

Verbindliche Anmeldung für

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Ich melde mich zu der/den vorgenannten Veranstaltung/-en an; ich verpflichte mich zur Zahlung der Teilnahmegebühr/-en.

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße, Haus-Nr., PLZ, Wohnort

Telefon Tel. mobil

E-Mail

Einzugsermächtigung:

Ich ermächtige die KVHS Norden gGmbH, die von mir zu zahlenden Gebühren nach Kursbeginn per Lastschrift von folgendem Konto einzuziehen:

Bankinstitut (für Abbuchungen und Rücküberweisungen)

Konto-Nr. Bankleitzahl

Ort, Datum Unterschrift

Veranstaltungsort ist das VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1, 26506 Norden, Raum 206, Tel. 04931 924-123.

Anmelde- und Rücktrittsschluss für alle Veranstaltungen ist der 29. Oktober 2012.

■ Weiblicher Zyklus und weibliches Selbstverständnis

An diesem Wochenende begeben wir uns auf eine Reise zu den Wurzeln unserer weiblichen Kraft und sammeln mit Lust, Spaß und Freude neue Erfahrungen über uns selbst.

Mit Lust und Power wollen wir zusammen die drei Phasen im Leben der Frauen tanzen.

Die psychischen Kräfte weiblicher Vollmacht kann jede einzelne für sich körperlich erfahren: die überschäumende Leichtigkeit und Entwicklungskraft des jungen Mädchens, die Vollmacht der zyklisch blutenden Frau, die Würde der alten Frau.

2300 Tage blutet jede Frau in ihrem Leben. Welche Bedeutung hat die Erfahrung des immer wieder kehrenden Zyklus für das eigene Selbstverständnis? Wo und wie finde ich Wurzeln für die Entwicklung meiner gesunden Weiblichkeit, welche Potenzen wollen gefördert werden?

Kreistänze öffnen uns dem bewussteren und intuitiven Erleben, Antworten werden erfahren und in Gesprächen vertieft.

Leitung: Dr. Helene Streicher, Ärztin und Psychotherapeutin; Edelgard Hemmer, beide Leiterinnen für Mythologischen Tanz

Termine: Samstag und Sonntag, 10. und 11. November 2012

Zeiten: Sa: 10.00 - 13.00 Uhr u. 14.30 - 18.30 Uhr, So: 10.00 - 13.00 Uhr

Kosten: 36,00 €, inkl. drei Kaffee-/Teepausen.

Kurs-Nr. 220612



2012



FRAUEN gesundheits WOCHE

05. - 11. November 2012

Angebote
Gebühren
Anmeldung



LANDKREIS AURICH

OSTFRIESLAND

Entspannung und Wohlfühl gegen den Alltagsstress

Entspannung bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, Achtsamkeit für sich selbst und Ferien für Körper, Seele und Geist. Wichtig für das dauerhafte eigene Wohlbefinden und die Gesundheit ist ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung. Gerade in der heutigen Zeit überwiegt die Anspannung, die Entspannung und Zeit für sich selbst kommen oft zu kurz.

Diese Einführung lässt Sie Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken erfahren, u.a. aus dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung und der Do-In-Klopfmassage. Auch werden Ihnen Atemtechniken, Phantasiereisen, Meditation und Klangschalen vorgestellt. So können Sie erleben, welche Wege der Entspannung Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht und in Ihren Alltag integrierbar werden. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Wolldecke, 1-2 kleine Kissen**

Leitung: Sandra Dollenbacher, Entspannungslehrerin
Termin: Montag, 5. November 2012; 09.30 - 12.30 Uhr
Kosten: 8,00 €

Kurs-Nr. 220604

Tai Chi / Qigong

Qigong, als älteste Methode, ist auf ca. 2000 Jahre v.Chr. datiert. Qigong-Übungen werden in Ruhe und in Bewegung ausgeführt. Sie stellen eine harmonische Verbindung dar von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Diese bilden auch eine Grundlage des Tai Chi-Übungssystems, das daher häufig als zum Qigong-Übungssystem zugehörig bezeichnet wird.

Tai Chi hat allerdings seinen Ursprung in der Kampfkunst, wobei in der heutigen Zeit der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund steht. An diesem Nachmittag werden durch kleine Qigong- und Tai Chi-Übungseinheiten einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede erlebbar werden.

Leitung: Ursula Specht, Qigong-Lehrerin
Termin: Montag, 5. November 2012; 14.30 - 17.30 Uhr
Kosten: 8,00 €

Kurs-Nr. 220605

Muskeln und Gelenke - was tun, wenn sie schmerzen?

Kennen Sie das? Beim Aufstehen haben Sie Schmerzen in den Füßen und/oder Gelenken und auch an der Wirbelsäule stimmt etwas nicht. Sie konsultieren mehrere Ärzte und erhalten ebenso viele Diagnosen sowie Medikamente. Aber irgendwie erfahren Sie keine Linderung. Vielleicht kann Ihnen die Naturheilkunde mit ihren Alternativen eine Erleichterung verschaffen!

Leitung: Daniela Ernestus, Heilpraktikerin
Termin: Dienstag, 6. November 2012; 09.30 - 12.30 Uhr
Kosten: 8,00 €

Kurs-Nr. 220606

Übergewicht/Esstörungen - die Anti-Diät-Therapie Vortrag mit Anleitungen zur Selbsterfahrung

Schlankheitskuren, Fitnesstraining, Kochkurse, Diätberatung, Nadeln im Ohr, sogar Magenverkleinerungen - welche Frau kennt sie nicht, die kleinen Tricks und den großen Wahn, den weiblichen Körper endlich in die gewünschte Form zu bringen und den Hunger in den Griff zu kriegen! Dabei könnte es doch so leicht sein: Die Unterschiede zwischen gesunder und fehlerhafter Ernährung sind allgemein bekannt.

