesundheitsakademie.

Unsere Dozentinnen und Dozenten freuen sich auf Sie! Bei Fragen zu unseren Angeboten stehe ich gerne zu Ihrer Verfügung. Kontaktieren Sie mich telefonisch oder per E-Mail.

Herzliche Grüße
Claudia Grove

Bildungsmanagement Gesundheit
Oldenburger Gesundheitsakademie
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: grove@vhs-ol.de

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

Übersicht

Behandlungs- und Heilmethoden	Seite 3
Yoga und Entspannung	Seite 8
Fitness, Gymnastik und Bewegung	Seite 18
Laufschule und Nordic Walking	Seite 22
Selbstverteidigung	Seite 24
Draußen und Unterwegs	Seite 24
Oldenburger Gesundheitsakademie	Seite 25
Manuelle Therapie und Osteopathie	Seite 25
Energetische Anwendungsformen	Seite 26
Gesprächstherapie und Beratung	Seite 31

Bildnachweise: Titel: Joyce Benne | Porträts: Foto- und Bilderwerk | Unsplash; auremar, adobe.stock.com; robert kneschke, rrrob, fotolia.de; Privat; Eiko Braaz

Behandlungs- und Heilmethoden

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

Denk Dich fit

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Gezielte Merktechniken und Gedächtnisübungen unterstützen uns, das neuronale Netzwerk optimaler zu verschalten. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Strategien und Techniken zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können. 2 € für Materialkosten sammelt die Dozentin vor Ort ein. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Frauke Pauly **NEU** **BU**
Mo 9:00 - 14:00 Uhr, ab 27. Mai 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (21 Ustd.), 195 €
Kursnummer 24AO 21100B

Fatigue individuell bewältigen

Für Menschen nach Krebs

Viele Menschen leiden nach der Behandlung einer Krebserkrankung unter Müdigkeit und Erschöpfung (tumorassoziierte Fatigue). In diesem Kurs geht es um mehr Verständnis für Fatigue und um die Linderung von Beschwerden anhand gezielter Übungen, die die eigenen Kräfte stärken. Der Kurs richtet sich an Menschen, deren medizinische Behandlung abgeschlossen ist. Inhalte sind unter anderem Erfahrungsaustausch, gesunder Schlaf und Genuss, die Aktivierung eigener Ressourcen, Lösungsstrategien für den bewussten Umgang mit Gefühlen, die individuelle Alltagsgestaltung sowie Zeit- und Energiemanagement mit musiktherapeutischer Vertiefung.

Annette Walcher-Preuß / Ute Bindl
Mo 9:00 - 11:00 Uhr, ab 8. April 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
7-mal (19 Ustd.), 152 €
Kursnummer 24AO 21102Z

Wilde Kräuter im Frühjahr

Schätze am Wegesrand

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

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer **NEU**
Do 11. April 2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26 a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 18 €
Kursnummer 24AO 21110 **%** GSG Mieterrabatt

Wilde Kräuter im Sommer

Schätze am Wegesrand

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

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 14. Juni 2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26 a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 18 €
Für NWZ-Card-Inhaber 16 €
Kursnummer 24AO 21111

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.

Sonja Eitel-Harms
Fr 24. Mai 2024, 15:30 - 17:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Wildenloh
3 Ustd., 26 €
Kursnummer 24AO 21121

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's harmonisch, mal witzig, mal mystisch. Freude, Lernen, gemeinschaftliche Meditation und Gesundheitsfürsorge in einem. Alle Stimmen sind in ihrer Eigenart willkommen - laute, zarte, versierte, neuentdeckte...

Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu
Mo, 12. Febr. 2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Aula Heilpädagogischer Zweig der Waldorfschule; Stedinger Str. 20-22; Oldenburg
2 Ustd., 24 €
Kursnummer 24AO 21123

Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu
Der Unterricht findet statt am:
12. Febr., 11. März., 8. April, 6. Mai, 17. Juni 2024
Aula Heilpädagogischer Zweig der Waldorfschule; Stedinger Str. 20-22; Oldenburg
5-mal (13 Ustd.), 70 €
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kursnummer 24AO 21125

Feldenkrais für Rücken, Schultern und Nacken

Lebendigkeit durch Beweglichkeit

In den Feldenkrais-Lektionen erforschen wir unsere Bewegungen und machen uns Spannungen und ungünstige Bewegungsmuster bewusst. Wir benutzen die Bewegungs-Lektion, um Alternativen zu suchen, die sich leichter und besser anfühlen. Eine verbesserte Koordination kann Erleichterung bei Beschwerden wie Rücken- und Nackenverspannungen bewirken. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Elke Willen
Sa, 20. April 2024, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
6 Ustd., 38 €
Kursnummer 24AO 21128

Feldenkrais

Schmerzfrei und beweglich in Alltag und Beruf

In den Feldenkrais-Lektionen erforschen wir unsere Bewegungen und machen uns Spannungen und ungünstige Bewegungsmuster bewusst. Wir benutzen die Bewegungs-Lektion, um Alternativen zu suchen, die sich leichter und besser anfühlen. Eine verbesserte Koordination kann Erleichterung bei Beschwerden wie Rücken- und Nackenverspannungen bewirken. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen.

Elke Willen/Dr. Andrea Roeder-Bock
Di 20:00 - 21:00 Uhr, ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
11-mal (15 Ustd.), 75 €
Kursnummer 24AO 21130

Fasziengesundheit

In jedem Alter

Faszien- und Engpassdehnung kann Schmerzen und Krankheiten des Bewegungssystems durch besonders gezielte Bewegungsformen und -abläufe vorbeugen oder die Gesundung unterstützen. Die Übungen regelmäßig und richtig ausgeführt, aktivieren sie 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 25. Febr. 2024, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4 Ustd, 36 €
Kursnummer 24AO 21133

%
GSG Mieterrabatt

Vortrag und Diskussion: Glück selbst gemacht

Ein Leben in gelebter Achtsamkeit

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent zog er sich Anfang 2017 weitgehend in ein Meditationszentrum zurück, um sich tief dem Thema Meditation zu widmen. Was bringt einen Menschen dazu, sein Leben auf solche Art und Weise zu verändern? Yogi Vidyananda gibt kleine Einblicke in sein Leben der täglich gelebten Achtsamkeit.

Yogi Vidyananda **NEU**
Mi, 24. April 2024, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
3 Ustd., 50 Plätze, 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 21140

Kinesiologie und Meridianlehre

Lebensenergie darf fließen

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

Yogi Vidyananda
So, 5. Mai 2024, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8 Ustd., 59 €
Kursnummer 24AO 21141

Behandlungs- und Heilmethoden

Aura - spüren, hören, sehen

„Du bist größer, als du denkst."

