



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Die Natur ist die beste Apotheke.

Sebastian Kneipp

ATEMSPAZIERGANG AM HOHENSTEIN

WITTEN

ORT: Parkplatz am Hohenstein
(links neben dem Streichelzoo)
Hohenstein 32, 58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-031

TERMIN: Montag, 21. August
17:00 – 18:30 Uhr

KOSTEN: 15,- €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Diese ca. 1 1/2-stündigen Spaziergänge mit Abstand durch das Naherholungsgebiet „Hohenstein in Witten“ mit ausgewählten Übungen zum Atemtraining bieten einen Einblick in die Atemtherapie, die normalerweise Übungen im Sitzen, Liegen und im Stehen umfasst. Hier werden nur Übungen im Stehen und Gehen durchgeführt.

Atemtherapie kann sowohl bei Atembeschwerden, aber auch häufig bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne, Stress, Nervosität und weiteren Krankheitsbildern Linderung bringen.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME:

Ein 1 1/2-stündiger Spaziergang in gemäßigttem Tempo, aber ohne Hilfsmittel, sollte möglich sein. Bei der Durchführung der Atemübungen im Stehen und auch auf der Gehstrecke zwischen den Übungsstationen sollten Arme und Hände frei beweglich sein. Ggfs. ist regenfeste Kleidung oder Sonnenschutz notwendig.

Die Atemübungen werden erklärt und angeleitet und können anschließend auch gut zu Hause wiederholt werden. Bei regelmäßigem Üben kann sich eine deutliche Verbesserung der Atmung einstellen.

••• TIPP:

NATUR- FÜHRUNGEN AM HOHENSTEIN

z.B. Wildkräutertour,
Lehrbienenstand und
Naturführungen »Wald«

→ im Heft auf Seite 11-13 + 17

AUTOGENES TRAINING NACH J.H. SCHULTZ

»Einfach abschalten«

Sicherlich haben Sie schon vom Autogenen Training nach J.H. Schultz gehört. Die seit Jahrzenten bewährte Methode wird Ihnen in diesem Kurs vorgestellt.

Autogenes Training als Entspannungstechnik eignet sich ideal, um zur Ruhe zu kommen und dadurch neue Energie zu gewinnen.

Das Autogene Training kann aber auch andere Nebeneffekte wie Verdauungsförderung, Verbesserung der Durchblutung oder Senkung des Blutdruckes bewirken.

Die im Kurs erlernten und regelmäßig wiederholten Übungen sind somit eine Hilfe zur Selbsthilfe und flexibel im Alltag einsetzbar.

❖ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.

❖ Der Kurs kann auch ausschließlich online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

SCHWELM

ORT: AWO-Kita, Grothestr. 4
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-032

TERMINE: 8 x dienstags,
22. August bis 17. Oktober,
außer 3. Oktober
jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-033

TERMINE: 8 x dienstags,
31. Oktober bis 19. Dezember
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

BEIDE KURSE

KOSTEN: 110,-€ pro Kurs
(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

SPROCKHÖVEL

ORT: Lebenshilfe, Mittelstr. 16,
45549 Sprockhövel-Haßling-
hausen

KURS-NR.: 23-2-034

TERMINE: 5 x montags,
4. September bis 9. Oktober,
außer 2. Oktober, 16:30–17:30 Uhr

KOSTEN: 5,- € pro Treffen

REFERENTIN: Kirsten Forster

TN-ZAHL: min. 6 /max. 8

ALLE KURSE:

KOSTEN: 30,- € pro Kurs /
erm. 15,- € für Bezieher/innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTINNEN:

Kirsten Forster und
Elke Schreiber, Entspannungs-
pädagoginnen

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 13

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe
Christian-Ehlhardt-Haus
Lessingstr. 9, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-035

TERMINE: 5 x donnerstags,
24. August bis 21. September,
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-036

TERMINE: 5 x donnerstags,
28. September bis 26. Oktober,
16:30 – 17:30 Uhr

**BEWEGUNGSKURSE:
LET'S GO –
JEDER SCHRITT ZÄHLT**

Für Menschen Ü70 mit leichtem
Handicap oder auch Menschen mit
Behinderungen

In diesem Kurs werden kürzere Wan-
derungen mit aktiven Fitness-Übungen
kombiniert.

