

1. KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/DozentIn/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/ Ustd.	Info Seite
----------	--	----------------	----------------	------------

III. GESUNDHEIT

30.04	Prävention-Gehirn-Jogging MAT - Basiskurs , Frau Kuhn - Raum 1	Di 06.03., 18.00	10/10	12
30.05	MAT - Leichter merken - mehr behalten , Frau Kuhn - Raum 1	Di 06.03., 18.00	10/10	12
30.10	Autogenes Training für Kinder (65 €), Frau Schiffler - Josefstr. 5, Illingen-Uchtelfangen	Mi 21.03., 16.00	8/8	12
30.12	Autogenes Training Grundstufe (Vorbereitung) (44/40 €), Frau Müller - Raum 5	Di 13.03., 20.00	12/12	12
30.13	Autogenes Training Oberstufe (Vorbereitung) (44/40 €), Frau Müller - Raum 5	Di 13.03., 20.00	12/12	12
30.14	Progressive Muskelentspannung (55/50 €), Frau Peters - Raum 2	Fr 20.04., 18.00	5/10	13
30.15	Yoga für und mit Kindern in Kombination mit Elementen aus dem Tae-Kwon-Do (6 - 12 Jahre) - Vorbereitung (40 €), Frau Wolf-Jost - Raum 5	Mo 16.04., 16.00	10/10	13
30.16	Yoga - ein Weg zum Selbst (41/37 €), Frau Engel - Raum 5	Do 01.03., 09.00	12/12	13
30.17	Yoga - ein Weg zum Selbst (41/37 €), Frau Engel - Raum 5	Fr 02.03., 17.30	12/12	13
30.18	Yoga - ein Weg zum Selbst (41/37 €), Frau Engel - Raum 5	Fr 02.03., 18.30	12/12	13
30.19	Ein Tag zum Entspannen - wieder ins Gleichgewicht kommen (22/20 €), Frau Engel - Raum 5	Sa 28.04., 10.00	1/5	13
30.20	Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung (80 €), Frau Recktenwald - Raum 5	Do 15.03., 19.00	8/16	13
30.22	Chakrenseminar (50 €), Frau Schiffler - Josefstr. 5, Illingen-Uchtelfangen	Sa 05.05., 13.00	1/5	13
30.23	Körperarbeit und Entspannung (70 €), Frau Schäfer - Raum 5	Di 17.04., 18.00	7/14	13
30.24	Shiatsu - Heilsame Berührung (40 €), Frau Schiffler - Josefstr. 5, Illingen-Uchtelfangen	Sa 21.04., 14.00	1/6	14
30.26	Tiefenentspannung mit der Kraft positiver innerer Bilder (80 €), Frau Schub - Raum 5	Mi 18.04., 17.45	8/16	14
30.27	Atem ist Leben - mit Atementspannung ins Gleichgewicht kommen (45 €), Frau Ferrer - Raum 5	Mi 07.03., 18.00	5/10	14
30.28	Qi Gong: Der Fliegende Kranich (84/80 €), Herr Prof. Dr. Backes - Raum 5	Mo 16.04., 18.00	6/12	14
30.29	Qi Gong am Vormittag (84/80 €), Herr Prof. Dr. Backes - Raum 5	Di 06.03., 09.30	6/12	14
30.30	Stilles Qi Gong und Chan Mi Qi Gong (74 €), Herr Prof. Dr. Backes - Raum 5	Sa 16.06., 10.00	2/11	14
30.31	Augen-Qi-Gong Wochenend-Intensivseminar (74 €), Herr Prof. Dr. Backes - Raum 5	Sa 25.02., 10.00	2/11	15
30.34	Pilates für Einsteiger (40/36 €) - Gymnastikraum "Schule Lehn", Schulstr. 4, Illingen	Do 08.03., 19.30	20/20	15

1. KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/DozentIn/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/Ustd.	Info Seite
III. GESUNDHEIT				
30.35	Pilates Fortgeschrittene (33/30 €), - Raum 5	Mi 18.04., 19.30	10/10	15
30.61	Farb- und Stilberatung (30 €), Frau Tressel-Raum 1	Sa 05.05., 10.00	1/5	15
30.62	Farb- und Stilberatung für Seniorinnen (30 €), Frau Tressel - Raum 1	So 06.05., 10.00	1/5	15

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

30.04 Prävention-Gehirn-Jogging MAT - Basiskurs

MAT ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit. Kleine Übungen, etwa 5-10 Minuten täglich, führen zur Steigerung der Gehirnleistung (bessere Aufmerksamkeit und Konzentration, schnellere Reaktion, Verbesserung der Informationsverarbeitung und des Gedächtnisses). Das Training erfolgt ohne Wissensabfrage und Zeitdruck durch angepasste Übungen in kleinen Gruppen. **Informationsgespräch: Dienstag, 06. März, 18 h. Die weiteren Kurstermine werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt!**

30.05 MAT - Leichter merken - mehr behalten

"Lernen heißt, Spuren im Gedächtnis abzulegen und wiederzufinden". Basierend auf dem MAT wird mittels Lern- und Gedächtnisstrategien, Lerntechniken und Informationsmanagement die Grundlage geschaffen, Informationen schnell und richtig zu verarbeiten sowie die Gedächtnisinhalte im richtigen Moment wieder hervorzuholen. **Informationsgespräch: Dienstag, 06. März 2012, 18 h. Die weiteren Kurstermine werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt!**

30.10 - 30.13 Autogenes Training

Beim autogenen Training handelt es sich um eine Form konzentrativer Selbstentspannung, die dazu verhelfen kann, Abstand zum Alltag zu gewinnen. Richtig zum autogenen Training angeleitet und sinnvoll angewandt, kann es dazu beitragen, das Leben und seine Aufgaben besser zu bewältigen. Das Abschalten und Umschalten auf Ruhe, Erholung, Konzentrations- und Leistungssteigerung, besser schlafen, aber auch Befreiung von depressiven Verstimmungen und psychischen Verkrampfungen und Spannungen können erreichbare Ziele autogenes Trainings sein.

30.14 Progressive Muskelentspannung

Entspannung und Erholung sind Voraussetzungen für körperliches und seelisches Wohlbefinden und schützen vor Überlastungen im Alltag. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, kurz PME genannt, ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode, bei der über das Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wohltuende körperliche und psychische Entspannung erfahren wird. Um ein Gefühl von Wohlbefinden zu erreichen, werden die Teilnehmer gebeten, bequeme Kleidung zu tragen und neben einer Matte, eine Wolldecke, warme Socken und evtl. ein Kissen mitzubringen.

30.15 Yoga für und mit Kindern in Kombination mit Elementen aus dem Tae-Kwon-Do (6 - 12 Jahre) - Vorbesprechung

Dieser Kurs soll Kindern im spielerischen, freudvollen und sensiblen Umgang mit dem eigenen Körper den Unterschied von Anspannung und Ruhe vermitteln. Kinderyoga ist ebenso hilfreich bei der Bewältigung von Stresssituationen im Hier und Jetzt als auch in der Schule. Sie lernen sich selbst

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

besser wahrzunehmen, sich besser zu konzentrieren, stark und selbstbewusst zu werden, Haltungsschäden vorzubeugen und Aggressionen abzubauen. Mitzubringen ist eine Gymnastik- oder Yogamatte; bequeme Kleidung, warme Socken (keine Strumpfhose), Getränke, Neugier und gute Laune!

30.16 - 30.18 Yoga - ein Weg zum Selbst

In diesem Kurs soll die Möglichkeit geboten werden, sensibel für das eigene Körpergefühl zu werden. Ein Weg, sich selbst näher zu kommen und damit "die eigene Mitte" zu spüren.

30.19 Ein Tag zum Entspannen - wieder ins Gleichgewicht kommen

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Leben Ihnen immer einen Schritt voraus ist und Sie nur hinterherhetzen? Oder dass Sie ständig versuchen, den Ansprüchen anderer zu genügen, aber keine Zeit haben für das, was Ihnen am Herzen liegt? Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen, Loslassen, ins Gleichgewicht kommen.