Die Aura ist das Energiefeld eines jeden Menschen, das ihn umgibt. Ist es möglich, diese Aura an sich selbst oder jemand anderem zu erspüren, sie zu sehen oder zu hören? Dabei hat jede*r von uns unterschiedlich gut ausgeprägte Wahrnehmungskanäle, um die Aura zu erleben. In dieser Fortbildung sollen die Teilnehmer*innen in Theorie und Praxis dieses Energiefeld erkunden und ihren besonders gut ausgeprägten Wahrnehmungskanal entdecken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.

Yogi Vidyananda
So 8. Sept. 2024, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8 Ustd., 59 €
Kursnummer 24BO 21142

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
So, 17. März 2024, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
6 Ustd., 48 €
Kursnummer 24AO 21144

Craniosacrale Begleitung - Schnupperkurs

Mit Zeit begleiten - entgegen dem aktuellen Trend

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

Andreas Koch
Sa, 13. April 2024, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8 Ustd., 54 €
Kursnummer 24AO 21145

Den Nacken entspannen

Verspannungen lösen lernen

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

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa, 2. März 2024, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
7 Ustd., 43 €
Kursnummer 24AO 21155

Mit Alexander-Technik zu mehr Beweglichkeit im Alltag - zum Kennenlernen

Sich leichter bewegen und unangenehme Unbeweglichkeit reduzieren!

Sitzen, Stehen, Gehen, wie machen wir das eigentlich? Die Anforderungen des Alltags führen häufig dazu, dass wir nicht mehr wahrnehmen, wie wir uns bewegen. Fehlbelastungen des Bewegungsapparates sind die Folge. Wir strengen uns mehr an als nötig. Die Alexander-Technik bietet Wege, Bewegungsgewohnheiten zu erforschen und zu verändern.

Der Kurs richtet sich an alle, die erleben möchten, wie sie Bewegungsmuster verändern und ihr natürliches Gleichgewicht finden können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Lehrerin der Alexander-Technik (ATVD)
Tanja Fay
Sa, 9. März 2024, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
6 Ustd., 42 €
Kursnummer 24AO 21159

Wege aus der Erschöpfung

Für Frauen

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

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa, 25. Mai 2024, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7 Ustd., 43 €
Kursnummer 24AO 21166

Die Seele stärken - ein Tag für mich

Ein Seminartag für Frauen

Es endlich gut sein lassen und eine freundliche Beziehung zu sich selbst spüren! Seelisches Wohlbefinden und Widerstandskraft – Resilienz – erwachsen aus Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Akzeptanz. Im heute so allgegenwärtigen Stresssog gehen diese heilsamen Kräfte viel zu oft unter. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um liebevoller und fürsorglicher mit sich zu sein, sich als „gut genug" zu erleben und sich so persönliche Kraftquellen zu eröffnen. Mit Entspannungsübungen, Yoga, (Selbst-)Massage und der Arbeit mit dem Körper-Wissen (Focusing) fördern Sie Ihre innere Zufriedenheit und Stresskompetenz und stärken Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa, 20. April 2024, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7 Ustd., 43 €
Kursnummer 24AO 21165

% GSG Mieterrabatt

Yoga und Entspannung

Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Faktoren erkennen und abbauen

Sie können erkennen, wie Sie auf Stress reagieren und wie Sie mit berufsbedingten Stressoren besser umgehen können. Es wird aufgezeigt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf den Körper und die Psyche hat und welche Stressbewältigungsmethoden zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und zum Stressabbau im Arbeitsalltag führen. Sie erhalten eine Basis, um den Herausforderungen des Arbeitsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben und somit Ihre Gesundheit zu stärken. Durch diese Achtsamkeit kann man ganz bewusst die eigene Aufmerksamkeit für die schönen Dinge im Leben trainieren!

Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Faktoren erkennen und abbauen auf Langeoog

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Art von Zimmer Sie wünschen (Einzel- oder Doppelzimmer).
Bitte mitbringen: Eigene (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Handtuch. Schreibmaterial.

Andrea Barth **BU**
27. - 31. Mai 2024
Mo 9:00 - 20:30 Uhr, Di 9:00 - 18:00 Uhr
Mi 9:00 - 20:15 Uhr, Do 9:00 - 18:00 Uhr
Fr 9:00 - 12:00 Uhr inkl. langer Mittagspausen.

Die Anreise am 26. Mai und Abreise am 31. Mai 2024 ist selbst zu organisieren. Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 16:00 Uhr möglich.
Die Anreise erfolgt am So, 26. Mai, ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 27. Mai 2024
Hotel Bethanien;
Barkenhausenstraße 31-33; Langeoog
5-mal (40 Ustd.), EZ: 995 €, DZ 975 € pro Person inkl. Halbpension plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack, Abendessen, exklusive Getränke).
Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21. April 2024
Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:
ab 30 Tage vor Anreise: 50 %, d.h. im EZ: 590 €, im DZ: 488 €
bis 7 Tage vor Anreise: 60 %, d.h. im EZ: 708 €, im DZ: 585 €
bis 1 Tag vor Anreise: 80 %, d.h. im EZ: 944 €, im DZ: 780 €
Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.
Kursnummer 24AO 22000B

Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Faktoren erkennen und abbauen auf Langeoog

Bitte mitbringen: Eigene (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Handtuch. Schreibmaterial.

Andrea Barth **BU**
24. - 28. Juni 2024
Mo 9:00 - 20:30 Uhr, Di 9:00 - 18:00 Uhr
Mi 9:00 - 20:15 Uhr, Do 9:00 - 18:00 Uhr
Fr 9:00 - 12:00 Uhr inkl. langer Mittagspausen.

Die Anreise am 23. Juni und Abreise am 28. Juni 2024 ist selbst zu organisieren. Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 16:00 Uhr möglich.
Die Anreise erfolgt am So, 23. Juni, ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 24. Juni 2024
Hotel Bethanien;
Barkenhausenstraße 31-33; Langeoog

5-mal(40 Ustd.), 995 € (Die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern) inkl. Halbpension plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack, Abendessen, exklusive Getränke). Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19. Mai 2024
Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:
ab 30 Tage vor Anreise: 50 %, d.h. im EZ: 590 €
bis 7 Tage vor Anreise: 60 %, d.h. im EZ: 708 €
bis 1 Tag vor Anreise: 80 %, d.h. im EZ: 944 €
Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.
Kursnummer 24AO 22001B

Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Faktoren erkennen und abbauen auf Borkum

Das Seminarende wird am letzten Vormittag den Fährzeiten angepasst. Bitte erkundigen Sie sich im Internet eigenständig über jeweilige Abfahrtszeiten. Die Anreise erfolgt am So, 17 März, ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 18. März 2024. Bitte mitbringen: Eigene (Yoga-)Matten, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Handtuch. Schreibmaterial.

