

12 Gesundheit

Kundalini YOGA für Kinder (für Kinder im Alter von 7 bis 15 Jahren)

In diesem Kurs erlernt Ihr sehr hilfreiche Übungen, die Euch für die Anforderungen im Alltag stärken, gelassener und selbstbewusster machen. Die Übungen wirken auf den ganzen Körper, das Drüsen- und Nervensystem, den Blutkreislauf, das Rückgrat, die Gelenke, auf Muskeln und Organe.

Manche Übungen stärken die Willenskraft und Stabilität, fördern die Gedächtnisfähigkeit und erhöhen die Konzentration. Eine wichtige Funktion für die Tiefenwirkung des Yoga hat die Atmung. Yoga lehrt uns tief, vollständig und gleichmäßig zu atmen.

Bitte mitbringen: kleines Kissen und Socken.

12010 Beginn: 13.09.2017 (3 x)

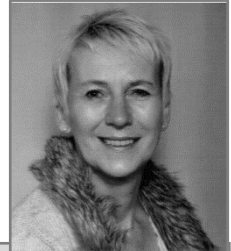
Gebühr: 15,00 €

12011 Beginn: 25.10.2017 (5 x)

Gebühr: 25,00 €

Termine: jeweils mittwochs, 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



ULRIKE FORTMANN

Yoga-Kurs für Schwangere am Vormittag

Yoga führt zu Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Besonders in der Zeit der Schwangerschaft in der physische, geistige und emotionale Veränderungen vor sich gehen, ist es von großer Bedeutung, seinen Körper wahrzunehmen, sich zu spüren und kraftvoll zu werden. Hatha Yoga bereitet mit Körperübungen, Atemtechniken und Entspannung ideal auf die Geburt vor. Zufriedenheit und Kontakt mit sich selbst und dem ungeborenen Kind wird sich einstellen.

Mitzubringen sind: Yogamatte (wenn vorhanden), Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

12020 Beginn: 01.09.2017 (5 x)

12021 Beginn: 20.10.2017 (5 x)

12022 Beginn: 24.11.2017 (4 x)

Termine: freitags, 11:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 22,00 € (für 4 x) und
27,00 € (für 5 x)

Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90



DUNJA TABELING

Yogalehrerin BYV mit Zertifikat

➔ **Der Quereinstieg ist für die Teilnehmer/innen
in einige der laufenden Kurse
nach Absprache möglich.**

Yoga-Kurs für Schwangere am Nachmittag

Leitung: Dunja Tabeling, Yogalehrerin BYV mit Zertifikat

12030 Beginn: 08.09.2017 (4 x)

12031 Beginn: 20.10.2017 (5 x)

12032 Beginn: 24.11.2017 (4 x)

Termine: freitags, 16:45 - 17:45 Uhr

Gebühr: 22,00 € (für 4 x) und 27,00 € (für 5 x)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Yoga-Kurs für Schwangere am Abend

Leitung: Dunja Tabeling

12040 Beginn: 01.09.2017 (5 x)

12041 Beginn: 20.10.2017 (5 x)

12042 Beginn: 24.11.2017 (4 x)

Termine: freitags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 22,00 € (für 4 x) und 27,00 € (für 5 x)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Pi-Yo (Pilates + Yoga)

– Geeignet für Jugendliche, Erwachsene, Senioren – auch ohne Vorkenntnisse –

Das sanfte und kräftigende Training vereinigt optimal die Elemente aus PILATES und YOGA, wobei Vorkenntnisse absolut nicht notwendig sind. Auf schonende Art und Weise wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Speziell die tieferliegende Muskulatur wird bei den Übungen gestärkt. Das ideale Training für Körper und Geist. Der Kurs ist für Jugendliche, Erwachsene und Senioren geeignet, denn für einen gesunden Körper ist es in keinem Alter zu spät!

Bitte für diesen Kurs bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und Kissen zum Wohlfühlen mitbringen!