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das
viele erst wieder lernen müssen, lernen
die Teilnehmer*innen eine Vielzahl von
Entspannungs- und gymnastischen
Übungen, die sich für unterwegs und für
Menschen nach einer Hüft- oder Knie-OP
eignen. Jeder Schritt zählt!

Schon das schnelle Gehen kurzer Strecken
in Verbindung mit Koordinations- und
Lockerungsübungen fördert die Gesund-
heit nachweislich, es lindert auch viele
chronische Beschwerden.

Im Mittelpunkt trainieren wir den
Gleichgewichtssinn durch Wandern auf
unebenen Waldboden mit speziellen
Übungseinheiten. Außerdem wird die Kon-
dition gesteigert, indem wir Steigungen
„einbauen“.

☛ Bei Nieselregen bitte eine
Regenjacke tragen!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm

❖ INKLUSIV

DENKSPASS FÜR ÄLTERE UND MENSCHEN MIT LEICHTEN BEHINDERUNGEN

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis. Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten.

Ganz individuell und im langsamen Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß haben.

❖ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen zu 12,- € je Einheit.

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe Schwelm
Hauptstraße 116
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-037
TERMINE: 3 x montags,
11. bis 25. September,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-038
TERMINE: 3 x montags,
6. bis 27. November, außer
20. November,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 30,-€ pro Kurs
15,-€ erm. für Bezieher*innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

DER KÜSTERLADEN



Der christliche Buchladen in Ihrer Nähe
Bücher zum Leben & Glauben

Taufkerzen
original Herrnhuter Sterne
Bibeln für Kinder und Erwachsene
Karten und Geschenke mit Stil

BURGSTRASSE 3 | HATTINGEN-BLANKENSTEIN
MO - SA 15.00 - 18.00 UHR | TELEFON 02324 / 3 21 77

...✚ **INKLUSIV**
ENTSPANNUNGSMETHODEN
KENNEN LERNEN
»EINFACH ABSCHALTEN«

Kurse für Menschen mit und ohne Behinderungen

Entspannen lernen mit systematischen Techniken. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Lach-Yoga kennen.

Bei regelmäßiger Anwendung können aktive Entspannungstechniken zu folgenden Erfolgen verhelfen:

- Verspannungen lösen und beruhigen
- die Körperwahrnehmung schulen
- in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abbauen
- machen belastbarer und erhöhen die Stresstoleranz auch im Berufsalltag
- können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden

...✚ **Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen**

...✚ **Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke und ein Kissen mit**

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe
Christian-Ehlhardt-Haus
Lessingstr. 9, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-039

TERMINE: 4 x dienstags,
 5. bis 26. September,
 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-040

TERMINE: 4 x dienstags,
 10. bis 31. Oktober,
 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-041

TERMINE: 4 x dienstags,
 7. bis 28. November,
 16:30 – 17:30 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: jeweils 40,-€ / 20,-€ ermäßigt für Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Kirsten Forster, Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 6

ANMELDUNG: bis eine Woche vor Kursbeginn

*In Kooperation mit
 der Lebenshilfe Schwelm*



HAUS AM WESTSTRAND NORDERNEY

Das Haus am Weststrand auf Norderney dient den Kirchengemeinden und kreiskirchlichen Diensten des Kirchenkreises Hattingen-Witten und den Nachbarkirchenkreisen als Freizeit-, Erholungs- und Tagungshaus.

Neben den Gruppen- und Tagungsgästen bieten wir Einzelreisenden Entspannung und Erholung in heilklimatischer Nordseelage.

RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN UNTER:

Evangelischer Kirchenkreis Hattingen-Witten
Frau Isabella Volmert
Am Weststrand 1 | 26548 Norderney

**Telefon 04932 . 521 99 60 | info@haus-am-weststrand.de
www.haus-am-weststrand.de**

GEDÄCHTNISTRAINING DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

FÜR FORTGESCHRITTENE

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-042

TERMINE: 6 x mittwochs,
30. August bis 18. Oktober, außer
Herbstferien, 10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-043

TERMINE: 6 x mittwochs,
25. Oktober bis 13. Dezember,
außer 1. und 8. November,
10:30 – 12:00 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 72,-€ bei min. 7 TN

REFERENTIN:

Ilona Schleichert,
Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

FÜR ANFÄNGER

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-044/10:00-11:30

KURS-NR.: 23-2-045/11:30-13:00

TERMINE: 3 x montags,
11. bis 25. September

KOSTEN: 36,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 23-2-046/10:00-11:30

KURS-NR.: 23-2-047/11:30-13:00

TERMINE: 4 x montags,
6. bis 27. November

KOSTEN: 48,-€ bei min. 6 TN

FÜR ALLE ANFÄNGER-KURSE:

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, die sie anschließend regelmäßig selbständig in ihren Alltag einbauen können. Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration, die Wahrnehmung, sowie das Langzeitgedächtnis. Außerdem gibt es Gespräche, Erfahrungsaustausch und jede Menge Tipps für den Alltag. Und ... das Ganze macht auch noch Spaß!

... Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (jeweils 15,- €).

In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten und der Ev. Gemeinde Sprockhövel-Bredenscheid

KURSLEITER*INNEN IM GESUNDHEITS-UND COMPUTERBEREICH

Evelyn Anke

Yogalehrerin

Christel Bücken

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dirk Bruszies

Rancher Regionalverband RVR

Christine Desimeier

Heilpraktikerin, Dipl. Kräuterfachfrau

Detlef Eckhard

Diplom Informatiker

Adamma Eller

Englisch-Dozentin

Karin Erfurth

Circle Dance Lehrerin

Joachim Faulhaber

Studium Informatik

Kirsten Forster

Entspannungspädagogin

Marlies Grasmann

B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin

Isabelle Henner

Französischlehrerin

Ursula Hirschberg

OStR' i.R., Englischdozentin

Corinna Kannacher

Pilates-Trainerin

Martina Kipp

Lehrerin für Innere Kampfkunst
(Taijiquan-Xingyiquan-Baguazhang)

Susanne Lorr

Jin Shin Jyutsu Praktikerin und
Entspannungspädagogin

Ute Reinke

Heilpraktikerin

Monika Richhardt

Begabungspädagogin (IFLW) und
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Angelika Richter

Bewegungspädagogin,
Übungsleiterin Gymnastik

Monika Richhardt

staatlich geprüfte Fachlehrerin für
Text- bzw. Informationsverarbeitung,
zertifizierte TeleTutorin der Wirtschaft®
von der Universität Paderborn, Lehr-
stuhl Medienpädagogik, Dortmund

Ulrike Rittershaus

Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin Gymnastik

Nina Schleichert

Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner
und Master und Trainerin für
Stressmanagement

Andrea Schleyer

Entspannungstrainerin

Marek Schirmer

Multimedia-Newsdesigner

Ilona Schleichert

Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

Thorsten Schmeling

Informatikstudium, Wetter

Sabine Totzauer

akademiegeprüfte EDV-Trainerin

Miriam Venn

Lehrbeauftragte für Deutsch als Zweit-
sprache (DaZ) und zur Durchführung
von Integrationskursen (BAMF)

Monika Volkmann-Lüttgen

Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

ENTSPANNUNG AM SAMSTAGNACHMITTAG: ENDLICH FREI! DURCH ENTSPANNUNG KRAFTVOLL IN EINE NEUE WOCHE!

WITTEN

ORT: Ev. Gemeindehaus
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-048

TERMIN: Samstag, 12. August
9:30 – 13:30 Uhr

KOSTEN: 40,-€

Wir möchten mit Ihnen in fröhlicher Gemeinschaft unterschiedliche Formen der Entspannung erleben, Belastendes loslassen, Freude und Leichtigkeit tanken, neue Energie gewinnen! Meditativer Tanz, Achtsamkeitsübungen, Mandalas, berührende Geschichten und entspannende Einheiten, um zu Ruhe und Stille zu gelangen, bieten viele Momente, die nur für Sie da sind, in denen Sie ganz bei und mit sich sind.