Andrea Barth **BU**
18. - 22. März 2024
Mo 9:00 - 20:30 Uhr, Di 9:00 - 18:00 Uhr
Mi 9:00 - 20:15 Uhr, Do 9:00 - 18:00 Uhr
Fr 9:00 - 12:00 Uhr inkl. langer Mittagspausen.
Die Anreise am 17. März und Abreise am 22. März 2024 ist selbst zu organisieren.
Alter Leuchtturm; Wilhelm-Bakker-Straße 4; Borkum
5-mal (40 Ustd.), Doppelzimmer als Einzelzimmernutzung: 810 € pro Person
Doppelzimmer mit 2 Personen: 750 € pro Person
Apartment für 1 Person: 900 € pro Person
inkl. Vollpension. Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 1. März 2024
Kursnummer 24AO 22002B

Pilates und (Nordic) Walking auf Langeoog - Wochenendseminar für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Entspannt und stark die Insel genießen!

Sich den Wind um die Nase wehen lassen und am Strand mit oder ohne Stöcke walken. Die herrliche Dünenlandschaft, den Sandstrand und das weitläufige Wattenmeer auf der Nordseeinsel hautnah erleben - und dabei intensiv entspannen und Kraft aufbauen! Dies gelingt durch eine Kombination aus (Nordic) Walking und Pilates. Pilates zeichnet sich aus durch ruhige, langsame und konzentrierte Übungen, die bewusst mit der Atmung verbunden werden. Die Übungen kräftigen durch die Einbeziehung des Körperzentrums die Tiefenmuskulatur, harmonisieren die Körperhaltung und stärken die Körperwahrnehmung. Durch ergänzende Entspannungs- und Energieübungen wird Stress abgebaut und die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Wer etwas für seine Kondition tun möchte, dem raten Mediziner zu maßvoller, aber zügiger Bewegung. Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fußgelenke. Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - sowohl Einsteiger*innen aus auch Geübte sind herzlich willkommen. Sie werden staunen, wie erholt Sie zurückkehren! Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, Handtuch, Socken, festes Schuhwerk, bei Bedarf eigene Nordic Walking Stöcke

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge
24. - 26. Mai 2024
Fr 17:30 - 18:00 Uhr und 19:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:30 - 13:00 Uhr und 16:00 - 18:00 Uhr
So 9:30 - 11:00 Uhr
Die Unterrichtszeiten können noch variieren. Die Anreise am 24. Mai und Abreise am 26. Mai ist selbst zu organisieren. Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 16:00 Uhr möglich.
Hotel Bethanien;
Barkenhausenstraße 31-33; Langeoog
13 Ustd., 550 € (die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern) inkl. Halbpension plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack, Abendessen, exklusive Getränke).
Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14. April 2024
Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:
ab 30 Tage vor Anreise: 50 %, d.h. im EZ: 285 €
bis 7 Tage vor Anreise: 60 %, d.h. im EZ: 342 €
bis 1 Tag vor Anreise: 80 %, d.h. im EZ: 456 €
Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.
Kursnummer 24AO 22003

Yoga und Entspannung

Yoga - Online

Für Einsteiger*innen geeignet

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

Dorothée Mürmann-Hentschel
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 27. Febr. 2024
VHS; vhs.cloud
13-mal (26 Ustd.), 119 €
Am 30. April 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22010

Kundalini-Yoga - Online

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. Dieser Kurs eignet sich für Frauen und Männer gleichermaßen. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: vhs-ol.de/vhs-cloud. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. etwas zu trinken. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Unterricht bei Tanja Schipper hatten.

Tanja Schipper
Do 17:30 - 18:30 Uhr, ab 8. Febr. 2024
VHS; vhs.cloud
16-mal (22 Ustd.), 108 €
Kursnummer 24AO 22011

Yoga für Menschen mit Krebs

Vertrauen bekommen

Yoga bietet eine Vielfalt an Atem- und Körperübungen, die speziell angepasst werden können, um nach Therapien die Regenerationsfähigkeit zu aktivieren und mögliche Bewegungseinschränkungen zu reduzieren. Das hilft sowohl dem Körper, wieder „Lebendigkeit" zu spüren, als auch dem Geist, um das Gedanken-Karussell einmal zu verlassen. Es geht darum, den eigenen Rhythmus zu entdecken, einen wohlwollenden und achtsamen Umgang mit sich selbst zu erfahren und wieder Vertrauen in den Körper und das Leben zu bekommen. Diese wertvollen Erfahrungen können sich dann auch in den Alltag integrieren. Erfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

Michaela Freund **NEU**
Di 10:00 - 11:00 Uhr, ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
8-mal (11 Ustd.),
67 € Für NWZ-Card-Inhaber 62 €
Am 12. März 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22013

Faszien-Yoga

Einmal anders!

Faszien-Yoga ist eine freie, spielerische Form des Yoga, in der es vor allem darum geht, das Bindegewebe zu dehnen und zu straffen. Mal wird in einer Haltung lange verweilt, um die tiefliegenden Faszien zu entspannen, mal wird in Übungen gefedert und herausgefunden, wie elastisch der Körper wirklich ist. Faszien-Yoga verbessert das Körpergefühl, beugt Verspannungen vor und reduziert sie. Eine schöne Erfahrung! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, längliches Kissen, evt. zwei kleine Hanteln oder Wasserflaschen, Getränk.

Marion Tina Hartung
Sa 17. Febr. 2024, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4 Ustd., 37 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 24AO 22014

Yoga-Sommer-Mix

Neues Ausprobieren! Wir möchten Ihnen in der Sommerzeit einen kleinen Einblick in die Vielfalt unserer Yogakurse und Yogalehrerinnen ermöglichen. Vielleicht haben Sie schon einmal über Yin-Yoga gelesen, von Ashtanga-Yoga gehört, möchten sanftes Yoga ausprobieren. Wir laden Sie ein zu dieser kleinen Entdeckungsreise! - Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Joyce Benne / Dorothée Mürmann-Hentschel / Anna Peters / Gilda Rosales-de Boer **NEU**
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Juli 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7-mal (14 Ustd.), 71 €
Kursnummer 24AO 22040

Joyce Benne / Dorothée Mürmann-Hentschel / Anna Peters / Gilda Rosales-de Boer
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. Juli 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
7-mal (14 Ustd.), 71 €
Kursnummer 24AO 22041
% GSG Mieterrabatt

Vini-Yoga - für Einsteiger*innen

Sehr sanft und dem Menschen angepasst

Die Vorsilbe Vini- bedeutet soviel wie eine Anwendung von Yoga in einer besonderen Weise. Yoga wird hier als ein offener Weg verstanden, der nicht die optimale Ausführung einer bestimmten Haltung in den Vordergrund stellt, sondern sich die Übung an die Praktizierende anpasst, um eine positive Wirkung zu entfalten. „Nicht der Mensch muss sich dem Yoga anpassen, sondern der Yoga dem Menschen", so die Aussage von T. Krishnamacharya, dem Entwickler dieses Yogastils. Viel Wert wird auf die Führung des Atems gelegt. Er ist eine wesentliche Kraftquelle für unsere Gesundheit. Vini-Yoga ist eine sehr sanfte Form des Yoga, wirkt sehr entspannend, stärkt und dehnt die Muskulatur und hilft, die Konzentration zu verbessern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

Katrin Heesemann **NEU**
Di 16:30 - 17:45 Uhr, ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8-mal (14 Ustd.), 69 €
Kursnummer 24AO 22042

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.