12050 Beginn: 12.09.2017 (3 x)

12051 Beginn: 17.10.2017 (8 x)

Termine: dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 25,00 € (für 3 x) und

60,00 € (für 8 x)

Ort: Evangelische Kindertagesstätte
Arche Noah, Heinestraße 8



STEFANIE TEPE

*Fitnesstrainerin, Pilates-Trainerin
und Yoga-Lehrerin (i.A.)*

Hatha Yoga (sanfter Kurs - Schwerpunkt Rückenbeschwerden)

Inhalte siehe Kurs **12690** und **12691**

Intensive Yoga für Anfänger

– Ganzheitliches Körpertraining, das Geist und Seele in Balance bringt –

Intensive Yoga ist eine abgewandelte Form des klassischen Ashtanga Yoga Stils. Durch die dynamischen Übungsfolgen erfordert Intensive Yoga eine strenge körperliche und mentale Disziplin.

Intensive Yoga wird fließend und im Vinyasa geübt und kann von jedem Teilnehmer relativ einfach erlernt werden. Die Übungen sind klar konzipiert und können schon nach wenigen Unterrichtseinheiten selbstständig geübt werden. Techniken wie Pranayama und Meditation spielen im Intensive Yoga eine große Rolle, können aber nach Bedarf mehr oder weniger Platz in einer Intensive Yoga Stunde einnehmen.

Bitte für diesen Kurs bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und Kissen zum Wohlfühlen mitbringen!

Der Quereinstieg ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit möglich.

Leitung: Paul Schönberg (Foto),
Yoga-Lehrer (A Lizenz)

12060 Beginn: 12.09.2017 (3 x)

12061 Beginn: 17.10.2017 (8 x)

Termine: jeweils dienstags, 18:00 - 19:15 Uhr

Gebühr: 20,00 € (für 3 x) und 50,00 € (für 8 x)

Ort: Evangelische Kindertagesstätte
Arche Noah, Heinestraße 8



Yoga-Anfängerkurs und sanfte Mittelstufe

Yoga bedeutet Einheit & Harmonie. In diesem ganzheitlichen Ansatz, der Hatha Yoga Praxis, sollen Körper, Geist und Seele im Einklang gebracht werden.

Die Hatha Yoga Praxis beinhaltet:

Körperübungen (Asanas), bewusste Atmung, Entspannung, Meditation und gesunde Ernährung.

Dieser Yoga Stil ist eine sehr sanfte Yoga Praxis und ist daher für sehr viele Menschen geeignet.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Leitung: Dunja Tabeling, Yogalehrerin BYV mit Zertifikat

12070 Beginn: 04.09.2017 (7 x)

12071 Beginn: 06.11.2017 (7 x)

Termine: jeweils montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 54,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Yoga-Anfängerkurs und sanfte Mittelstufe

Leitung: Dunja Tabeling, Yogalehrerin BYV mit Zertifikat

12080 Beginn: 04.09.2017 (7 x)

12081 Beginn: 06.11.2017 (7 x)

Termine: jeweils montags, 20:15 - 21:45 Uhr

Gebühr: 54,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Yoga-Kurs - sanfte Mittelstufe

Leitung: Dunja Tabeling

12090 Beginn: 06.09.2017 (7 x)

12091 Beginn: 01.11.2017 (7 x)

Termine: jeweils mittwochs,
09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 54,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90



*Yoga-Kurs im Bildungswerk Vechta.
Foto: Katharina Jording*

Yoga am Nachmittag

Mit sanften, leicht erlernbaren Bewegungs-, Dehn- und Atemübungen lernen wir unseren Körper neu kennen und können eine gesteigerte Bewegungsfähigkeit entwickeln sowie die Gesundheit stabilisieren. Wir erhöhen die Sauerstoffzufuhr, verbessern die gesamte Durchblutung und stabilisieren das Herz-Kreislauf-System. Diese Übungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Mitzubringen sind: ein Kissen, eine Decke und warme Socken.

Leitung: Renate Freke

12100 Beginn: 09.08.2017 (8 x)

Gebühr: 60,00 €

12101 Beginn: 08.11.2017 (5 x)

Gebühr: 40,00 €

Termine: jeweils mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

12200

Wenn wir innerlich andauernd unter Druck stehen und übermäßig angespannt sind, dann beginnen wir irgendwann uns völlig müde und erschöpft zu fühlen, was wiederum zu unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen führen kann. Lassen Sie sich zu einer Reise einladen, die in das Land der Entspannung führt und viel mehr zu bieten hat als Sie ahnen oder erwarten.

