

GESUNDHEIT UND FITNESS

Gymnastik/ Bewegung

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Uhingen, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.

Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!**

Nr. 191014

belegt

FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AM ABEND 1. KURS

Ein abwechslungsreiches und vielseitiges Gymnastikprogramm mit musikalischer Unterstützung sind Inhalte dieses Kurses. Nach einer Anregung des Herz-Kreislaufsystems wird die Muskulatur des Körpers zum Beispiel mit dem Pezziball, den Brasils oder dem Overball ganzheitlich gekräftigt und stabilisiert. Die Beweglichkeit wird hierbei zusätzlich mit Dehnübungen gefördert. Abgerundet wird die Stunde durch eine gemeinsame Entspannung."

Termine: 11.02./18.02./25.02./18.03./25.03./01.04./08.04./29.04.06.05./13.05.19

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

Zeit: ab Montag, 11.02.2019,

17:45 - 18:45 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 10 Termine

Teilnehmerzahl: 7 - 14

Kosten: 44.00

Nr. 191015

belegt

FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AM ABEND 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 191014

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

Zeit: ab Montag, 11.02.2019,

19:00 - 20:00 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 10 Termine

Teilnehmerzahl: 7 - 14

Kosten: 44.00 €

Nr. 191026

belegt

FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER AM ABEND

Ausschreibung wie bei Kurs 191014

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

Zeit: ab Montag, 11.02.2019,

20:15 - 21:15 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 10 Termine

Teilnehmerzahl: 7 - 14

Kosten: 44.00 €

Nr. 191023

FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Erhaltung der Beweglichkeit, Kräftigung des Herz- und Kreislaufsystems, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsgymnastik und Konditionstraining. Geeignet für Frauen ab 40 Jahren.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch

Rainer Stotz, Sportlehrer

Zeit: ab Freitag, 15.02.2019,
14:00 - 15:00 Uhr
Ort: Turnhalle Holzhausen, Fichtenstraße
Dauer: 18 Termine
Teilnehmerzahl: ab 15
Kosten: 45.00 €

Nr. 191020

RÜCKENFIT AM MORGEN

Einen gesunden Rücken zu

(er-)halten ist Ziel dieses Kurses: Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Rückenmuskulatur stehen an erster Stelle. Zusätzlich werden aber auch die Muskelgruppen gekräftigt, die Wirbelsäulen entlastende Bewegungen ermöglichen: Arme, Beine, Bauch und Brust.

Ergänzt mit Tipps für den "Rücken-Alltag", sowie gemischt mit Musik und Abwechslung wird aus den Übungsstunden ein Rundum - Programm für die Gesundheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Karin Rieß, Übungsleiter B, Sport in der Prävention

Zeit: ab Montag, 18.02.2019,
10:30 - 11:30 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 53.00 €

Nr. 191027

ZUMBA®

DIENSTAGS

belegt

Kurs mit Vorkenntnissen.

In diesem Kurs ist der Unterschied lediglich der, dass alles etwas länger erklärt wird und man öfters einzelne Songs zur Übung wiederholt, bevor man alles am Stück tanzt.

Zumba® ist Bewegung gepaart mit heißer Latino- Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba ist einfach. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen, Frauen und Männer - Alt und Jung.

Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Christian Schuller, lizenzierter Zumba® Instruktor

Zeit: ab Dienstag, 19.02.2019,
17:45 - 18:45 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 15 Termine
Teilnehmerzahl: 10 - 16
Kosten: 55.00

Nr. 191019

belegt

RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle gymnastische Übungen die Muskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um der Wirbelsäule festen Halt zu geben. Gezielte Muskelanspannung zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Übungen zur Lockerung, Dehnung und Entspannung werden angeboten.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Christine Leuschner, Sportlehrerin

Zeit: ab **Dienstag, 19.02.2019,**

19:00 - 20:00 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: 7 - 13

Kosten: 53.00 €

Nr. 191074

ZUMBA®

DONNERSTAGS

Kurs mit Vorkenntnissen.