Dorothée Mürmann-Hentschel
Mi 18:15 - 19:45 Uhr, ab 21. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 136 €
Kursnummer 24AO 22044

Yoga und Entspannung

Yoga in der Mittagspause

Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt, und Sie schöpfen neue Kraft für den Tag. Nutzen Sie die Mittagszeit für eine bewegte Pause und schaffen Sie sich Freiräume für mehr Gelassenheit, Ruhe und Schaffenskraft am Arbeitsplatz. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Kissen.

Gilda Rosales-de Boer
Mo 12:45 - 13:30 Uhr, ab 5. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (15 Ustd.), 82 €
Kursnummer 24AO 22090

Gilda Rosales-de Boer
Do 13:45 - 14:30 Uhr, ab 8. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (16 Ustd.), 82 €
Kursnummer 24AO 22091

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 Rükken-, 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 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
14-mal (19 Ustd.), 93 €
Am 12. März 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22095

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.

Dorothée Mürmann-Hentschel
Di 9:30 - 11:00 Uhr, ab 27. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
13-mal (26 Ustd.), 119 €
Am 30. April 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22097

„Relaxed to lunch"

Dorothée Mürmann-Hentschel
Di 11:00 - 12:30 Uhr, ab 27. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
13-mal (26 Ustd.), 119 €
Am 30. April 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22098

Sanftes Yoga

Für Einsteiger*innen geeignet

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

Dörte Wehlmann
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 144 €
Für NWZ-Card-Inhaber 134 €
Kursnummer 24AO 22099

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.

Für Einsteiger*innen geeignet

Gilda Rosales-de Boer
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 5. Febr. 2024
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
15-mal (30 Ustd.), 136 €
Kursnummer 24AO 22100

Für Einsteiger*innen geeignet

Dorothée Mürmann-Hentschel
Mi 20:00 - 21:30 Uhr, ab 21. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 136 €
Kursnummer 24AO 22104

Mit und ohne Vorkenntnisse

Dorothée Mürmann-Hentschel
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 22. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 128 €
Am 2. Mai 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22108

Für Einsteiger*innen geeignet

Caterina van Beers
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 8. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 144 €
Kursnummer 24AO 22110

Mit Vorkenntnissen

Dörte Wehlmann
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 144 €
Kursnummer 24AO 22122

Mit Vorkenntnissen

Dörte Wehlmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 7. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 144 €
Kursnummer 24AO 22125

Mit Vorkenntnissen

Dorothée Mürmann-Hentschel
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 22. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 128 €
Am 2. Mai 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22128

Mit Vorkenntnissen

Eugenia Salmaier
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 136 €
Am 2. April, 7. und 14. Mai 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22130

Yoga und Entspannung

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. Dieser Kurs eignet sich für Frauen und Männer gleichermaßen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Tanja Schipper
Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 5. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 136 €
Kursnummer 24AO 22147

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.

Christina Schäfers
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 5. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 136 €
Kursnummer 24AO 22120

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 Sokken, Decke.

Birgit Nipper
Mi 17:45 - 19:15 Uhr, ab 7. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 136 €
Am 28. Febr. 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22155

Power Vinyasa

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

Joyce Benne **NEU**
Mo 17:00 - 18:00 Uhr, ab 12. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
9-mal (12 Ustd.), 67 €
Kursnummer 24AO 22158

Vinyasa Yoga Flow

Einsteigerkurs mit fließenden Bewegungen

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, evt. Decke, Wasser.

Anna Peters **NEU**
Do 18:15 - 19:15 Uhr, ab 8. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8-mal (11 Ustd.), 56 € **%**
Kursnummer 24AO 22160 GSG Mieterrabatt

Spring Flow

Mit Vinyasa Yoga in den Frühling starten

Die mobilisierenden Bewegungen im Vinyasa Yoga erwecken uns sanft aus dem Winterschlaf. Unser Herz-Kreislauf System wird aktiviert, die Tiefenmukulatur wird gekräftigt und der Geist strahlt mit der Frühlingssonne um die Wette. Geeignet für Wiedereinsteiger*innen und alle die, die den Kopf frei bekommen wollen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, evt. Decke, Wasser.

Anna Peters **NEU**
Mo 16:45 - 18:00 Uhr, ab 8. April 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
8-mal (14 Ustd.), 71 €
Kursnummer 24AO 22161

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 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (28 Ustd.), 124 €
Am 12. März 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22171

Mit Vorkenntnissen

Michaela Freund
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (28 Ustd.), 124 €
Am 12. März 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22173

Für Einsteiger*innen geeignet - sehr sanft

Michaela Freund
Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 8. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 128 €
Am 14. März 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 22175

Yoga für Männer

Kräftigung und Entspannung

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

Joyce Benne
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 140 €
Kursnummer 24AO 22230

Yoga und Entspannung

Klangmeditation

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

Alcke Onnen-Lübben
Mo 20:00 - 21:00 Uhr, ab 27. Mai 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4-mal (6 Ustd.), 42 €
Kursnummer 24AO 22305

Stressintervention, Zeitmanagement und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Den eigenen Rhythmus finden

In unserer Gesellschaft, die mehr und mehr von Information, Leistung und Technik dominiert wird, steigt stetig die Gefährdung durch Stress-Krankheiten bis zum Burnout. Finden Sie wieder zu Ihren eigenen Pausen und Ihrem eigenen Rhythmus. Neben wissenschaftlichen Hintergründen zu Stress und der Polyvagal-Theorie bekommen Sie Werkzeuge zum Arbeits- und Selbstmanagement an die Hand wie u. a. die Pomodoro-Technik, Übungen zur Self-Compassion und einen Einblick in „The Work" von Byron Katie sowie musikalische Pausenideen. Über Achtsamkeit, Sinne und einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen können Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig bewahren. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung.

Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu **BU**
15. - 19. April 2023
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 24AO 22502B

Self-Compassion - Wochenseminar

Selbst-Mitgefühl auch mit Musik

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

Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu **BU**
11. - 15. Nov. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 22504B

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: Schreibzeug, bequeme Kleidung.

Dipl. Päd, Heilpraktikerin für Psychotherapie Karin Bold **BU**
5. - 9. Aug. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
5-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Kaltgetränke)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 22505B

Progressive Muskelentspannung

Nach Jacobson

Vier Uhr morgens, aber der Schlaf will nicht kommen. Dafür sind Kopfschmerzen und Nervosität schon da. Viele Menschen leiden unter diesen Beschwerden. Lindern lassen sie sich z. B. durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Sie beruht auf dem Prinzip der An- und Entspannung. Durch diesen Wechsel können Verspannungen bewusster wahrgenommen und die körperliche und seelische Ausgeglichenheit unterstützt werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Sokken, Decke.