Schlüpfen Sie in bequeme Kleidung, bringen Sie sich eine Decke, Wollsocken und vielleicht auch Ihr Lieblingskissen mit! Lassen Sie es sich für ein paar Stunden so richtig gut gehen. Wir freuen uns von Herzen darauf, Sie dabei zu unterstützen!

WITTEN

ORT: Ev. Gemeindehaus
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-049

TERMIN: Samstag, 12. August
14:00 – 17:00 Uhr

»DAS MERK ICH MIR ... MIT SPASS VIEL LEICHTER« MENTALE FITNESS DURCH NEUE VERKNÜPFUNGEN!

Workshop

In entspannter Atmosphäre werden durch unterschiedliche wissensunabhängige Aufgabenstellungen sowie kognitive und psychomotorische Übungen aus dem GGT (Ganzheitlichen Gedächtnistraining) individuelle Merk- und Denkkompetenzen nachhaltig gefördert.

Mit Spaß und Humor geht es in diesem Seminar primär um Assoziationsvermögen, Denkflexibilität, Konzentrations- und Merkfähigkeit – eine Entspannungseinheit zum Ausklang rundet das Angebot ab.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Bommern

FÜR ALLE SEMINARE:

KOSTEN: 50,-€ pro Workshop

REFERENTIN: Angelika Richter, Bewegungspädagogin und Ulrike Rittershaus, Entspannungspädagogin; beide Übungsleiterinnen Gymnastik, Gedächtnistrainerinnen, zertifiziert beim BVGT

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

HOCKERGYMNASTIK 60 + SENIORENSPORT

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen.

Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl.

Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen und Thrombosen vorbeugen.

Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

REFERENTIN: Nina Schleichert

TN-ZAHL: max. 10

KURS-NR.: 23-2-050 / 9:00-9:45

KURS-NR.: 23-2-051 / 11:00-11:45

TERMINE: 8 x donnerstags,
10. August – 28. September

KOSTEN: 48,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 23-2-052 / 9:00-9:45

KURS-NR.: 23-2-053 / 11:00-11:45

TERMINE: 6 x donnerstags,
19. Oktober – 14. Dezember,
außer 26. Oktober, 2., 9. Nov.

KOSTEN: 36,-€ ab 7 TN

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm

REFERENTIN: Kirsten Forster

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURS-NR.: 23-2-054 / 9:30-10:30

KURS-NR.: 23-2-055 / 10:45-11:45

TERMINE: 6 x montags,
21. August bis 25. September

KOSTEN: 42,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 23-2-056 / 9:30-10:30

KURS-NR.: 23-2-057 / 10:45-11:45

TERMINE: 10 x montags,
16. Oktober bis 18. Dezember,
außer 1. November

KOSTEN: 69,-€ ab 7 TN

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

KURS-NR.: 23-2-058 / 10:00-11:00

KURS-NR.: 23-2-059 / 11:15-12:15

TERMINE: 6 x mittwochs,
23. August bis 27. September

KOSTEN: 42,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 23-2-060 / 10:00-11:00

KURS-NR.: 23-2-061 / 11:15-12:15

TERMINE: 8 x mittwochs,
18. Oktober bis 13. Dezember

KOSTEN: 55,-€ ab 7 TN

>>

WITTEN-STOCKUM

ORT: Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstraße 9, 58454 Witten

REFERENTIN: Andrea Schleyer,
Entspannungstrainerin, Witten
TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

KURS-NR.: 23-2-062 / 11:00-11:45

KURS-NR.: 23-2-063 / 12:00-12:45

TERMINE: 6 x freitags,
18. August bis 29. September,
außer 8. September

KOSTEN: 36,-€ je Kurs

KURS-NR.: 23-2-064 / 11:00-11:45

KURS-NR.: 23-2-065 / 12:00-12:45

TERMINE: 6 x freitags,
20. Oktober bis 15. Dezember,
außer 17. und 24. November
sowie 1. Dezember