Mitzubringen sind: Decke, Kissen, Socken.

Leitung: Karin Gehring, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Beginn: 07.09.2017
Termine: donnerstags,
10:15 - 11:45 Uhr (10 x)
Gebühr: 70,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

12201

Leitung: Karin Gehring
Beginn: 06.09.2017
Termine: mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr (10 x)
Gebühr: 70,00 €
Ort: Welper Rasselbande, Welper Str. 21

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

12202

Leitung: Karin Gehring
Beginn: 06.09.2017
Termine: mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr (10 x)
Gebühr: 70,00 €
Ort: Welper Rasselbande, Welper Str. 21

Das Autogene Training

12210

– *Wege aus Angst und Enge... Meditation grenzenlos* –

Das Autogene Training (AT) ist ein – auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, das aus der ärztlichen Hypnose entwickelt wurde.

In unserem Alltag voller Stress und Reizüberflutung sehnen wir uns oft nach einem Ort der Ruhe. Den finden wir im Autogenen Training, das wichtige Funktionen des Körpers wie Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung und Schlaf positiv beeinflussen kann. Naturgemäß kommt es beim AT zum Auftreten bisher unbewusster, traumatischer Gedächtnisinhalte, die im zeitlichen Rahmen des Kurses angegangen werden können.

Der Dozent erklärt: „Also Heraus aus dem Denken und hinein in das Fühlen und Erfahren unseres Körpers! Jeder kann es lernen. Das AT ist, wie jede Meditationsübung, ein übendes Verfahren. Nur wer wirklich übt, kann Meister werden.“

Im Rahmen der Prävention wird dieser Kurs von den Krankenkassen gefördert. Sie erstatten bis zu 85 % der Kursgebühr.

Leitung: Dr. Winfried Lange, FA f. Psychotherapie
Beginn: 07.11.2017
Termine: dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr (7 x)
Gebühr: 100,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Life Kinetik – geistige Beweglichkeit trainieren

– Kombination aus Bewegung, Gehirnjogging und Visualtraining steigern die Leistungsfähigkeit des Gehirns –

Bei Life Kinetik steht nicht die körperliche Belastung, sondern die geistige Beweglichkeit im Vordergrund. Es handelt sich um ein Programm, das durch die Kombination aus Bewegungsaufgaben, Gehirnjogging und Visualtraining die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigert. Life Kinetik kombiniert ungewohnte



Life Kinetik macht körperlich und geistig beweglich.

Foto: Katharina Jording

Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und visuellen Aufgaben. Dabei wird nicht so lange geübt, bis eine Automatisierung eintritt, sondern es erfolgt ein Aufgabenwechsel bzw. eine Steigerung, wenn von 10 Versuchen 5 bis 6 klappen. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Das Gehirn wird dadurch immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt und muss neue Strategien entwickeln. Spezielle Übungen zum Visualtraining richten sich auf die Verbesserung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination. Schon mit 60 Minuten pro Woche können Sie neue Lernvorgänge anregen sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit des visuellen und kognitiven Systems verbessern.

Die Anwendungsbereiche sind breit gefächert. Life Kinetik kann bei Lernschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen, Koordinationsschwierigkeiten aber auch besonders gut zur Leistungssteigerung im Sport angewandt werden.

Das Bildungswerk Vechta und Life Kinetik Premium-Trainer Ulrich Aszmons laden Interessierte ein, Life Kinetik kostenlos zu testen.

Anschließend können Kurse angeboten werden.

Dabei sind Kurse für Kinder ab acht Jahren, Erwachsene sowie Senioren möglich.