Zumba® macht Spaß. Zumba® ist Bewegung, gepaart mit heißer Latino- Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba® ist einfach. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen, Frauen und Männer - Alt und Jung.

Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Christian Schuller, lizenzierter Zumba® Instruktor

Zeit: ab **Donnerstag, 21.02.2019,**

19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69

Dauer: 15 Termine

Teilnehmerzahl: ab 11

Kosten: 55.00 €

Nr. 191033

FUNKTIONSGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Vielseitiges Ganzkörpertraining, teilweise unter Verwendung von Kleingeräten. Schwerpunkte sind Konditionsübungen und gemäßigt Herz- Kreislauftraining. Inhalte: Zirkel-, Intervalltraining und Nordic Walking, sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Die Erhaltung einer Grundkondition, Schulung der Motorik und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und Hallensportschuhe.

Ingeborg Bertrams-Scholt, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport (Schwäbischer Turnerbund STB)

Profile: Herz /Kreislauf , Haltung/Bewegung, Entspannung

Zeit: ab **Donnerstag, 21.02.2019,**

20:15 - 21:15 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 10 Termine

Teilnehmerzahl: ab 6

Kosten: 44.00 €

Nr. 191075

ZUMBA®

FREITAGS

Kurs mit Vorkenntnissen.

In diesem Kurs ist der Unterschied lediglich der, dass alles etwas länger erklärt wird und man öfters einzelne Songs zur Übung wiederholt, bevor man alles am Stück tanz.

Zumba® ist Bewegung gepaart mit heißer Latino- Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba ist einfach. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen, Frauen und Männer - Alt und Jung.

Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Christian Schuller, lizenziertes Zumba® Instruktor

Zeit: ab Freitag, 01.03.2019,
18:15 - 19:15 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 15 Termine
Teilnehmerzahl: 10 - 16
Kosten: 55.00 €

Nr. 191024

SMOVEYS®: GESUNDHEIT IN DEINEN HÄNDEN

Was ist Smovey®?

Smoveys sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die schon durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationen mit Heil- und Vitalkraft erzeugen. Werden die Schlauchringe bewegt, stoßen die Kugeln mit einer Frequenz von 60 Hertz auf die Rillen und Spiralstege. Dies ist auf den Handflächen als Vibration zu spüren. Beim Schwingen wird die Masse der Kugeln abwechselnd rhythmisch beschleunigt und entschleunigt, was die gewünschten Reize auf den Organismus auslöst.

Was bewirkt Smovey?

Die Muskulatur wird gestärkt, die Fettverbrennung gefördert, die Gelenke werden geschont und Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen gelöst. Außerdem aktiviert Smovey das Lymphsystem und die Thymusdrüse, strafft das Bindegewebe und vieles mehr. Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Trainer und Kinesioologen sind von den positiven Wirkungen begeistert.

Damit stellen sie ein ideales Trainingsgerät für Menschen jeden Alters dar, denen ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit am Herzen liegen. Machen Sie mit und entdecken Sie für sich dieses neue Therapie- und Fitnessgerät aus Österreich.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe

Anita Kempl, smovey-Coach, Ernährungs- und Gesundheits-beraterin

Zeit: ab Dienstag, 12.03.2019,
17:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Charlottensee Uhingen
Dauer: 8 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 45.00 €

Nr. 191025

WALKING UND ÜBUNGEN MIT DEN GRÜNEN SCHWUNGRINGEN

Was gibt es schöneres, als im Sommer gemeinsam abends in den Wald zu gehen und sich dabei noch sportlich zu betätigen?

Na, Lust bekommen? Dann macht doch einfach mit!

Wir treffen uns am Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel) und nach ein paar Aufwärmübungen laufen wir los.

Jeder kann seine Geschwindigkeit laufen, denn zwischendrin halten wir immer mal wieder für ein paar Übungen mit den Schwungringen an, bei denen auch langsamere aufschließen können.