KOSTEN: 36,-€ je Kurs

FÜR DIE GANZE KURSREIHE

»HOCKERGYMNASTIK«:

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-066

TERMINE: 4 x dienstags,
5. bis 26. September
16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-067

TERMINE: 4 x dienstags,
17. Oktober bis 7. November
16:00 – 17:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 40,-€ je Kurs

REFERENTIN: Susanne Lorr,

Jin Shin Jyutsu Praktikerin-
und Selbsthilfelehrerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

JIN SHIN JYUTSU (JSJ) ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

Immer mehr Menschen fallen durch Rückenschmerzen und Burnout im Berufsleben aus. Stress wird oft als eine der Hauptursachen benannt. Doch was ist Stress? Arbeitsbedingungen werden von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und was für den einen Stress ist, ist für den anderen eine willkommene Abwechslung.

Jin Shin Jyutsu kann uns auf sanfte Weise helfen, uns selbst besser kennen zu lernen, wodurch wir die Kompetenz erlangen, frühzeitig dafür zu sorgen, die eigene Berufsfähigkeit zu erhalten und die Stressresistenz deutlich zu verbessern. Jin Shin Jyutsu - die Kunst mich selbst kennen zu lernen - hilft die eigene Widerstandskraft zu verbessern, die Gesundheit aufrecht zu erhalten oder wieder zu erlangen und so mit ganzer Energie dem Arbeitsleben zur Verfügung zu stehen.

Da wir die eigenen Hände immer bei uns haben, kann die Kunst des Jin Shin Jyutsu uns jederzeit helfen, konzentriert und voller Freude unserem Beruf nachzugehen.

...✧ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (15,- € je Einheit).

KLANGREISE: MEDITATIONEN MIT KLANGSCHALEN

Finden Sie die richtige Balance für Ihren persönlichen und beruflichen Alltag!

Das Ziel der Veranstaltung ist das Ankommen in Ihrem Körper und Wahrnehmen dessen, was die Klänge der Klangschale in uns bewegen und berühren. Wir landen ganz im Moment und können unsere Verbundenheit spüren mit allem was ist. Hier kommen Sie zur Stille, hier dürfen Sie sein.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn ...

- bei Ihnen im Außen viel los ist
- Ihre Gedanken nicht stillstehen
- Sie sich mehr Leichtigkeit für den Alltag wünschen
- Sie Ihrem Körper eine gesunde Regeneration gönnen möchten
- Sie sich eine Auszeit vom Alltag wünschen.

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-Sprockhövel, Perthesring 18, 45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-068

TERMIN: Dienstag, 26. September, 10:30 – 11:30 Uhr

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche Potthoffstr. 40 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-069

TERMIN: Freitag, 20. Oktober 16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-070

TERMIN: Freitag, 17. November 16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-071

TERMIN: Freitag, 8. Dezember 16:00 – 17:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 20,- € je Veranstaltung

REFERENTIN: Kirsten Forster, Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

LACH-YOGA*

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
 Potthoffstr. 40
 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-072

TERMIN: Mittwoch,
 20. September,
 17:00 – 18:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-073

TERMIN: Mittwoch,
 25. Oktober, 17:00 – 18:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-074

TERMIN: Mittwoch,
 29. November, 17:00 – 18:00 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 10,-€ je Termin

REFERENTIN: Kirsten Forster
 Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: Bis eine Woche
 vor Kursbeginn. Wir bitten
 unbedingt um eine telefonische
 oder schriftliche Anmeldung!

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 60er Jahre auf dem Hintergrund „Lachen ist die beste Medizin“ das heutige Lach-Yoga, ein einzigartiges Konzept, bei dem wir unseren Körper trainieren, willentlich zu lachen.

Lachen ist Spannung, Atmen ist Entspannung.

Auf diesem Prinzip der Spannung und Entspannung basiert Lach-Yoga.

Verschiedenste Lachübungen wechseln sich mit bewussten Atemübungen ab und sorgen so für besseren Energiefluss im Körper.

