

12 Gesundheit

Krisen - Türöffner in ein neues Leben

12010

Das Wort „Krise“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Entscheidung/Wendepunkt“.

Krisenzeiten sind Entscheidungszeiten und vielleicht eine Tür in ein neues Leben. Wenn das scheinbar Sichere wegbriecht, z. B. der Partner uns verlässt, unser Körper streikt, wir vor Erschöpfung ohnmächtig sind oder Konflikte unlösbar erscheinen - erst dann, haben viele von uns den Mut, sich die wirklich wesentlichen Fragen zu stellen, die da sein könnten:

Was mach ich hier eigentlich? Was soll das Wichtigste in meinem Leben sein?

Wozu will ich es nutzen, Tag für Tag aufzustehen?

Welchen Sinn hat das Leben für mich bzw. welchen Sinn kann ich ihm geben?

Nutzen wir die Krise als Chance, als eine Tür in ein neues Leben. Dies kann ein Wendepunkt sein, der uns ganz neue Möglichkeiten eröffnet.

Birgit Zubrängel erklärt: „Ich möchte Ihnen an diesem Abend Methoden zeigen, wie Sie sich entspannen und emotionalen Stress reduzieren können, um klarer und sachlicher durch eine Lebenskrise gehen zu können.“

Leitung: Birgit Zubrängel, Kinesiologin

Termin: Montag, 17.09.2018, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Info- und Mitmach-Workshop Kinesiologie

12011

Wollten Sie schon immer erfahren, was die Kinesiologie eigentlich ist? Wozu man sie nutzen kann und welchen Effekt sie hat?

Dann sind Sie hier genau richtig! Neben Informationen rund um die Kinesiologie, möchte ich Ihnen unser wichtigstes Instrument, den Muskeltest, vorstellen. Sie können den Muskeltest direkt ausprobieren. Ich möchte Ihnen weitere Methoden zeigen, die sie ebenfalls testen können, um z.B. gut in den Tag zu starten oder in einer stressigen Situation wieder in Ihre „Mitte“ zu finden.

Tauchen Sie ein in die Welt der Kinesiologie und nehmen Sie spannende Erfahrungen für sich mit.

Leitung: Birgit Zubrängel

Termin: Donnerstag, 18.10.2018, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Die Botschaft meines Körpers verstehen

12012

Neben der Schulmedizin hat sich in den letzten Jahren ein breites Feld an Möglichkeiten ergeben, wie wir uns selbst im Falle einer Krankheit unterstützen und unsere Gesundheit fördern können.

Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Botschaften, die unser Körper uns durch verschiedene Signale sendet. Er will uns häufig auf etwas aufmerksam machen.

Vielleicht auf etwas, was wir zum Wohle unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens verändern sollten.

An diesem Abend werden die Teilnehmer ermutigt, sich aus einem anderen Blickwinkel damit zu beschäftigen, was sie gesund halten und was sie krank machen kann.

Darüber hinaus, möchte die Dozentin mit den Teilnehmern den Fragen auf den Grund gehen: „Welchen Einfluss haben unsere Gedanken auf unseren Körper? Wie können wir unsere Gedanken zum Wohle unserer Gesundheit nutzen?“

Leitung: Birgit Zubrängel

Termin: Montag, 12.11.2018, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Geistig fit und körperlich in Schwung

– Gehirngymnastik für Erwachsene –

„**Bewegung ist das Tor zum Lernen!**“ - ist eine wichtige Erkenntnis der Kinesiologie. Sie gilt lebenslang bis ins hohe Alter. Dieser Kurs richtet sich an alle, die auch in reifen Jahren körperlich und geistig aktiv bleiben wollen.

Mit Unterstützung einfacher spezieller Bewegungsübungen kann die körperliche Beweglichkeit und Durchblutung im Körper gefördert werden. Dadurch kann die Gehirntätigkeit angeregt werden und die Gehirnhälften harmonisch zusammenarbeiten. Dies ist die Grundvoraussetzung für geistige Fitness.