12220 Samstag, 23.09.2017
Termin: 10:00 - 12:15 Uhr
Gebühr: kostenloses Schnupperrn
Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90



ULRICH ASZMONS

Life Kinetik Premium-Trainer

Die Blutegeltherapie

Es gibt eine Vielzahl an Beschwerden und Erkrankungen, bei denen die Therapie mit Blutegeln heilsam und lindernd eingesetzt wird:

- Erkrankungen des Bewegungsapparates, z. B. Arthrose oder Gicht
- Erkrankungen der Gefäße, z. B. Krampfadern
- Erkrankungen des Kreislaufsystems, z. B. Bluthochdruck, Erkrankungen in Folge von Verletzungen, Unfällen und Operationen, z. B. schlechte Wundheilung
- Erkrankungen durch entzündliche Prozesse, z. B. Furunkel
- Erkrankungen im Kopfbereich, z. B. Kopfschmerzen/Migräne

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über eine uralte Behandlungsmethode, die heute immer noch oder (wieder) aktuell und durch moderne wissenschaftliche Untersuchungen in der Wirksamkeit bestätigt ist. Die Behandlung mit dem medizinischen Blutegel („*Hirudo medicinalis*“) gehört zu den ältesten Praktiken in der Medizingeschichte überhaupt.

Leitung: Dorothee Schlag, Heilpraktikerin und
Yogalehrerin BYV mit Zertifikat

12300 Termin: Freitag, 29.09.2017, 14:30 Uhr

12301 Termin: Freitag, 17.11.2017, 14:30 Uhr

Gebühr: 10,00 € (je Termin)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



Blutegel. Foto: Dorothee Schlag

Workshop Yoga bei Fibromyalgie und chronischen Schmerzen

12310

Die Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) beschreibt Fibromyalgie so: eine schwere chronische, bis jetzt noch nicht heilbare Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, um die Gelenke und Rückenschmerzen und auch Druckschmerzempfindlichkeit sowie Begleitsymptomen wie u. a. Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht und vielen weiteren Symptomen charakterisiert sind. Mediziner von der Oregon Health & Science University haben herausgefunden, dass Yoga Beschwerden der Fibromyalgie deutlich lindern kann: Wir nennen es: „Yoga of Awareness“.

In diesem Workshop lernen Sie den Ablauf einer Übungseinheit kennen – bestehend aus einer Anfangsentspannung, verschiedenen Atemübungen, ganz sanften

Körperdehn- und streckübungen, Tiefenentspannung und einer kleinen Meditation am Ende.



Foto: Dorothee Schlag

Besonders Atemübungen werden in ihrer vielfältigen und grundlegenden Wirksamkeit bei Stress- und Schmerzbewältigung häufig unterschätzt und Körperübungen überbewertet, wobei grundsätzlich natürlich ein ganzheitliches Konzept aus beiden Möglichkeiten die besten Ergebnisse hervorbringt.

Leitung: Dorothee Schlag,
Heilpraktikerin und Yogalehrerin BYV mit Zertifikat
Termin: Freitag, 15.09.2017, 14:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Workshop: Yoga bei Schulter- und Nackenbeschwerden

12320

In diesem Workshop lernen Sie die verspannte Schulter- und Nackenregion zu entkrampfen, zu entspannen und zu stärken. Die beteiligten Gelenke werden besser durchblutet, mit Energie versorgt und dadurch viel beweglicher. Selbstverständlich ist auch der Kiefer ein Thema dieses Workshops, da es hier durch unserer Tendenz „die Zähne zusammen zu beißen“ zu Verspannungen kommen kann. Viele der vorgestellten Übungen lassen sich als stressstoppende 5-Minuten-Pause in den normalen Arbeitsalltag einbauen.

Leitung: Dorothee Schlag
Termin: Samstag, 11.11.2017, 14:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Naturheilpraxis

Große Str. 57 * 49377 Vechta
0151-52562039
doro-schlag.de info@doro-schlag.de

Dorothee Schlag

Heilpraktikerin & Yogalehrerin



Workshop: Yoga bei Tinnitus und Hörsturz

12330

Wie hängen Ohrgeräusche und „innerer Lärm“ zusammen? Dass Stress und psychische Überbelastung zu den wichtigsten Ursachen für die Entstehung eines Tinnitus zählen, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Und ja, der Zusammenhang zwischen Tinnitus und Stress ist nicht zu verleugnen.

Bei Tinnitus und Hörsturz ist es wichtig, sich zu entspannen, regelmäßige Tiefenentspannungen zu praktizieren und noch mehr zu entspannen...