Hanieh Badrian
Sa 10:30 - 12:00 Uhr, ab 10. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
6-mal (12 Ustd.), 67 € **%**
Kursnummer 24AO 22510 GSG Mieterrabatt

Hanieh Badrian
Mi 15:00 - 16:30 Uhr, ab 3. April 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
6-mal (12 Ustd.), 67 €
Für NWZ-Card-Inhaber 62 €
Kursnummer 24AO 22511

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 22. April 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 87 €
Kursnummer 24AO 22512

Autogenes Training

Nach Prof. J. H. Schultz

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

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:15 - 19:45 Uhr ab 5. Febr. 2024,
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 87 €
Kursnummer 24AO 22604

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 5. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
10-mal (14 Ustd.), 77 €
Kursnummer 24AO 22701

Qigong

Am Vormittag

„Die Wolken tragen", „den Regenbogen schwenken" oder „wie die Wildgans fliegen": Die Namen für die 18 Übungen des Taijiqigong drücken schöne Bilder aus. Die Ausführung dieser langsamen Bewegungen ist äußerst gesund. Sie sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind anregend und zentrierend zugleich. Sitz- und Geh-Meditationen sowie Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Manfred Folkers
Mi 9:45 - 11:00 Uhr ab 7. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
9-mal (15 Ustd.), 82 €
Kursnummer 24AO 22702

Qigong - Für Einsteiger*innen

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

Dipl.-Päd. Doris Kirstein
Fr 10:15 - 11:45 Uhr ab 9. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 87 €
Kursnummer 24AO 22705

Taijiquan Übe-Gruppe

Meditation in Bewegung

Zur Ruhe kommen und die Stille genießen - wer möchte das nicht? Die langsamen Bewegungen des Taijiquan („Schattenboxen") ermöglichen ein Innehalten, das die bewusste Wahrnehmung der eigenen Anwesenheit intensiviert. Die Übungen des „Klassischen Yangstils" sind darauf angelegt, entspannt aus der Körpermitte heraus zu handeln. Gleichzeitig werden Muskeln, Gelenke und Rücken gestärkt. Sich auf meditative Weise zu entschleunigen, führt zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit. Voraussetzungen: Kenntnis der ersten Hälfte dieser Kurzform.

Manfred Folkers
Di 19:00 - 20:15 Uhr ab 6. Febr. 2024
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg; Pausenhalle
9-mal (15 Ustd.), 77 €
Kursnummer 24AO 22714

Taijiquan Schwertform

Wir üben die Schwertform. Voraussetzungen: Kenntnis der Kurzform des „Klassischen Yangstils" und der Schwertform.

Manfred Folkers
Do 19:00 - 20:15 Uhr ab 8. Febr. 2024
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Oldenburg; Pausenhalle
9-mal (15 Ustd.), 77 €
Kursnummer 24AO 22716

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, geb. Kleen
Mo 11:30 - 12:30 Uhr ab 5. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
14-mal (19 Ustd.), 89 €
Am 4. März 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23004

Janna Köster, geb. Kleen
Do 17:00 - 18:00 Uhr ab 8. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 95 €
Am 7. März 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23006

Janna Köster, geb. Kleen
Fr 15:00 - 16:00 Uhr ab 9. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 95 €
Am 8. März 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23007

Zumba Gold

Für Jung und Alt

Zumba Gold ist perfekt zugeschnitten für Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Das Tempo wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer 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 7. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 95 €
Am 17. April 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23010

Nicola Schlicht
Mi 10:15 - 11:15 Uhr ab 7. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 95 €
Am 17. April 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23011

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, körpergroßes Handtuch.

Annette Jahndorf-Sauer
Mi 17:45 - 18:45 Uhr ab 7. Febr. 2024
Grundschule Bürgeresch, Junkerstr. 17; Oldenburg; Sporthalle
21-mal (29 Ustd.), 126 €
Am 28. Febr. findet kein Unterricht statt.
Am 26. Juni 2024 findet Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23200

Schlingentraining

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

Nicola Schlicht
Di 17:15 - 18:00 Uhr ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (15 Ustd.), 75 €
Am 16. April 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23222

Nicola Schlicht
Di 18:00 - 18:45 Uhr ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (15 Ustd.), 75 €
Am 16. April 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23223

Nicola Schlicht
Di 18:45 - 19:30 Uhr ab 6. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (15 Ustd.), 75 €
Am 16. April 2024 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 24AO 23224

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 5. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 136 €
Kursnummer 24AO 23360

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge
Mi 14:30 - 16:00 Uhr ab 7. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 144 €
Kursnummer 24AO 23361

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie Angelika Flügge
Mi 16:15 - 17:45 Uhr ab 7. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 144 €
Kursnummer 24AO 23362

Janna Köster, geb. Kleen
Do 16:00 - 17:00 Uhr ab 8. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (22 Ustd.), 108 €
Kursnummer 24AO 23363

Janna Köster, geb. Kleen
Fr 14:00 - 15:00 Uhr ab 9. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
16-mal (22 Ustd.), 108 €
Kursnummer 24AO 23364

Hula Hoop Dance

Wir bewegen mehr als nur die Hüfte!

Mit verschiedenen, leichten Hula Hoop Reifen werden unkonventionelle Bewegungsformen und Tricks erlernt, die sich automatisch zu einem ästhetischen, fließenden Spiel mit dem Reifen entwickeln und einen tänzerischen Eindruck vermitteln. Anders als beim Fitness-Hula-Hooping wird der Reifen hier nicht nur um die Hüften geschwungen, sondern wandert in verschiedene Ebenen, Richtungen und Positionen auch ganz außerhalb des Körpers. Dieses Training ist wohltuend für den gesamten Körper und für den Geist. Hula Hoop Dance eignet sich für jeden und setzt keine Tanzkünste oder Erfahrungen voraus! Hula Hoop Reifen werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Möglichst eng anliegende, bequeme Kleidung, Getränk.

Laura Uelhoff **NEU**
So 10. März 2024, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
4 Ustd., 36 €
Kursnummer 24AO 23370

Laura Uelhoff
Sa 16. März 2024, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
4 Ustd., 36 €
Kursnummer 24AO 23371

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, zwei kleine Hanteln oder Wasserflaschen, Getränk.

Marion Tina Hartung
Sa 17. Febr. 2024, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4 Ustd., 37 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 24AO 23373

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout

Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Abfolge von intensiven Dehnübungen, fließenden Bewegungen und kraftvollen Posen erzeugen ein Training mit vielfältigen positiven Wirkungen: Steigerung der Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Funktion, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Stress-Reduzierung und durch den Einklang von Körper und Geist ein langanhaltendes Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Wasser.