Weitere positive Veränderungen können Stressabbau, Stabilisierung des Gleichgewichts und Steigerung des Wohlbefindens sein. Wer einmal entdeckt hat, wie diese einfachen Übungen Körper und Geist in Schwung bringen, wird viel Spaß und Freude daran haben.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, Stoppersocken und Wasser zum Trinken mitbringen!

Maximal sieben Teilnehmer.

12020 Kostenloser Infoabend:
Donnerstag, 03.09.2018, 19:30 Uhr

12021 Kursbeginn: 11.09.2018 (6 x)
Termine: jeweils dienstags, 9:00 - 9:45 Uhr
Gebühr: 54,00 € (je Kurs)

12025 Kostenloser Infoabend:
Donnerstag, 29.10.2018, 19:30 Uhr

12026 Kursbeginn: 06.11.2018 (6 x)
Termine: jeweils dienstags, 9:00 - 9:45 Uhr
Gebühr: 54,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



BIRGIT ZUBRÄGEL
Kinesiologin

Wenn jede Bewegung schmerzt

– Vortrag zum Thema Schmerzen im Bewegungsapparat und deren Behandlungsmethoden –

Viele Menschen leiden ständig oder immer wiederkehrend unter Schmerzen im Bewegungssystem, ohne dass ein plausibler Grund gefunden werden kann.

Der Referent erläutert die möglichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten aus naturheilkundlicher Sicht, wobei er unter anderem die Möglichkeiten der Ortho-Bionomy vorstellt. Die Ortho-Bionomy ist eine äußerst sanfte aber wirkungsvolle Behandlungsmethode, die aus der Osteopathie entstanden ist.



KLAUS MAIER

ist seit 1997 als
Heilpraktiker tätig

12030 Termin: Montag, 10.09.2018, 20:00 Uhr

12031 Termin: Donnerstag, 29.11.2018, 19:30 Uhr

Gebühr: 5,00 € (je Termin)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Allergien

– Vortrag über Ursachen von Allergiebeschwerden und deren Behandlungsmöglichkeiten –

Fast ein Fünftel der deutschen Erwachsenen leidet unter Allergien, der größte Teil davon an Heuschnupfen. Die überschießende Reaktion des Immunsystems auf harmlose Reize kann aber auch zu den unterschiedlichsten Krankheitsbildern führen. Von Hautausschlägen über Atembeschwerden, Magen-Darmproblemen bis hin zu Migräneanfällen reicht die Palette der Beschwerden. Der Referent gibt einen Überblick über die verschiedenen Ursachen und stellt die Behandlungsmöglichkeiten der Naturheilkunde vor.

Heilpraktiker Klaus Maier erklärt: „Die Stärke der Naturheilkunde liegt in der Harmonisierung der Körperfunktionen. Sie ist daher besonders bei chronischen oder therapieresistenten Erkrankungen sehr erfolgreich.“

Leitung: Klaus Maier

12032 Termin: Montag, 17.09.2018, 20:00 Uhr

12033 Termin: Donnerstag, 08.11.2018, 19:30 Uhr

Gebühr: 5,00 € (je Termin)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Kopfschmerzen und Migräne

– Dem Hämmern im Kopf auf den Grund gehen und die Beschwerden behandeln –

Kopfschmerzen und Migräneattacken sind für die Betroffenen sehr belastend und können zur Verzweiflung treiben. Die Ursachen können vielfältig sein. Das Symptom Kopfschmerz ist aber oft die einzige wahrgenommene Beschwerde, weshalb der Auslöser nicht erkannt wird. Der Referent gibt einen Überblick über die

verschiedenen Ursachen und stellt die Behandlungsmöglichkeiten der Naturheilkunde vor.

Leitung: Klaus Maier, Heilpraktiker

12034 Termin: Montag, 24.09.2018, 20:00 Uhr

12035 Termin: Donnerstag, 22.11.2018, 19:30 Uhr

Gebühr: 5,00 € (je Termin)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Bewusster atmen – bewusster leben!

– Ein Atem-Schnuppertermin unter Anleitung der Atemtherapeutin Anja 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!