Termine: 24.06./01.07./08.07./15.07./22.07./29.07.19

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

Zeit: ab Montag, 24.06.2019,
19:30 - 20:30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz „Haubuckel“
Dauer: 6 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 27.00 €

„VHS macht gesünder!“

Belegt eine bundesweite Studie des Uni-Krankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an VHS'en. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Yoga/ Entspannung/ Körpererfahrung

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Uthingen, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.

Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!**

Nr. 191099

belegt

YOGA FÜR SENIOREN 1. KURS

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann? Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.

Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 18.02.2019,
08:45 - 09:45 Uhr
Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 6 - 9
Kosten: 53.00 €

Nr. 191100

belegt

YOGA FÜR SENIOREN 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 191099

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 18.02.2019,
10:15 - 11:15 Uhr
Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 6 - 9
Kosten: 53.00 €

Nr. 191021

FASZIEN-YOGA

Faszien Yoga (Yin Yoga) ist besonders schonend und sanft. Die einzelnen Positionen werden mit entspannter Muskulatur etwas länger gehalten, wodurch die Wirkung vergrößert wird. Es ist Faszien Training vom Feinsten. Das Bindegewebe erfährt eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt. Unterstützt werden die Trainingseinheiten durch Blackrolls (Selbstmassagerollen), grüne Vibrations-/Schwungringe sowie Sequenzen zur Stress Reduktion und Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Getränk.

Karin Rieß, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 18.02.2019,

09:00 - 10:00 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: ab 6

Kosten: 53.00 €

Nr. 191044

belegt

YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

Mit Yoga zum inneren Gleichgewicht für Anfänger und Fortgeschrittene.

Geübt werden dynamische und statische Übungen mit besonderem Fokus auf die Achtsamkeit. Körperübungen, Atemübungen und Meditation sind der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und helfen uns, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber doch beweglich zu bleiben, im Innen und Außen.

Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/ EYU

Zeit: ab Dienstag, 19.02.2019,

12:30 - 13:30 Uhr

Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5

Dauer: 14 Termine

Teilnehmerzahl: max. 7

Kosten: 70.00 €

Nr. 191073

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, dass die Haltung verbessert, den Körper flexibler und stärker werden lässt und die Balance fördert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und großes Handtuch.

Melanie Weiß, Fitness- B-Lizenz, Pilates- Trainerin

Zeit: ab Mittwoch, 20.02.2019,

19:00 - 20:00 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: ab 6

Kosten: 53.00 €

Nr. 191016

belegt

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Stärkung der eigenen Regenerationskraft. Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Wirkungsvolle Yoga-Übungen (Asanas) dehnen und stärken unseren Körper. Mit Atemübungen (Pranayama) reinigen wir unsere Atemwege und erhöhen unser Energieniveau. Verschiedene Entspannungstechniken helfen, unseren Körper und Geist zu regenerieren.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Donnerstag, 21.02.2019,

19:00 - 20:00 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger

Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 8
Kosten: 53.00 €

Nr. 191013 **belegt**

PILATES MIT VORKENNTNISSEN

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, den Körper flexibler und stärker werden lässt und die Balance fördert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und großes Handtuch.

Melanie Weiß, Fitnesstrainer B, Pilates- Trainerin

Zeit: **ab Freitag, 22.02.2019,**

17:00 - 18:00 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: ab 6

Kosten: 53.00 €

Nr. 191017

VINYASA FLOW YOGA KURS AM VORMITTAG

Vinyasa Flow Yoga ist eine Variante des Hatha-Yoga.

So werden bei diesem Yoga Stil traditionelle Körperstellungen (Asanas) zu dynamischen Bewegungsabläufen verknüpft, um das Energieniveau und die Vitalität zu erhöhen. Die so entstehenden Reihen von verschiedenen aufeinander aufbauenden Haltungen variieren und beinhalten für den Übenden stets neue Herausforderungen.

Atem und Bewegung werden hier so verbunden, dass ein geschmeidiger und weicher Yoga Stil entsteht, der durchaus kraftvoll sein kann. Durch fließende Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Vinyasa Flow Yoga verbessert das Körpergefühl und die Gesundheit und steigert so das Wohlbefinden. Sie erlangen mehr Ausgeglichenheit und inneren Frieden.