Julia Barr
Do 18:15 - 19:15 Uhr, ab 8. Febr. 2024
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
17-mal (23 Ustd.), 105 €
Kursnummer 24AO 23375

Beckenbodentraining

Prophylaxe und Therapie für Frauen

Zugegeben, Beckenbodentraining hört sich erst einmal nicht aufregend an. Aber Senkungsbeschwerden und Inkontinenz bringen auch keine Freude ins Leben. Es hilft also nichts: Die Muskulatur muss gestärkt werden. Dieser Kurs dient neben der Prophylaxe auch der Therapie bereits bestehender Probleme. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Aurelia Wehner-Gandor
Sa 10:00 - 12:15 Uhr, ab 17. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
2-mal (6 Ustd.), 42 €
Kursnummer 24AO 23377

Laufschule und Nordic Walking

Fit für den Frühling

Und rein in den Wald

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

Christine Böneker **NEU**
Do 15:15 - 16:15 Uhr, ab 8. Febr. 2024
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);
Scheideweg; Oldenburg
4-mal (6 Ustd.), 43 €
Kursnummer 24AO 23508

Nordic Walking - für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Nicht nur für Senior*innen

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

Christine Böneker
Mi 17:00 - 18:00 Uhr, ab 6. März 2024
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);
Scheideweg; Oldenburg
4-mal (6 Ustd.), 11 Plätze, 42 €
Kursnummer 24AO 23510

Nordic Walking für Fortgeschrittene

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

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

Christine Böneker
Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 24. April 2024
Bürgerbusch (Parkplatz am Scheideweg);
Scheideweg; Oldenburg
6-mal (12 Ustd.), 67 €
Kursnummer 24AO 23515

Probetraining für Nordic Walking und Hiking am Utkiek

Bergfest!

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

Christine Böneker **NEU**
Mi 19. Juni 2024, 16:15 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Utkiek; Eidechsenstraße; Oldenburg
3 Ustd., 18 €
Kursnummer 24AO 23517

Laufgruppe für Einsteiger*innen

Alles machbar

Wer 30 Minuten locker joggen kann und Interesse an neuen Trainingsmethoden hat, wem das Laufen allein zu langweilig ist und wer auf eine regelmäßige Betreuung nicht verzichten möchte, der wird sich in dieser Gruppe wohlfühlen. Sie laufen rund um die schönen Gebiete der Bornhorster Seen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Michael Groth
Mi 17:30 - 18:30 Uhr, ab 3. April 2024
SV Eintracht; Helmskamp 65; Oldenburg
11-mal (15 Ustd.), 77 €
Für NWZ-Card-Inhaber 72 €
Kursnummer 24AO 23561

Selbstverteidigung

Goju Ryu Karate

Nicht nur für junge Menschen

In Kooperation mit dem PSV Oldenburg e.V.

Karate! Ein Sport für junge Leute? Schluss mit diesem Irrtum. Karate allgemein, insbesondere der Stil Goju Ryu, ist nicht nur für junge Menschen, sondern gerade auch für die Altersstufen 40+ bis ins hohe Alter geeignet. Goju Ryu ist ein aktives Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zum Auf- und Ausbau der Selbstverteidigungsfähigkeit. Über die E-Mailadresse goju-ryu@gmx.de können Sie bei Bedarf mit den Trainern in Kontakt treten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eventuell dünne Hallenschuhe, Schreibzeug, Getränk.

Jörg Krafczyk / Thuong Le
So 10. März 2024, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
4 Ustd., 15 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 23618

Ving Tsun Kung Fu - für Einsteiger*innen

Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

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

Helge Frey
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Febr. 2024
Waldorfschule; Blumenhof 9; großer Eurythmiesaal
16-mal (32 Ustd.), 144 €
Kursnummer 24AO 23620

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 9. Febr. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
17-mal (34 Ustd.), 152 €
Kursnummer 24AO 23621

Draußen und Unterwegs

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

Von Huntlosen nach Astrup

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 22. Juni 2024, 18:30 - 22:30 Uhr
Treffpunkt:
Magdalena-Früstück-Platz; Huntestraße; Wardenburg
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).
Endpunkt: E-Werk Oldenburg
Aufpreis für Kajak 15 €. Bitte vorher anmelden. Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 12. Juni 2024
Kursnummer 24AO 24043

Frauen auf Tour - einmal aktiv unter sich sein

Begleiteter Kanuausflug von Astrup nach Oldenburg

Von Astrup nach Oldenburg schlängelt sich die Hunte durch die Wardenburger Marsch. Weiden und Erlen säumen das Ufer und ragen weit über das Wasser. Ein kleiner Sandstrand direkt an einer Brücke lädt zu einer Pause ein. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre T-Shirtgröße (S, M, L, XL) an, um die für Sie passende Weste auszuwählen. Bitte mitbringen: Trockene Kleidung zum Wechseln sowie Schuhe, die nass werden dürfen.

Yeti Sport & Reisen
So 9. Juni 2024, 11:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Kanuanleger Astrup,
Astruper Str. (Huntebrücke); Sandkrug
6 Ustd., 49,50 € (inkl. Bootsmiete und Transport, Zubehör, Infopaket zur Vorbereitung, Einführung in die Paddeltechnik, Schwimmwesten, Paddel, wasserdichter Sack, Yeti-Tourenbegleitung, Bus-Kanu-Kombi Ticket der VWG).
Aufpreis für Kajak 15 € pro Boot, bitte vorher anmelden. Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 30. Mai 2024
Kursnummer 24AO 24044

Motorrad-Tagestour

Zum Saisonstart: „Wenn die Stunde schlägt“

In Kooperation mit Motorrad Schlickel.
Wir starten bei Motorrad Schlickel. Es geht in den Teutoburger Wald. Auf dem Weg Richtung Süden kehren wir zum Spätstücken ein. Gut gestärkt nehmen wir die ersten größeren Höhenunterschiede. In Bad Iburg am Teutoburger Wald besichtigen wir das Uhrenmuseum. Auf dem letzten Fahrabschnitt genießen wir ein paar nette Kurven, bevor wir den Abend bei einem rustikalen Menü gemeinsam ausklingen. Reiseveranstalter ist curva-biketravel. Flyer/Anmeldeformular zu dieser Tour sowie die AGB erhalten Biker bei der VHS Oldenburg oder als Download über die Website:www.vhs-ol.de

Roger Förster
So 21. April 2024, 9:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Motorrad Schlickel;
Wilhelmshavener Heerstr. 237; Oldenburg
12 Ustd., 98 € bzw. 82 € für Sozius
Max. 10 Motorräder (20 Teilnehmende)
Anmeldeschluss: 17. April 2024
Kursnummer 24AO 24049

OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Die Oldenburger Gesundheitsakademie ist mit ihren beruflichen Fortbildungen und Lehrgängen eine eigene Marke unter dem Dach der VHS Oldenburg. Im Bereich der Osteopathie und Manuellen Therapie ist sie spezialisiert auf die Zusammenarbeit mit national und international anerkannten Referent*innen. Weitere Schwerpunkte sind die fundierte Vermittlung energetischer Anwendungsformen sowie Angebote im Bereich der psychosozialen Beratung.

Manuelle Therapie und Osteopathie

Chronische und akute Dysfunktionen im Bereich des Nackens

Spezielle Behandlungstechniken des parietalen und viszeralen Fasziensystems

In Kooperation mit dem OMForum.