Darüber hinaus sind Übungen hilfreich, die die Ohren aktivieren und die Gewebe stimulieren. Das fördert die Selbstheilungskräfte und reparable Schäden werden vom Körper bearbeitet. Nachhaltig zerstörte Zellen kann allerdings auch Yoga natürlich nicht beheben.

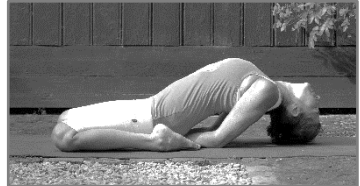


Foto: Dorothee Schlag

Leitung: Dorothee Schlag

Termin: Samstag, 09.12.2017, 14:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Stressreduktion und Entspannung mit Tai Chi

12400

– Anfänger für Menschen 50 plus –

Tai Chi ist eine in China entwickelte Bewegungskunst. Sie besteht aus harmonisch fließenden Körperbewegungen, die entspannt und in Zeitlupe ausgeführt werden. Sie sind in ihrer Abfolge festgelegt und gehen fließend ineinander über.

Regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi hat nachweislich positive Auswirkungen auf unterschiedliche Aspekte psychischer und physischer Gesundheit. Damit können z. B. Stress-Symptome, Bluthochdruck, Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen reduziert und Beweglichkeit und Körperkontrolle verbessert werden. Darüber hinaus: Tai Chi macht Spaß und gibt Energie.

Ich bin Tai Chi-Lehrer des Deutschen Tai Chi-Bund – Dachverband für Tai Chi und Qigong e.V. (DTB)

Ich lehre (als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB 5) ein effektives Tai Chi-Basisprogramm für Anfänger, das nach dem Erlernen selbsttätig ausgeführt werden kann. Es richtet sich an Menschen, die z.B. unter Stresssymptomen, Bewegungsmangel, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten leiden und kann flexibel an die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte, flache Sportschuhe.

Beginn: 26.10.2017

Termine: donnerstags,
19:00 - 20:30 Uhr (10 x)

Gebühr: 70,00 €

Ort: Evangelische Kindertagesstätte
Arche Noah, Heinestraße 8

**PROF. DR.
WERNER SCHREIBER**

Tai Chi Lehrer
HPG-Psychotherapie



Bewusster atmen – bewusster leben!

– Ein Atem-Kurs unter Anleitung der Atemtherapeutin Anja Maria Becker mit der Körperarbeit „Der bewusste zugelassene Atem“ (nach der Lehre von Erika Kemmann) –

Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus. Ihm nachzuspüren und den Atem als wohltuende und im gesamten Körper lebendige Bewegung zu erfahren, lässt uns wieder ins Gleichgewicht und damit in unseren ganz persönlichen Lebensrhythmus kommen. Wenden wir uns unserem Atem zu, dann wenden wir uns ganz selbstverständlich uns selbst zu. Deshalb geht es nicht darum, eine Atemtechnik im Sinne eines „Falsch- oder Richtigatmens“ zu erlernen, sondern unseren Atem bewusst zu erleben, in der Art und Weise, wie er sich in uns ausbreitet, uns bewegt und uns durchschwingt. Unser individueller Atemrhythmus ist die kraftvollste und zugleich sanfteste Unterstützung, um in den Wandlungen des Lebens im Fluss und Gleichgewicht zu bleiben und im „Hier und Jetzt“ verankert zu sein.

Bitte für diesen Kurs bequeme Kleidung und warme Socken zum Wohlfühlen mitbringen!



ANJA BECKER

Atempädagogin/-therapeutin AFA ®

**„Und je freier man atmet,
desto mehr lebt man!“**

Theodor Fontane

12500 Schnuppertermin:

Montag, 25.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr (1 x)

Gebühr: 10,00 €

Auf Wunsch kann der Kurs (Montagsabend) fortgesetzt werden.

12501 Schnuppertermin:

Mittwoch, 23.10.2017, 17:30 - 19:00 Uhr (1 x)

Gebühr: 10,00 €

Auf Wunsch kann der Kurs (Mittwochabend) fortgesetzt werden.

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Bewusster atmen – bewusster leben!

