

VHS-Kurse Herbst/Winter 2010/2011 Wellness-Kurse

Yoga

Hatha-Yoga ist ein Übungssystem (Körperstellungen und Bewegungs-folgen), welches Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Es kann von gesunden Menschen jeden Alters praktiziert werden. Das Üben der Körperhaltungen erfolgt jeweils in 4 Phasen: Einnehmen . Verharren . Auflösen . Nachspüren. Eine anschließende kurze Meditation zu einem passenden Thema rundet die gewonnenen Erfahrungen ab. Yoga verhilft zu einem beweglichen und fitten Körper, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln, Bänder und Sehnen, verzögert das Erschlaffen der Haut, verbessert die Blutzirkulation, stärkt die Lungenfunktion, stimuliert das Immunsystem und verbessert das allgemeine Wohlbefinden.
Tragen Sie bitte weite, bequeme Kleidung. Mitzubringen sind eine Wolldecke und dicke Socken für die Entspannungsphase.

Ursula Eberhardt
BEGINN: MO 20.09.2010
18.30 Uhr / 10 DST
Gebühr:
8 Personen: 50 Ö
9 Personen: 44 Ö
ab 10 Personen: 40 Ö

Schulzentrum Rockenhausen -
ehemalige Grundschule, Saal 418

Yoga

Die Übungen des Hatha . Yoga schaffen natürliche Voraussetzungen für einen gesunden Energiefluss.
Tragen Sie bitte weite, bequeme Kleidung. Mitzubringen sind eine Wolldecke und dicke Socken für die Entspannungsphase.

Ursula Eberhardt
BEGINN: MO 10.01.2011
18.30 Uhr / 10 DST
Gebühr:
8 Personen: 50 Ö
9 Personen: 44 Ö
ab 10 Personen: 40 Ö

Schulzentrum Rockenhausen .
ehemalige Grundschule, Saal 418

Tai Chi für Anfänger Yang - Stil

Tai Chi . Übungen sind Heilübungen chinesischer Tradition. Als Kunst der Meditation in Bewegung verbinden sich in einfachen, ruhigen Körperbewegungen Entspannung und Bewegung. Alle Bewegungen gehen fließend ineinander über wie der Lauf eines ruhigen Flusses. Die Schönheit und Geschmeidigkeit des Tai Chi haben harmonisierende Wirkung auf Körper und Seele.

Ruth Klee
BEGINN: MI 29.09. 2010
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr / 10 DST
mindestens 6 / maximal 10 Teilnehmer/innen
Gebühr:
8 Personen: 59 Ö
9 Personen: 52 Ö
10 Personen: 47 Ö

Schulzentrum Rockenhausen -
ehemalige Grundschule, Saal 418



PDF Complete
*Your complimentary use period has ended.
 Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Tai Chi für Fortgeschrittene Yang Ę Stil

Dieser Aufbaukurs richtet sich einmal an alle Teilnehmer, die bereits mindestens einen Anfängerkurs besucht haben oder an Interessenten, die sich anderweitig entsprechende Grundkenntnisse im Tai Chi angeeignet haben.

Ruth KLee

BEGINN: MI 29.09. 2010

19.30 Uhr bis 21.00 Uhr / 10 DST

mindestens 6 / maximal 10 Teilnehmer/innen

Gebühr:

8 Personen: 59 Ö

9 Personen: 52 Ö

10 Personen: 47 Ö

Schulzentrum Rockenhausen - ehemalige Grundschule, Saal 418

Feldenkrais Ę Schlüssel zur Gesundheit und Kreativität

„Feldenkrais ist eine Lernmethode“, meinte der israelische Physiker Moshé Feldenkrais, der die Methode entwickelt hat. Das ist natürlich etwas knapp. Denn gemeint ist ein sehr umfassendes Lernen, das über das Schulische weit hinausgeht.

Anlässe zu solchem tiefgehenden Lernen könnten vielleicht sein, dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen, dass Sie Bewegen, Denken, Handeln und Fühlen

auf eine Weise gelernt haben, die nun Einschränkungen und vielleicht

Schmerzen bewirkt, dass das, was Sie bis jetzt gelernt haben, weit hinter Ihren Möglichkeiten zurückbleibt. Da Feldenkrais-Lehrer sich mit dem gesamten Menschen, seinem Nervensystem, seinen Gewohnheiten und dem vorhandenen Potenzial befassen, sind große Erfolge möglich.

Feldenkrais - Lehrer helfen ihren Schülern dabei, die Fixierung auf den schmerzenden Körperteil zu lösen und sich insgesamt wieder als zusammenhängenden, fließenden Organismus zu empfinden. Die nicht auf Intervention sondern auf Selbstheilung

zielende Feldenkrais - Arbeit stimuliert ein fast passiv anmutendes, neurologisch jedoch höchst aktives Geschehen.