In diesem Kurs werden wir uns mit den Möglichkeiten einer genauen manuellen Diagnose von Beschwerden im Bereich des Nackens beschäftigen. Kernthema ist zunächst eine Sequenz von Untersuchungsschritten, die uns ermöglicht, grundlegende Restriktionen von kompensatorischen Reaktionen des Organismus zu unterscheiden. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-ol.de

Dr. Peter Schwind **NEU**
Wochenende 26. - 28. April 2024
Fr / Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
27 Ustd.,
490 € (inkl. Mittagsimbiss am Fr / Sa und Getränke)
Keine Ermäßigung möglich. 27 Fortbildungspunkte
Kursnummer 24AO 27517

Osteopathie neu (be)greifen

In Kooperation mit dem OMForum.

Während dieses Seminars wird Prof. Dr. Jean Marie A.T. Beuckels, DO, Sie in einige der grundlegenden Old-School-Konzeptionen der ersten D.O.-Generationen in den USA einführen. Betrachtet man die Entwicklung der osteopathischen Therapie und Medizin, so kann man feststellen, dass die Behandlungskonzepte der alten Schule die Grundlage für die Entwicklung der osteopathischen Behandlungsmethoden, Technikmodalitäten und Forschung bilden. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-ol.de

Jean Marie A.T. Beuckels **NEU**
Fr 9:30 - 14:00 Uhr, ab 18. Okt. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (24 Ustd.),
490 € (inkl. Mittagsimbiss am Fr / Sa und Getränke)
Keine Ermäßigung möglich. 24 Fortbildungspunkte
Kursnummer 24BO 27515

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 Vidyananda (Rainer Kersten) meditiert seit 1994 täglich mehrere Stunden und möchte in dieser Ausbildung seine Erfahrungswerte nutzen, um Interessierte darin zu schulen, selbstständig Kurse mit Schwerpunkt Chakren-Meditation zu leiten und auch für sich selbst diese innere Kraft zu entdecken.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, 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.

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre in einem Aschram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers.
Weitere Informationen zur KI DO KWON-Akademie finden Sie hier: www.kidokwon.de

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
Sa 10:00 - 18:00 Uhr, ab 13. April 2024
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Kirchhatten
2-mal (20 Ustd.), 170 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27610

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.
Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen genehmigt. Für weitere Bundesländer kann eine Beantragung erfragt werden.

Yogi Vidyananda **BU**
19. - 23. Aug. 2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Kirchhatten
5-mal (50 Ustd.), 425 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27612B

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
Sa 10:00 - 18:00 Uhr, ab 12. Okt. 2024
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Kirchhatten
2-mal (20 Ustd.), 170 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27614

Fortbildung: Chi-Trainer*in / Chi-Therapeut*in

Folgende energetische Verfahren werden in Theorie und Praxis geschult und erlebt und sind in sich thematisch abgeschlossen: Atemübungen | Achtsamkeitsmeditation | Chi-Fluss Übungen | Narbenentstörung | Einsatz Akumat | Mudras / Energielenkungsübungen. In weitere komplexe Therapieverfahren gibt es in diesem Lehrgang eine kurze Einführung: Craniosacrale Begleitung | Kinesiologie Reiki | Klangschalenmassage | Meridianlehre.
Diese Therapieverfahren können im Chi-Therapeut*in (Advanced und Master) oder durch längere Ausbildungslehrgänge vertieft und zum Abschluss gebracht werden: Craniosacrale Begleitung / Therapie, Kinesiologie, Reiki, Klangschalenmassage, Meridianlehre, Schmerztherapie.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf soweit vorhanden.

Andreas Koch **BU**
Sa 10:00 - 17:00 Uhr, ab 6. April 2024
Schulungs- und Meditationszentrum;
Gotenweg 4; Kirchhatten
7-mal (56 Ustd.), 550 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27621B

Sa 10:00 - 17:00 Uhr, ab 2. Nov. 2024 **BU**
Kursnummer 24BO 27621B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 1

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

In Kooperation mit dem KDK 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. Zielgruppen: Physiotherapeut*innen, Angehörige weiterer Gesundheitsfachberufe, Ärztinnen und Ärzte, Übungsleiter*innen, Heilpraktiker*innen, Yogalehrer*innen, Trainer*innen, Menschen die wieder Energie durch Entspannung bekommen möchten und alle an Energiearbeit interessierten Personen.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-ol.de
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

Andreas Koch und Team **BU**
16. - 23. März 2024, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (64 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27630B

1. - 8. Juni 2024, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr **BU**
Kursnummer 24AO 27631B

Schulungs- und Meditationszentrum

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

Craniosacrale Begleitung

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.

Andreas Koch ist Leiter der Ki DO KWON – Akademie sowie des Instituts für Craniosacrale Begleitung. Durch verschiedene Ausbildungen und Schulungen seit 2002 bringt er nicht nur schulmedizinisch-westliche sondern auch indische und chinesische Sichtweisen in seine Arbeit ein.

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 2

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.

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

Andreas Koch und Team **BU**
22. - 29. Juni 2023, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27634B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 3

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.

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 Therapierichtungen 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 und Team **BU**
10. - 17. Aug. 2024, Sa - Sa 10:00-18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27635B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 4

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.

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**
7. - 14. Sept. 2024, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27637B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 5

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.
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**
19. - 26. Okt. 2024, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27639B

Neurokinetik®

Das bewegte Gehirntraining

Zertifikatsausbildung für Mitarbeiter*innen in Kindertagesstätten, Päd. Fachkräfte, Fachkräfte in der Seniorenarbeit, Übungsleiter*innen, Therapeut*innen und Interessierte. Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke im Gehirn (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren. Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der Basiskompetenzen; Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation 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). Bei Sportler*innen jeder Leistungsklasse steigern sich die koordinativen Fähigkeiten, zudem wird das Sinnessystem optimiert. Die sportliche Leistungsfähigkeit und damit verbunden der sportliche Erfolg werden positiv unterstützt. Durch die einzigartige Trainingsmethode steigern sich kognitive, motorische, personale und soziale Kompetenzen nach nur wenigen Übungseinheiten dauerhaft. 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. Diese Zertifikatsausbildung vermittelt Neurokinetik® in Theorie und Praxis. Es befähigt die Teilnehmer*innen zur Planung und Durchführung von Neurokinetik®-Übungsstunden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

Beate Esch / Hans-Peter Esch
Wochenende 6. / 7. April 2024
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
16 Ustd., 190 € (inkl. Zertifikat und Mappe mit umfangreichem Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27670