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

Theodor Fontane

12040 Mittwoch, 24.10.2018,
17:45 - 20:00 Uhr

12041 Donnerstag, 8.11.2018,
17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 15,00 € (je Termin)

Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90



ANJA BECKER

Atempädagogin/-therapeutin AFA®

Bewusster atmen – bewusster leben!

12042

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

Leitung: Anja Becker

Termin: Samstag, 10.11.2018, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

– Eine Auszeit mit Atem-Übungen und einer gemeinsamen Zeit der Besinnung und Begegnung im Seminarraum im Turm beim Naturschutz- und Informationszentrum Goldenstedt (NIZ) unter Anleitung der Atempädagogin/-therapeutin Anja Maria Becker mit der Körperarbeit „Der bewusst zugelassene Atem“ (Erika Kemmann). –

Ein Vormittag zum Durchatmen im „Haus im Moor“, das ruhig und idyllisch in der wunderschönen Goldenstedter Moorniederung liegt. Im individuellen Atem-Rhythmus können sie Ruhe und Entspannung finden vom hektischen Alltag, die eigenen vitalen Kräfte kennenlernen und Bewusstheit durch Atem und Bewegung erfahren. Sorgen, Ängste oder Unzufriedenheit, Schmerzen oder Verspannungen engen uns oft ein. Kann sich der Atem wieder Raum nehmen, fühlen wir uns befreiter und können „aufatmen“. Dazu bedarf es ganz einfacher Übungen mit großer Wirkung, bei denen über den Atem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können.

Zur Entschleunigung beitragen kann ein anschließender Spaziergang in der Natur, zu denen die reizvolle Umgebung des Naturschutz-Zentrums einlädt. Oder Sie gönnen sich nach dem Atem-Seminar einen Kaffee oder Tee im „Haus im Moor“, wo auch regionaltypische Speisen angeboten werden und genießen den Panoramablick in diese einmalige Landschaft.

Bitte bringen Sie für diesen Tag bequeme Kleidung und warme Socken zum Wohlfühlen mit!



Das Haus im Goldenstedter Moor

Foto: Jessika Wollstein

Leitung: Anja Becker

Termin: Samstag, 27.10.2018, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Haus im Moor (Seminarraum im Turm), Arkeburger Str. 22,
49424 Goldenstedt

– Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene –

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, Gelenksbeschwerden, 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 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 Konzentrations-schwierigkeiten leiden und kann flexibel an die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte, flache Sportschuhe.



**PROF. DR.
WERNER SCHREIBER**

*Tai Chi Lehrer,
HPG-Psychotherapie*

Beginn: 16.10.2018

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

Gebühr: 70,00 €

Ort: Evangelische Kindertagesstätte, Arche Noah, Heinestraße 8

Kurs: Tai Chi - die 24er Peking-Form 12045

In diesem Kurs unterrichte ich in einer fortlaufenden Lerngruppe die 24er Tai Chi Form des Yang Stils (Peking-Form). Die Peking-Form ist die weltweit verbreitetste und bekannteste Ablauffolge der alten chinesischen Bewegungskunst Tai Chi (die im Westen oft als „chinesisches Schattenboxen“ bezeichnet wurde). Sie wurde Mitte der 50-er Jahre vom chinesischen Sportministerium entwickelt.

Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte, flache Sportschuhe.

Leitung: Werner Schreiber

Beginn: 17.10.2018

Termine: mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr (10 x)

Gebühr: 80,00 €

Ort: AWO-Kindertagesstätte Vechta, Graskamp 1

QiGong: Chinesische Heilgymnastik für Einsteiger 12046

Das Wort „QiGong“ stammt aus dem Chinesischen und bedeutet so viel wie Arbeit/Übung bzw. gekonnter Umgang an und mit der eigenen (Lebens-)Energie. Es umfasst eine Vielzahl von Heilbewegungen, die alle dazu dienen, Ruhe und Konzentration zu finden, die eigene Energie zu stärken und damit Krankheiten vorzubeugen. In diesem Kurs lernen und üben wir die „12 Übungen des Daoyin Qigong“, ein neueres chinesisches Gesundheits-Qigong.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte, flache Sportschuhe.