– Ein Atem-Schnuppertag unter Anleitung der Atemtherapeutin Anja Maria Becker mit der Körperarbeit „Der bewusste zugelassene Atem“ (nach der Lehre von Erika Kemmann) –

Leitung: Anja Becker

12510 Termin: Samstag, 21.10.2017 (1 x)

12511 Termin: Samstag, 04.11.2017 (1 x)

12512 Termin: Samstag, 18.11.2017 (1 x)

jeweils, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 25,00 € (je Termin)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Hochsensitivität bei Kindern

Das Wahrnehmungsvermögen vieler Kinder ist heute in vielerlei Hinsicht anders. Wenn Menschen im Allgemeinen nur eine Antenne zur Sinneswahrnehmung haben, nehmen hochsensitive Kinder ihre Eindrücke mit mehreren sehr filigranen Antennen auf. Einige Kinder reagieren darauf mit starken Stimmungsschwankungen, andere mit Hyperaktivität und/oder Aufmerksamkeitsdefiziten, wiederum andere sind eher in sich gekehrt und verträumt.

Mit der Technik der Kirlian-Fotografie lässt sich beweisen, dass die Aura dieser Kinder neben den normalen Regenbogenfarben der menschlichen Aura eine neue Farbe aufweist, die tiefblaue Indigofarbe. Deswegen werden diese Kinder auch Regenbogen-Kinder, Indigo-Kinder oder Kinder der Neuen Zeit genannt.

In der Schule zeigen einige Kinder Merkmale von Hochbegabung, andere von einer einseitigen Begabung oder von Lernschwierigkeiten. Einige Kinder sind kämpferisch und handlungsorientiert veranlagt, andere dagegen sind sanft oder voller Selbstzweifel.

Allen gemeinsam ist, dass sie sehr sensitiv und spirituell begabt sind. Sie fühlen, besonders als Kleinkinder, eine starke Verbundenheit zu Gott, zur Geistigen Welt. Sie müssen lernen, sich selbst zu lieben und zu schützen.

In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, wie Eltern ihren Kindern helfen können, damit die Kinder ihre eigenen Wahrnehmungen bewusster lenken und ihre eigenen Ressourcen fördern. Zu diesen Hilfsmitteln gehören, z. B. eine konsequente Ernährungsumstellung, Brain Gym® (Gymnastik fürs Gehirn), Touch for Health (Gesund durch Berühren) sowie homöopathische Mittel, Bachblüten und/oder die neuen, rein pflanzlichen spagyrischen Arzneimittel.

12520 Termin: 20.10.2017 (1 x)

12521 Termin: 10.11.2017 (1 x)
jeweils freitags,
19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90

HELGA SCHWARTE

*Kinesiologin und
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Realschullehrerin i. R.*



Selbsthilfe des Körpers inspirieren

12530

In dem Workshop „Selbsthilfe des Körpers inspirieren“ wird aufgezeigt, wie man mit Methoden der Kinesiologie die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und Ressourcen wecken kann. Dabei werden Affirmationen, Akupressur, Quantenheilung, leichte Bewegungsübungen, gezielte Ernährung sowie Bachblüten und neue, reinpflanzliche, spagyrische Arzneimittel eingesetzt. Diese Methoden können bei allgemeinen Unzufriedenheiten und Imbalancen des Alltags sowie bei psychosomatischen Beschwerden helfen. Weiterhin können sie eine ärztliche Behandlung bei schweren und/oder chronischen Krankheiten unterstützen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Wasser mitbringen.

Leitung: Helga Schwarte, Kinesiologin
Termin: Freitag, 24.11.2017, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Unter dem Motto „Für zwei denken, nicht essen“- erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie mit einer gesunden und vielseitigen Ernährung Ihrem Kind einen guten Start ins Leben schaffen!

Die Dozentin informiert über die Ernährung in der Schwangerschaft (Ihr Baby isst mit!), gibt Empfehlungen zum Speiseplan und dem richtigen Mahlzeitenrhythmus. Weiterhin werden die Nahrungsergänzung (Davon brauchen Sie mehr) und die Genussmittel (Das bekommt Ihrem Baby nicht!) thematisiert. Abschließend wird über die Stillzeit (So ernähren Sie sich richtig) gesprochen.