- Lachen hat auch nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine heilende Wirkung z.B. bei Allergien, Ängsten, Schlafstörungen, Stresssymptomen, schwachem Immunsystem
- Lachen macht insgesamt zufriedener, kreativer, spontaner, belastungsfähiger und schafft Distanz zu Problemen. Lachen ist der größte Feind des Stresses.
- Lachen verbessert insgesamt die Grundstimmung, wir werden optimistischer und heiterer, um somit entspannter und zentrierter den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

☞ Bitte etwas zu trinken mitbringen.

* Keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz.

LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN

»Fit und gesund bleiben«

Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl.

Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

...✚ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolledecke/Isomatte mitbringen.

...✚ Sie können auch an einer Einzelstunde zu 8,-€ pro Einheit teilnehmen.

In Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-075

TERMINE: 8 x donnerstags,
10. August bis 28. September
10:00 – 10:45 Uhr

KOSTEN: 48,-€

KURS-NR.: 23-2-076

TERMINE: 6 x donnerstags,
19. Oktober bis 14. Dezember,
außer 26. Oktober, 2. und
9. November, 10:00 – 10:45 Uhr

KOSTEN: 36,-€

ALLE KURSE:

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin und Trainerin
für Stressmanagement

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

MEDITATIONSKURS

»Einfach SEIN«

SCHWELM/HYBRID

ORT: Haus der Kirche / Online
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

HYBRID-KURS-NR.: 23-2-077

TERMINE: 3 x mittwochs,
23. August bis 6. September
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 45,- €

HYBRID-KURS-NR.: 23-2-078

TERMINE: 4 x mittwochs,
13. September bis 11. Oktober,
außer 27. September
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 60,- €

HYBRID-KURS-NR.: 23-2-079

TERMINE: 4 x mittwochs,
18. Oktober bis 15. November,
außer 1. November
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 60,- €

HYBRID-KURS-NR.: 23-2-080

TERMINE: 5 x mittwochs,
22. November bis 20. Dezember
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €

FÜR ALLE KURSE:

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Meditation kann die Herausforderungen des Alltags durch eine Praxis der inneren Ruhe und Gelassenheit ausgleichen. Regelmäßige meditative Übungen haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen für Körper, Geist und Seele.

Die Meditationsabende laden ein, innezuhalten, die Antworten der Stille zu entdecken, bei sich zu ankommen und einfach im Hier und Jetzt zu sein. Sie laden ein, Anspannung abzubauen.

Gleichzeitig kann neue Kraft geschöpft werden und eine positive Work-Life-Balance entstehen. Die Gruppe ist geeignet für in der Meditation ungeübte wie auch geübte Menschen.

...✚ Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Matte, Decke, Meditationskissen oder Bänkchen (falls vorhanden) mitbringen.

...✚ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde zu jeweils 17,- € teilnehmen.

PILATES

Kurse

Mit wohltuenden kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Sie erlernen rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Der Kurs bewirkt einen Anschub für die nachhaltige Änderung von Stress erzeugenden Gewohnheiten im Berufsalltag. Losgelöst vom Arbeitsalltag können die Teilnehmer aus eingefahrenen Gewohnheiten herauskommen und neue, im Alltag entlastende Rituale einüben. Nach jeder Kurseinheit kann mehr Gelassenheit und Entspannung, auch gerade am Arbeitsplatz, gefördert werden.

Es sind auch Menschen mit Rückenproblemen angesprochen. Die Kurse richten sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Dozentin geht bei jeder Übung auf die jeweiligen Niveaustufen der einzelnen TeilnehmerInnen ein.