Leitung: Werner Schreiber

Beginn: 18.10.2018

Termine: donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr (10 x)

Gebühr: 70,00 €

Ort: AWO-Kindertagesstätte Vechta, Graskamp 1

– Gehirn-Fitnesstraining für das Älter-Werden –

Bei jedem Menschen, egal welchen Alters, bilden sich neue Synapsen und sogar neue Gehirnzellen. Sie müssen aber aktiviert d.h. durch Herausforderung angeregt werden. Diese Herausforderung liefert Life Kinetik auf unterhaltsame Art und Weise. 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. Dieses spezielle Programm richtet sich an Erwachsene.

Schon nach 6-8 Wochen können die Teilnehmer in einem der folgenden Bereiche positive Veränderung feststellen:

- Steigerung der fluiden Intelligenz (schnelleres Denken, besseres Merken, schnelleres Reagieren, usw.)
- Vorbeugung gegen Demenz
- bessere Wortfindung (in Gesprächen, Namensgedächtnis)
- bessere Konzentration für intensive, anspruchsvolle Gespräche, für längeres Auto fahren, etc.
- besseres Lernen, z.B. Sprachen, Senioren-Uni, etc.
- bessere Beweglichkeit in Muskeln und Gelenken zur Schmerzlinderung und auch als Sturz- und Stolper-Prophylaxe
- bessere Fitness für Auto fahren und/oder eigenständig den Haushalt führen
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- neugierig auf spannende neue Dinge, wie Computer, Internet, etc.

Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System.

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

Anschließend können Kurse angeboten werden.

Leitung: Ulrich Aszmons, Life Kinetik Premium-Trainer
 Termin: Samstag, 01.09.2018, 10:00 - 12:15 Uhr
 Gebühr: kostenloses Schnuppern
 Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



Foto: Ulrike Ripke

Workshop Lerntraining

– Für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren –

Inhalte siehe Kurs **03010**

Kundalini YOGA für Kinder (für Kinder im Alter von 10 bis 16 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.

Leitung: Ulrike Fortmann

12060 Beginn: 12.09.2018

12061 Beginn: 24.10.2018

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

Gebühr: 15,00 € (je Kurs, 3 x)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Workshop Yoga bei Fibromyalgie und chronischen Schmerzen

12070

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.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, eine Decke und ein Kissen mitbringen!

Leitung: Dorothee Schlag,
Heilpraktikerin und Yogalehrerin BYV mit Zertifikat
Termin: Freitag, 21.09.2018, 14:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Workshop: Yoga bei Tinnitus und Hörsturz

12071

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.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, eine Decke und ein Kissen mitbringen!

Leitung: Dorothee Schlag
Termin: Freitag, 30.11.2018,
14:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90

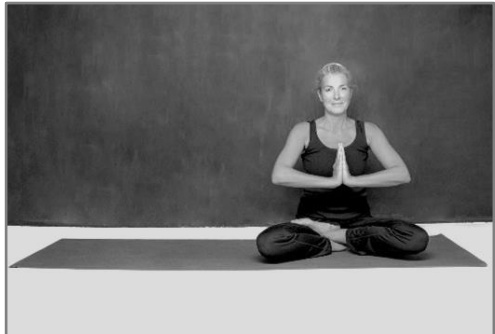


Foto: Dorothee Schlag

Workshop: Yoga für Senioren auf dem Stuhl

Inhalte siehe Kurs **05010** und **05011**

Tag der Entspannung

– für mehr Gelassenheit und weniger Stress –

Inhalte siehe Kurs **04010**

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 eine **Yogamatte** 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)

12080 Beginn: 28.08.2018 (5 x)

12081 Beginn: 23.10.2018 (8 x)

Termine: jeweils dienstags, 17:45 - 19:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (für 5 x) und 54,00 € (für 8 x)

Ort: Evangelische Kindertagesstätte Arche Noah,
Heinestraße 8



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

Hochsensitivität bei Kindern

12090

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, das 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.