Doch Essen bedeutet uns Menschen viel mehr als körperliche Nahrung! Es ist Teil unseres sozialen Lebens, unserer Kommunikation mit anderen und Ausdruck unserer Selbstbeziehungen. Gestörtes Essverhalten kann die Antwort auf emotionale und soziale Missstände sein, kann Ersatz sein für nicht gelebte Gefühle und Bedürfnisse. Wie kann Frau ihre zugrundeliegenden Bedürfnisse erkennen und bewusst und achtsam für sich umsetzen? Wie kann sie befriedigendere Formen sozialer Kommunikation finden? Jede betroffene Frau hat durch ihre Lebensgeschichte individuelle Gründe für ihr Übergewicht und/oder ihre Essstörung. Diese kann sie nur selbst - eventuell mit therapeutischer Unterstützung - herausfinden. Wenn sie das tut, wird jede Diät überflüssig.

Leitung: Angela Bachmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Soziotherapeutin, Systemische Familienberaterin
Termin: Dienstag, 6. November 2012; 18.30 - 20.00 Uhr
Kosten: 4,00 €

Kurs-Nr. 220607

Durch Klang zur Entspannung finden

Das Angebot dieses Klangtages umfasst eine Klangmeditation, Klangreisen durch den Körper und eine kurze Teilklangmassage mit Klangschalen. Wenn wir einen Stein ins Wasser werfen, entstehen kleine Ringe, die immer größer werdend, weiter über die Wasseroberfläche wandern. So wandern auch die Schwingungen einer Klangschale durch den Körper. Sie können eine heilsame, wohlige Tiefenentspannung bewirken. Verspannungen und Blockaden werden gelöst, Selbstheilungsprozesse gestärkt, Körperzellen in Schwung gebracht und mit neuer Lebensenergie gefüllt.

Bitte bequeme Bewegungskleidung und eine Decke mitbringen.

Leitung: Beate Betjemann
Termin: Mittwoch, 7. November 2012; 09.30 - 12.30 Uhr
Kosten: 8,00 €

Kurs-Nr. 220608

Alle Kurse finden im Bildungszentrum
der KVHS Norden, Uffenstr. 1, statt

Anmelde- und Rücktrittsschluss für alle
Veranstaltungen ist der 29. Oktober 2012.

Träume - Traumsymbole

Träume sind Botschaften aus der Tiefe der Seele. Sie können wichtige Ratgeber für unser Leben sein, wenn wir sie erinnern und entschlüsseln können. An diesem Nachmittag erhalten Sie Hinweise, wie Sie der Bedeutung von Träumen näher kommen und ihre Botschaft in Ihren Alltag integrieren können. Sie werden staunen über die Kraft und Weisheit, die in Ihren Träumen verborgen ist!

Leitung: Sylvia Kühmstedt, Psychotherapeutin (HPG)
Termin: Mittwoch, 7. November 2012; 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: VHS-Bildungszentrum
Kosten: 8,00 €

Kurs-Nr. 220609

Die zweite Lebenshälfte bewusst genießen! Und das eigene Potenzial erkennen!

Unsere Vorstellungen, Pläne und Ziele vom Ablauf des Lebens werden in dieser Lebensphase angeschaut. Womit bin ich einverstanden und fühle mich wohl, was möchte ich loslassen und was neu hinzugewinnen? Welche Werte leiten mich, welche innere Haltung? An diesem Tag bietet sich die Möglichkeit, durch mentale Übungen in meditativer Atmosphäre sich an Vergangenes zu erinnern, es gehen zu lassen, Gegenwärtiges bewusst zu erleben und zu genießen, Zukünftiges vorzubereiten und sich darauf zu freuen.

Leitung: Sylvia Kühmstedt, Psychotherapeutin (HPG)
Termin: Donnerstag, 8.11.2012; 09.30 - 12:30 u. 14.30 - 17.30 Uhr
Ort: VHS-Bildungszentrum
Kosten: 20,00 €

Kurs-Nr. 220610

Lebensfreude, Achtsamkeit und Genuss

Entdecken und entwickeln Sie an diesem Tag Möglichkeiten, mit den Herausforderungen und Belastungen des Alltags besser und konstruktiver umzugehen. Neben Tipps und Anregungen zum besseren Umgang mit Stress erhalten Sie Anregungen, wie Sie in Ihrem Leben die positiven Seiten stärken und Lebensfreude auch im Alltag entwickeln können. Beleben Sie Ihre Kraftquellen und Ressourcen, mit denen Sie Ihre Energie-Akkus wieder aufladen können und lernen Sie wieder mehr für Ihre Bedürfnisse zu tun.

Neben der Vermittlung von Stressbewältigungs-Strategien wird mit vielen kreativen und lösungsorientierten Methoden der Weg zu mehr Lebensfreude vermittelt. Der Tag wird ergänzt mit Entspannung- und Genießübungen sowie sanften stressabbauenden Bewegungsübungen.

Leitung: Dagmar Thieß, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemischer Coach, Stressmanagement-Trainerin
Termin: Freitag, 9. November 2012; 09.30 - 12.30 Uhr
Kosten: 8,00 €

Kurs-Nr. 220611