Bitte eine Matte oder vergleichbare Unterlage mitbringen.

Eva Locher (zertifizierte Feldenkrais - Lehrerin FVD)

BEGINN: DI 31.8. 2010 (bis 5.10.)

18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

6 x 1 Zeitstunde, max. 12 Personen

Gebühr:

8 Personen: 24 Ö

9 Personen: 21 Ö

10 Personen: 19 Ö

Schulzentrum Rockenhausen . ehemalige Grundschule, Saal 418

Feldenkrais Ę Schlüssel zur Gesundheit und Kreativität

„Feldenkrais ist eine Lernmethode“, meinte der israelische Physiker Moshé Feldenkrais, der die Methode entwickelt hat. Das ist natürlich etwas knapp. Denn gemeint ist ein sehr umfassendes Lernen, das über das Schulische weit hinausgeht.

Anlässe zu solchem tiefgehenden Lernen könnten vielleicht sein, dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen, dass Sie Bewegen, Denken, Handeln und Fühlen

auf eine Weise gelernt haben, die nun Einschränkungen und vielleicht

Schmerzen bewirkt, dass das, was Sie bis jetzt gelernt haben, weit hinter Ihren Möglichkeiten zurückbleibt. Da Feldenkrais-Lehrer sich mit dem gesamten Menschen, seinem Nervensystem, seinen Gewohnheiten und dem vorhandenen Potenzial befassen, sind große Erfolge möglich.



PDF Complete
*Your complimentary use period has ended.
 Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Feldenkrais - Lehrer helfen ihren Schülern dabei, die Fixierung auf den schmerzenden Körperteil zu lösen und sich insgesamt wieder als zusammenhängenden, fließenden Organismus zu empfinden. Die nicht auf Intervention sondern auf Selbstheilung zielende Feldenkrais - Arbeit stimuliert ein fast passiv anmutendes, neurologisch jedoch höchst aktives Geschehen.
 Bitte eine Matte oder vergleichbare Unterlage mitbringen.

Eva Locher (zertifizierte Feldenkrais - Lehrerin FVD)

BEGINN: DI 26.10. 2010 (bis 14.12.)

18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

8 x 1 Zeitstunde, max. 12 Personen

Gebühr:

8 Personen: 32 Ö

9 Personen: 28 Ö

10 Personen: 26 Ö

Schulzentrum Rockenhausen . ehemalige Grundschule, Saal 418

Yoga - Pilates

Pilates-Yoga ist ideal für Menschen, die Fitness und Entspannung suchen.

Dieser Kurs ist eine Verbindung von Yoga und Pilates. Während Yoga mit gezielten Übungen und Haltungen das Bewusstsein erweitert, körperliche und geistige Beweglichkeit fördert sowie Entspannung erzeugt, sorgt Pilates durch Körperübungen und Tiefenatmung für die Stärkung der tieferliegenden Muskulatur. Eine gesunde Körperhaltung wird ebenfalls gefördert.

Neben den praktischen Übungen werden in kleinen Theorieeinheiten auch Hintergründe, Sinn und Zweck von Hatha Yoga und Pilates erläutert.

Bitte Sportkleidung, Matte, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Linda Klein (Dipl. Yogalehrerin MI)

Beginn: DO 02.09.2010

10 Termine, je 90 Minuten

jeweils von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

(max. 12 Teilnehmer/innen)

Gebühr:

8 Personen: 55 Ö

9 Personen: 50 Ö

ab 10 Personen 45 Ö

Schulzentrum Rockenhausen . ehemalige Grundschule, Saal 418

NEU

Yoga - Walking

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Yoga - Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining.

- über 600 Muskeln werden trainiert
- richtiges Gehverhalten wird geschult
- löst Muskelverspannungen im Nacken . und Schulterbereich
- steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- Blutdruck, Cholesterin und Körperfett werden positiv reguliert
- erhöht die Stresstoleranz
- ist bei Knieproblemen, Übergewicht und zur Rehabilitation nach Sportverletzungen bestens geeignet.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Lauf-oder Turnschuhe, Handtuch.

Linda Klein (Dipl. Yogalehrerin MI)

BEGINN: MO 06.09.2010

10 Lauftermine, je 90 Minuten

jeweils von 9.30 Uhr . 11.00 Uhr



PDF Complete
*Your complimentary use period has ended.
 Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Gebühr:
8 Personen: 55 Ö
9 Personen: 50 Ö
ab 10 Personen: 45 Ö

Treffpunkt: Eingang zum Naturerlebnisbad
 Rockenhausen

Shiatsu kennen lernen

Shiatsu ist eine japanische Form der Körperarbeit, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunde liegen. Mit sanftem, tief wirkendem Druck regt Shiatsu den Energiefluss im Menschen an, und fördert somit Wohlbefinden und Gesundheit. Shiatsu bietet Raum, sich zu spüren, zu sich zu kommen und neue Kräfte zu entdecken. Shiatsu findet am Boden auf einer Matte statt.