HELGA SCHWARTE

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

Termin: Freitag, 09.11.2018, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Selbsthilfe des Körpers inspirieren

12091

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

Termin: Freitag, 16.11.2018, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Was bringt unseren Körper zum Übersäuern?

– Säure-Basen-Vortrag –

Der Mensch ist, was er isst und warum macht uns ein übersäuerter Körper Probleme? Was sind Säuren und Basen und warum ist das Gleichgewicht dieser so wichtig?

Auf diese und andere Fragen bekommen Sie in dem Säure-Basen-Vortrag eine Antwort. Außerdem wird Ihr persönlicher Säure-Basen-Check mit Ihnen durchgeführt in dem Ihre möglichen Übersäuerungssymptome und möglichen Ursachen von Übersäuerung festgestellt werden können.

Leitung: Bettina Ahlers

12100 Termin: Donnerstag, 30.08.2018

12101 Termin: Donnerstag, 20.09.2018

12102 Termin: Montag, 12.11.2018

jeweils, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 10,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

14-Tage-Trennkost-Diät

– Eine Ernährungsform mit wenigen Einschränkungen kennenlernen –

Möchten Sie abnehmen? Ein besseres Körpergefühl erlangen? Sie wollen Gutes für sich tun? In diesem Kurs lernen Sie alle Grundlagen der Trennkost und werden durch die bewährte 14-Tage-Trennkost-Diät geführt.

Trennkost ist eine Ernährungsform, bei der es wenige Einschränkungen gibt. Sie dürfen fast alles essen und müssen nur die Lebensmittel etwas anders kombinieren.

Die Kosten für die notwendigen Kursunterlagen betragen 5,00 Euro und werden am ersten Kursabend fällig.

12110 Termine: 10.09., 17.09. und 24.09.2018

12111 Termine: 19.11., 26.11. und 03.12.2018

jeweils montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (je Kurs 3 x) + zzgl. 5,00 €
für Kursunterlagen (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



BETTINA AHLERS
Ernährungskoach

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.

12120 Einführung: *An diesem Abend erfahren Sie alles über sauer- und basenhaltige Nahrungsmittel und wie Sie Ihre Übersäuerung wieder loswerden.*

Termin: Montag, 15.10.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €



ULRIKE FORTMANN
Kinesiologin

12121 Kursbeginn: 22.10.2018
Termine: montags, 19:00 - 21:00 Uhr (4 x)
Gebühr: 60,00 € (inkl. Infomaterial und Rezepten)
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

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.

Leitung: Anke Tabeling-Ahlich

12130 Beginn: 24.09.2018 (11 x)

12131 Beginn: 07.01.2019 (10 x)

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

Gebühr: 45,00 € (für 10 x) und 49,00 € (für 11 x)

Ort: Tanzstudio in motion, Kolpingstraße 42

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.

12140 Beginn: 24.09.2018 (11 x)

12141 Beginn: 07.01.2019 (10 x)

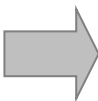
Termine: montags, 08:05 - 09:05 Uhr

Gebühr: 49,00 € (für 11 x) und
45,00 € (für 10 x)

Ort: Tanzstudio in motion,
Kolpingstraße 42



ANKE TABELING-AHLRICH
Übungsleiterin für Funktionstraining



***Nicht das Passende dabei? Auf Anfrage können
weitere Kurse angeboten werden.***

***Sie haben weitere Kurswünsche und Ideen
oder möchten selbst einen Kurs anbieten?***

Sprechen Sie uns gerne an.

Warmwassergymnastik (auch für Männer)

12150

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: N. N.

Beginn: wird noch bekannt gegeben

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

Ort: Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

Aqua-Fitness

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

Leitung: N. N.

12160 wird noch bekannt gegeben

12161 wird noch bekannt gegeben

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

Gebühr: 50,00 € (je Kurs, 10 x)

Ort: Schwimmhalle Bakum, Schulstraße 1

„Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“

***Dietrich Bonhoeffer (1906-1945),
lutherischer Theologe***



Das Kaiserliche Postamt an der
Großen Straße 90 in Vechta.
Foto: Katharina Jording