Energetische Anwendungsformen

Neurozentriertes Gesundheitstraining

Mit allen Sinnen

Das Gehirn und das zentrale Nervensystem steuern auf der Grundlage vielfältiger sensorischer Informationen alle körperlichen Funktionen. Wird eine Situation vom Gehirn aufgrund einer nicht ausreichenden Qualität der Wahrnehmung als nicht sicher eingestuft, passt es die Handlungen und körperlichen Prozesse entsprechend an. Über längere Zeit ist das Resultat eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit bzw. Gesundheit mit entsprechenden Kompensationsmustern. Das dreitägige Seminar greift diesen neurozentrierten Ansatz auf, vermittelt anwendungsorientiert das notwendige theoretische Basiswissen und führt in die Trainingspraxis der relevanten neuronalen Komponenten ein. Zur Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und körperlicher Leistungsfähigkeit werden Aufnahme und Verarbeitung von Informationen der Augen, des Gleichgewichtsystems und des Körpers durch gezielte, neurologisch ausgerichtete Übungen trainiert und deren Wirkung durch einfache Vorher-Nachher-Tests überprüft. So erhalten die Teilnehmenden ein umsetzbares Übungsrepertoire für die tägliche Praxis. Zielgruppe: Erwachsene, Ältere, Multiplikatoren im Gesundheitstraining, Übungsleiter*innen, Sportlehrer*innen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Hans-Peter Esch **BU**
21. - 23. Okt. 2024
Mo 14:00 - 17:30 Uhr
Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 240 € (inkl. Zertifikat und Mappe mit umfangreichem Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27674B

Neurokinetik - Zertifikatsausbildung kompakt

Die Ausbildung befähigt die Teilnehmer*innen zur Planung und Durchführung von Neurokinetik®-Übungsstunden und zur Durchführung geeigneter Diagnosetools (z. B. Ganganalyse, Bestimmung von Körperdominanzen etc.) und deren Interpretation. Die neue Kompaktausbildung umfasst die Zertifikats-Ausbildung zum Neurokinetik-Trainer*in sowie das Neurokinetik®-Aufbaumodul „Diagnostik und Rhythmik", welches die theoretischen Hintergründe weiter vertieft, geeignete Diagnosetools vermittelt und das neurokinetische Übungsrepertoire zum Schwerpunkt „Rhythmus" erweitert. Die Themen sind in Theorie und Praxis aufeinander abgestimmt. Zielgruppe: Mitarbeiter*innen in Kindertagesstätten, Päd. Fachkräfte, Fachkräfte in der Seniorenarbeit, Übungsleiter*innen, Therapeut*innen und Interessierte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

Beate Esch / Hans-Peter Esch **BU**
25. - 27. Nov. 2024
Mo 11:00 - 16:30 Uhr, Di / Mi 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (24 Ustd.), 280 € (inkl. Zertifikat und Mappe mit umfangreichem Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27675B

Wege zur Förderung der Gehirngesundheit im Alter

Vielen älteren Menschen fällt es zunehmend schwer, ihren Alltag motorisch und kognitiv zu bewältigen. Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Bewegungskoordination und Eigenwahrnehmung nehmen ab und auch das Gehirn ist von zunehmenden Abbauprozessen betroffen. So braucht es länger und benötigt mehr Ressourcen zur Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und Sinneseindrücken (Töne, Bilder, Gerüche…). Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Lerngeschwindigkeit lassen nach, die Komplexität von Netzwerken in einigen Gehirnarealen nimmt ab. Neben diesen altersbedingten Faktoren spielen auch Gehirnerkrankungen, wie z.B. Demenz, eine Rolle bei der Degeneration der Gehirne älterer Menschen. Viele Senioren nehmen diese Prozesse als gegeben und unabänderlich hin, aber stimmt das? Neue Erkenntnisse der Neurowissenschaften legen nahe, dass man dem geistigen Verfall nicht einfach ausgesetzt ist, sondern vor allem präventiv oder Therapie unterstützend einiges tun kann. In diesem Seminar beleuchten wir die beeinflussbaren Faktoren für die Gehirngesundheit im

Alter (Bewegung, Ernährung, Stress, Schlafmangel, Gehirnentzündungen...) und setzen uns mit dementiellen Erkrankungen und deren Prävention auseinander. In der Praxis lernen Sie vielfältige neurokinetische „Tisch- und Stuhlübungen" kennen, die ohne viel Materialaufwand auch in der Einzelbetreuung durchgeführt und auch bei bereits beginnender Demenz oder eingeschränkter Mobilität unterstützend eingesetzt werden können.Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse oder eine vorherige Absolvierung der Neurokinetik®-Zertifikatsausbildung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

Beate Esch **NEU**
Do 28. Nov. 2024, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
8 Ustd.,
95 € (inkl. Stick mit umfangreichem Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27677

Gesprächstherapie und Beratung

Fortbildung: Coach für Logotherapie

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

Petra Dau / Winfried Heuser / Gabriele Hradetzky / Heike Radick
Sa / So 10:00 - 18:00 Uhr
ab 9. März 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15
16-mal (144 Ustd.), 2.800 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27710L

Transaktionsanalyse - was ist das?

Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein sozialpsychologisches, psychodynamisch orientiertes und tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren. Sie bietet Modelle und Konzepte zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Reflektieren der menschlichen Persönlichkeit und von sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen. Der 101-Kurs bietet Ihnen eine „Rundreise" zu den wichtigsten Modellen und Theorien der TA. Einsetzbar ist die TA in Berufsfeldern, in denen mit Menschen in den Bereichen Beratung, Psychotherapie, Pädagogik und Organisationsentwicklung gearbeitet wird. Der 101-Kurs ist Voraussetzung für einen Einstieg in die (berufsbegleitende) Weiterbildung zum/zur Transaktionsanalytiker*in.

Eine Einführung

Lehrender Transaktionsanalytiker u.S. (PTSTA) Wolfgang Kausler
Wochenende 12. - 14. April 2024
Fr 17:00 - 20:00 Uhr
Sa 9:00 - 17:30 Uhr , So 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.13
17 Ustd., 265 € (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27705

Eine Einführung - Blended Learning

Dieser Kurs findet an drei Terminen über die Plattform Zoom und einen Tag an der VHS Oldenburg statt.

Lehrender Transaktionsanalytiker u.S. (PTSTA) Wolfgang Kausler
Mo 18:30 - 17:00 Uhr, ab 11. Nov. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
4-mal (17 Ustd.), 265 € (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27705

Oldenburg – Lauf durch die Nacht

Sonntag 25. August 2024, 0:00 - 8:15 Uhr

Mit „Oldenburg – Lauf durch die Nacht" organisieren wir für Sie ein ganz besonderes Laufevent, das jetzt in die vierte Runde geht.

Sie laufen durch die Oldenburger Nacht. An der Strecke tüfteln wir noch, doch es erwarten Sie wieder läuferische Überraschungen und Höhepunkte. Die genaue Strecke können Sie unter www.vhs-ol.de/nachtlauf einsehen.

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

Je früher Sie sich anmelden, desto günstiger ist Ihre Startgebühr!
Die Gebühren finden Sie im jeweilgen Kurs zu Ihrer gewünschten Startkategorie.
Kursnummern 24BO 23500 - 24BO 23504

Alle Infos erhalten Sie unter www.vhs-ol.de/nachtlauf

Volkshochschule Oldenburg
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