Behandelnder und Behandelte sind Partner.

Wichtig ist, dass es in einer Sitzung beiden gut geht, so dass ein Austausch stattfinden kann.

Behandelt wird am bekleideten Körper. Der gesamte Körper wird mit einbezogen, neben der Behandlung der Meridiane enthält eine Shiatsu - Sitzung Dehnungen und Rotationen.

An diesem Nachmittag werden die wesentlichen Prinzipien des Shiatsu vorgestellt und in einfachen Übungen erfahrbar gemacht. Dazu gehören die achtsame, tiefe Berührung und das entspannte Lehnen.

Gabriele Jepp (Heilpraktikerin)

TERMIN: SA, 04.09. 2010

15.00 Uhr bis 19.00 Uhr

4 Zeitstunden

Weiterer TERMIN: SA, 25. 09. 2010

mindestens 6 Teilnehmer/innen

Mitzubringen: Unterlage, Decke, Kissen, warme Kleidung

Gebühr:

8 Personen 14 Ö

9 Personen 12 Ö

10 Personen 11 Ö

Schulzentrum Rockenhausen . ehemalige Grundschule, Saal 418

Shiatsu kennen lernen

Shiatsu ist eine japanische Form der Körperarbeit, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunde liegen. Mit sanftem, tief wirkendem Druck regt Shiatsu den Energiefluss im Menschen an, und fördert somit Wohlbefinden und Gesundheit. Shiatsu bietet Raum, sich zu spüren, zu sich zu kommen und neue Kräfte zu entdecken. Shiatsu findet am Boden auf einer Matte statt.

Behandelnder und Behandelte sind Partner.

Wichtig ist, dass es in einer Sitzung beiden gut geht, so dass ein Austausch stattfinden kann.

Behandelt wird am bekleideten Körper. Der gesamte Körper wird mit einbezogen, neben der Behandlung der Meridiane enthält eine Shiatsu - Sitzung Dehnungen und Rotationen.

An diesem Nachmittag werden die wesentlichen Prinzipien des Shiatsu vorgestellt und in einfachen Übungen erfahrbar gemacht. Dazu gehören die achtsame, tiefe Berührung und das entspannte Lehnen.

Gabriele Jepp (Heilpraktikerin)

15.00 Uhr bis 19.00 Uhr

4 Zeitstunden

TERMIN: SA, 06. 11. 2010

mindestens 6 Teilnehmer/innen

Mitzubringen: Unterlage, Decke, Kissen, warme Kleidung

Gebühr:

8 Personen 14 Ö

9 Personen 12 Ö

10 Personen 11 Ö

Schulzentrum Rockenhausen . ehemalige Grundschule, Saal 418



PDF Complete
Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Do Ę In: Eigenwahrnehmung und Selbstbehandlung

Do-In ist eine Form der japanischen Gesundheitspraxis. Wir unterstützen unsere Lebenskraft, kommen wieder ins fließen.

Mit einfachen, entspannten und tiefgehenden Übungen fördern wir die Wahrnehmung unserer Lebensenergie und werden so wach und präsent. Dabei lernen wir Grundlagen der chinesischen Medizin, wie z. B. das Meridiansystem kennen.

Gabriele Jepp (Heilpraktikerin)

BEGINN: MO, 30.8. 2010

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr, 6 DST

mindestens 6 Teilnehmer/innen

Mitzubringen: Unterlage, Decke, Kissen, warme Kleidung

Gebühr:

8 Personen 30 Ö

9 Personen 27 Ö

10 Personen 24 Ö

Schulzentrum Rockenhausen . ehemalige Grundschule, Saal 408

Do Ę In: Eigenwahrnehmung und Selbstbehandlung

Do-In ist eine Form der japanischen Gesundheitspraxis. Wir unterstützen unsere Lebenskraft, kommen wieder ins fließen.

Mit einfachen, entspannten und tiefgehenden Übungen fördern wir die Wahrnehmung unserer Lebensenergie und werden so wach und präsent. Dabei lernen wir Grundlagen der chinesischen Medizin, wie z. B. das Meridiansystem kennen.

Gabriele Jepp (Heilpraktikerin)

BEGINN: MO, 25.10. 2010

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr, 6 DST

mindestens 6 Teilnehmer/innen

Mitzubringen: Unterlage, Decke, Kissen, warme Kleidung

Gebühr:

8 Personen 30 Ö

9 Personen 27 Ö

10 Personen 24 Ö

Schulzentrum Rockenhausen . ehemalige Grundschule, Saal 408