...❖ **Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und evtl. ein kleines Kissen mit.**

Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

WITTEN

**ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten**

KURS-NR.: 23-2-081

TERMINE: 4 x freitags,
11. August, 15. bis 29. September
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 40,- €

KURS-NR.: 23-2-082

TERMINE: 4 x freitags,
11. August, 15. bis 29. September
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 40,- €

KURS-NR.: 23-2-083

TERMINE: 8 x freitags,
20. Oktober bis 8. Dezember
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 80,- €

KURS-NR.: 23-2-084

TERMINE: 8 x freitags,
20. Oktober bis 8. Dezember
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 80,- €

ALLE KURSE:

REFERENTIN:

Corinna Kannacher,
Pilates-Trainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-085

TERMINE: 8 x dienstags,
22. August bis 10. Oktober
10:30 – 11:30 Uhr

SCHWELM

ORT: AWO-Kita, Grothestr. 4
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-086

TERMINE: 8 x dienstags,
24. Oktober bis 12. Dezember
19:00 – 20:00 Uhr

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert und Spannung frühzeitig beseitigt werden. Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenverantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen
- Durch Anspannen ins Entspannen kommen. PME wirkt bei Stress, Schlafproblemen, Ängsten und vielem mehr und fördert
- Ausgeglichenheit, Konzentration, stärkt Immunsystem und Atemrhythmus

An 8 Abenden werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

…❖ **Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.**

…❖ **Bitte eine Isomatte und eine Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.**

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 110,- €

(Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan vereint sowohl traditionelle chinesische Kampfkunst als auch Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung und ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert regelmäßig trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erarbeitung der Selbstfürsorge und Lebenspflege durch alltagstaugliche Übungen der Bewahrung, Vermehrung und der gezielten Lenkung der Lebensenergie „Qi“ durch den Körper.

Die sanften fließenden Bewegungen wirken sich durch die Harmonisierung von Körper und Geist ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetative Funktionen des Körpers aus, helfen beim Stressabbau und kräftigen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet.

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Therapie bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten.

Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ auch bei uns inzwischen großer Beliebtheit.

❖ **Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.**

Kooperation mit dem Tanzzentrum Ennepe-Ruhr Schwelm

SCHWELM

ORT: Tanzzentrum Ennepe-Ruhr
Wiedehaufe 8
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-087

TERMINE: 12 x freitags,
14. Juli bis 29. September
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 216,- €

(Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

KURS-NR.: 23-2-088

TERMINE: 10 x freitags,
13. Oktober bis 15. Dezember
jeweils 10:00 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 120,- €

(Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

BEIDE KURSE:

REFERENTIN: Martina Kipp,
Lehrerin für Innere Kampfkunst
(Taijiquan-Xingyiquan-
Baguazhang)

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 18

ANMELDUNG: ab sofort

YOGA AUF DEM STUHL

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 23-2-089

TERMINE: 4 x dienstags,
8. bis 29. August
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 23-2-090

TERMINE: 4 x dienstags,
17. Oktober bis 7. November
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 23-2-091

TERMINE: 4 x dienstags,
14. November bis 5. Dezember
10:30 – 11:45 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 35,- € pro Kurs

REFERENTIN:

Evelyn Anke, Yogalehrerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5/max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Yoga fördert die Bewegung, Atmung und Entspannung und verbessert die Konzentration. Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Form in der Yogahaltung zu erreichen, sondern die Übungen den persönlichen Voraussetzungen anzupassen. Auch wenn körperliche Einschränkungen und gesundheitliche Probleme bestehen, ist es möglich, Erfahrungen mit Yoga zu machen.

Die Übungen werden dann individuell angepasst, im Sitzen auf dem Stuhl und im Stand am Stuhl. Alle Übungsfolgen werden durch das bewusste Atmen begleitet. Den Abschluss einer Yogastunde bildet eine kurze Fantasiereise.

In der wöchentlichen Veranstaltung werden Techniken vermittelt und eingeübt, die die Steigerung der Körperwahrnehmung und die Erfahrung der Körpermitte unterstützen. Zum Einsatz kommen Atem- und Mobilisierungstechniken sowie eine abschließende Fantasiereise. Die Techniken werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Sie sollen die Teilnehmer:innen unterstützen gesünder zu leben und ihre Mobilität im Alltag zu fördern.

Diese achtsame Praxis, regelmäßig ausgeführt, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Koordination und Gleichgewicht und schenkt damit körperliche und geistige Regeneration.

...☸ Bitte bequeme Kleidung tragen, Socken, evtl. eine Jacke oder kleine Decke und ein Getränk mitbringen.

*Kooperation mit dem
Ev. Johanneszentrum Hattingen*