Der Kurs ist bestens geeignet für Interessierte mit geringen Yogakenntnissen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und bei Bedarf ein Sitzkissen.

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

Zeit: **ab Donnerstag, 28.02.2019,**

08:45 - 09:45 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger

Hallenbad

Dauer: 15 Termine

Teilnehmerzahl: ab 6

Kosten: 66.00 €

Nr. 191022

HATHA-YOGA KURS AM VORMITTAG

Ein Weg zu Gesundheit und innerer Harmonie!

Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit sich Gutes zu tun! Mit speziellen Körperhaltungen (ASANAS), Atemübungen (PRANAYAMAS), Entspannungsübungen und Meditation (DHYANA) bringen Sie Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist in Einklang. Yoga verbessert das Körpergefühl und die Gesundheit und steigert so das Wohlbefinden. Durch Yoga erlangen Sie mehr Ausgeglichenheit und inneren Frieden.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und bei Bedarf ein Sitzkissen.

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

Zeit: **ab Donnerstag, 28.02.2019,**

10:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger

Hallenbad

Dauer: 15 Termine

Teilnehmerzahl: ab 6

Kosten: 66.00 €

Nr. 191069

TIEFENENTSPANNUNG MIT KLÄNGEN

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele zu erreichen. Die geführten Klangreisen werden durch die angenehmen Klänge von Klangschalen oder Monochord unterstützt. Dadurch lösen sich Verspannungen und Blockaden in der Muskulatur. Organe und das Gedanken-karusell kommen zur Ruhe. Die Selbstheilungskräfte und die Selbstregulation werden angeregt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, kleines Kissen und etwas zum Trinken.

Irene Lovric, Klangtherapeutin

Zeit: ab **Donnerstag, 14.03.2019,**

18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Berchtoldshof, Hintereingang,

1. Stock, Raum 5

Dauer: 5 Termine

Teilnehmerzahl: 5 - 8

Kosten: 28.00 €

Nr. 191052

TIEFENENTSPANNUNG MIT KLÄNGEN

Ausschreibung wie bei Kurs 191069

Irene Lovric, Klangtherapeutin

Zeit: ab **Donnerstag, 14.03.2019,**

19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Berchtoldshof, Hintereingang,

1. Stock, Raum 5

Dauer: 5 Termine

Teilnehmerzahl: 5 - 8

Kosten: 28.00 €

Nr. 191018

YOGA NIDRA

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung, die es ermöglicht, auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene tief zu entspannen und doch gleichzeitig im Geist klar und wach zu bleiben. Mit dieser Entspannungstechnik werden tiefere Bewusstseinschichten erreicht und dadurch können Verspannungen gelöst und Blockaden abgebaut werden. Im Zustand von Yoga Nidra sind wir besonders offen für das innere Wissen, für Kreativität und Intuition und finden so einen größeren Zugang zum Bewusstsein! Yoga Nidra, auch Schlaf des Yogi genannt, wird in der Rückenlage ausgeführt und beinhaltet keine Körperübungen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Sitzkissen, bequeme Kleidung und Socken.

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

Zeit: ab **Donnerstag, 09.05.2019,**

11:15 - 12:00 Uhr

Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

Dauer: 8 Termine

Teilnehmerzahl: ab 6

Kosten: 30.00 €

Nr. 191087

TIEFENENTSPANNUNG MIT KLÄNGEN

Ausschreibung wie bei Kurs 191069

Irene Lovric, Klangtherapeutin

Zeit: ab **Donnerstag, 09.05.2019,**

18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Berchtoldshof, Hintereingang,

1. Stock, Raum 5

Dauer: 4 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 8
Kosten: 23.00 €

Nr. 191088

TIEFENENTSPANNUNG MIT KLÄNGEN

Ausschreibung wie bei Kurs 191069

Irene Lovric, Klangtherapeutin

Zeit: ab **Donnerstag, 09.05.2019,**
19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Berchtoldshof, Hintereingang,
1. Stock, Raum 5
Dauer: 4 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 8
Kosten: 23.00 €