Magdalena Blazewicz sagt über Ihren Vortrag: „Heute Abend bekommen Sie von mir viele wichtige Empfehlungen und Tipps, an denen Sie sich orientieren können. So bekommt Ihr Kind das, was es unter normalen Umständen braucht, um sich prächtig zu entwickeln. Und Sie schaffen gute Voraussetzungen dafür, dass Sie selbst rundum munter und gesund bleiben.“



MAGDALENA BLAZEWICZ

Qualifizierte Ernährungsberaterin;
Gesundheits- und
Präventionsberaterin

12600 Termin: Dienstag, 12.09.2017
12601 Termin: Mittwoch, 29.11.2017
jeweils 19:00 Uhr
Gebühr: 10,00 € (je Termin)
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

BASENFASTEN für ein gesundes, zufriedenes Leben !

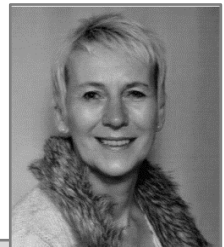
– Essen und trotzdem entlasten –

Gesund durch die vier Jahreszeiten mit Schüßler-Salzen und Säure-Basen-Balance. Hier erhalten Sie alle Informationen rund um das Thema basische Ernährung, wie Sie Ihre Übersäuerung los werden, den Stoffwechsel aktivieren und die Entschlackung und Fettverbrennung fördern. Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

12610 Einführung: *An diesem Abend erfahren Sie alles über sauer- und basenhaltige Nahrungsmittel und wie Sie Ihre Übersäuerung wieder loswerden.*

Termin: Montag, 04.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 7,00 €

12611 Kursbeginn: 11.09.2017
Termine: montags, 20:00 - 21:30 Uhr (3 x)
Gebühr: 35,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



ULRIKE FORTMANN
Kinesiologin

BASENFASTEN für ein gesundes, zufriedenes Leben !

– Essen und trotzdem entlasten –

Leitung: Ulrike Fortmann

12620 Einführung: *An diesem Abend erfahren Sie alles über sauer- und basenhaltige Nahrungsmittel und wie Sie Ihre Übersäuerung wieder loswerden.*

Termin: Montag, 06.11.2017, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 7,00 €

12621 Kursbeginn: 13.11.2017

Termine: montags, 20:00 - 21:30 Uhr (3 x)

Gebühr: 35,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Bauch-Beine-Po für Frauen

– Fit und entspannt in die neue Woche –

Nach Erwärmung trainieren wir gezielt Bauch, Beine, Po und Rücken und bearbeiten so mit viel Power unsere Problemzonen. Zum Abschluss entspannen wir nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Der Kurs ist fortlaufend und der Quereinstieg ist für neue Teilnehmerinnen jederzeit möglich.



12650 Beginn: 07.08.2017 (10 x)

12651 Beginn: 13.11.2017 (10 x)

Termine: montags, 08:05 - 09:05 Uhr

Gebühr: 45,00 € (je Kurs)

Ort: Tanzstudio in motion, Kolpingstraße 42

ANKE TABELING-AHLRICHS

Übungsleiterin für
Funktionstraining

Rückenschule für Frauen

Nach leichter Erwärmung trainieren wir die wichtigsten Muskeln, Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine. Ebenso korrigieren wir unsere Körperhaltung. Zum Abschluss entspannen wir nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Der Kurs ist fortlaufend und der Quereinstieg ist für neue Teilnehmerinnen jederzeit möglich.

Leitung: Anke Tabeling-Ahlich

12660 Beginn: 07.08.2017 (10 x)

12661 Beginn: 13.11.2017 (10 x)

Termine: montags, 09:05 - 10:05 Uhr

Gebühr: 45,00 € (je Kurs)

Ort: Tanzstudio in motion, Kolpingstraße 42

Rückenfit

Die Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisieren die gesamte Rumpfmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Entspannungs- und Lockerungsübungen berücksichtigen auch den Stressfaktor bei Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: Sportliche Bekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Stefanie Tepe,
Fitnesstrainerin, Pilates-Trainerin und Yoga-Lehrerin (i.A.)

12670 Beginn: 08.09.2017 (4 x)

Gebühr: 18,00 €

12671 Beginn: 20.10.2017 (7 x)

Gebühr: 27,00 €

Termine: freitags, 15:30 - 16:15 Uhr

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Rückenfit

Leitung: Stefanie Tepe

12680 Beginn: 01.09.2017 (5 x)

Gebühr: 23,00 €

12681 Beginn: 20.10.2017 (7 x)

Gebühr: 27,00 €

Termine: freitags, 18:15 - 19:00 Uhr

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Hatha Yoga (sanfter Kurs - Schwerpunkt Rückenbeschwerden)

Auch für Anfänger geeignet!

Neben Bewegungsmangel ist Stress eine weitere Ursache für Rückenschmerzen. Yoga-Techniken können Rückenleiden, die auf Muskelverspannungen basieren, wirksam vorbeugen und bereits bestehende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern. Außerdem stärken konstante Yoga-Übungen die geistige Ausgeglichenheit – man wird stressresistenter. In diesem Kurs lernst Du nach und nach eine sanfte Übungsreihe kennen, die Deinen Rücken stärkt und entspannt!

Diese kannst Du auch jeder Zeit zu Hause praktizieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), Decke und Kissen.

12690 Beginn: 08.09.2017 (8 x)

12691 Beginn: 17.11.2017 (8 x)

Termine: jeweils freitags,
15:15 - 16:45 Uhr

Gebühr: 60,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



DOREEN RIEBELMANN
Yogalehrerin BYV

Warmwassergymnastik (auch für Männer)

12700

Bei der Wassergymnastik werden die Teilnehmer im warmen „Nass“ aktiv. Sie verringern im Wasser ihr Körpergewicht, entlasten die Gelenke und trainieren gezielt bestimmte Muskelgruppen. Zu mitreißender Musik wird u. a. mit Sportgeräten aktiv an der Beweglichkeit und sportlichen Fitness der Teilnehmer „gearbeitet“. Natürlich kommt der Spaß dabei nicht zu kurz.

In Vechta ist der Kurs auch für Nichtschwimmer geeignet (Wassertiefe 1,25 m).

Der Kurs ist fortlaufend und der Quereinstieg ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit möglich.

Leitung: Lucia Kuhl, Übungsleiterin

Beginn: 17.08.2017 (16 x)

Termine: donnerstags, 20:15 - 21:00 Uhr

Gebühr: 72,00 €

Ort: Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

Aqua-Fitness

12710 Beginn: 05.09.2017

12711 Beginn: 21.11.2017

Termine: dienstags,
20:15 - 21:00 Uhr (10 x)

Gebühr: 50,00 € (je Kurs)

Ort: Schwimmhalle Bakum,
Schulstraße 1

PAULINE MIDDENDORF
Diätassistentin i. A.
-seit sechs Jahren
Trainerin bei der DLRG



Psychohygiene im Alltag

Inhalte siehe Kurs **01010**

Achtsamkeitstraining für Kinder

– Eine Schulung für Eltern, Erzieher und Lehrer –

Inhalte siehe Kurs **03020**

Stress lass nach – ein „Entspannungstag für Frauen“

Inhalte siehe Kurs **04010**

Hypnose – Auch ein „Hilfsmittel“ für mich?

Inhalte siehe Kurs **06011**

Selbsthypnose - eigene Ziele leichter erreichen

Inhalte siehe Kurs **06012**

Stoff & Wollparadies

Alles für das kreative Handarbeiten

NEU

Aus Stoff Hemmers wurde das Stoff & Wollparadies.



Auf über 200m² bieten wir Ihnen eine riesen Auswahl an Kinderstoffen, Stoffe für Bekleidung, zum Basteln, für Dekorationen und zum Patchworken. Ebenso führen wir Wolle und Häkelgarne, sowie diverse Kurzwaren und Zubehör fürs Nähen, Basteln, Häkeln, Stricken - einfach alles, damit Sie Ihre Kreativität ausleben können. Wir freuen uns auf Sie!

Wir freuen uns
auf Ihren
Besuch.

Stoff- &
Wollparadies

Füchteler Str. 8
49377 Vechta

Telefon: 04441 8898550 Fax: 04441 8898551

www.stoff-wollparadies-vechta.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 9.00 – 18.00 Uhr

Samstag 9.00 – 14.00 Uhr