30.20 Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung

Schon in frühester Kindheit eignet sich unser Körper verschiedene Handlungsmuster an, die im Nervensystem gespeichert, für bestimmte Aufgaben zur Verfügung stehen. Aus verschiedenen Ursachen stehen vielen Menschen nur begrenzte Handlungsmuster zur Verfügung, z.B. durch Krankheit, Stress oder übersprungene Lernschritte in der Kindesentwicklung. Die Feldenkraismethode bietet die Möglichkeit, diese Muster zu erkennen und den Spielraum zu erweitern. Das Körperbild kann vervollständigt und Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten werden der Situation angemessen genutzt. Jeder Mensch lernt in seinem eigenem Tempo und was für ihn persönlich interessant ist. Verbesserte Atmung, freiere und leichtere Bewegungsmöglichkeiten steigern körperliches und seelisches Wohlbefinden. **Bitte bringen Sie bereits zum 1. Termin bequeme Kleidung, eine Wolldecke und/oder eine Gymnastikmatte mit.**

30.22 Chakrenseminar

Die sieben Chakren-Energie- und Bewusstseinszentren im menschlichen Körper beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Sind die Energiezentren im Ungleichgewicht, liegen Störungen vor, dann zeigt sich das in verschiedenen körperlichen und seelischen Symptomen. Sie lernen, welche Lebensbereiche den jeweiligen Chakren zugeordnet sind. Sie werden angeleitet, das Gleichgewicht der Energieräder wieder herzustellen.

30.23 Körperarbeit und Entspannung

Anliegen dieses Kurses ist das Wahrnehmen, Bearbeiten und Lösen körperlicher und seelischer Spannungen. Aktive Techniken dabei sind z.B. leicht erlernbare Körperübungen, meditativer Tanz, evtl. gemeinsames Musizieren, Partnerübungen. Passive Techniken wie Atembeobachtung, Imaginationen, Phantasiereisen und Klang-Erleben führen zu besserer Konzentrationsfähigkeit sowie zunehmend vertiefter Entspannung. Die lockere, kommunikative Atmosphäre der Gruppe fördert zusätzlich Selbsterfahrung und Selbstentfaltung. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken!

30.24 Shiatsu - Heilsame Berührung

Shiatsu ist eine japanische Massagekunst. Sie führt zu tiefer Entspannung und regt die Selbstheilungskräfte an. Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung werden gesteigert. Der Energiefluss, der in Energiebahnen (Meridianen) durch den Körper fließt, wird durch sanften Finger- und Handdruck harmonisiert. Energieblockaden werden aufgelöst. Ziel ist das freie Fließen der Energie im Einklang mit dem Atem. Wir beginnen mit Entspannungs- und Meridiandehnübungen. Verschiedene Akupressurpunkte zur Eigen- und Partnerbehandlung werden gezeigt und angeregt.

30.26 Tiefenentspannung mit der Kraft positiver innerer Bilder

Dieser Gesundheitskurs richtet sich an Menschen mit Ängsten, Erschöpfung, Herzrasen, Schlafproblemen, Beschwerden wie z.B. Schulter-Nacken-Syndrom u.a.. Die Arbeit mit inneren Bildern stärkt das Immunsystem, führt zum Abbau oder besserem Umgang mit Beschwerden, führt zu

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

innerer Gelassenheit und positivem Denken. Bitte bringen Sie bereits zum 1. Termin eine Matte, eine Wolldecke und Socken mit. **Bitte beachten Sie, dass eine Beteiligung an den Kursgebühren durch die gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich möglich ist!**

30.27 Atem ist Leben - mit Atementspannung ins Gleichgewicht kommen

Sauerstoff ist die Quelle allen Lebens. Halten Sie den Atem an und sehen Sie, wie lange Sie das aushalten. Die Atmung ist also etwas Wichtiges, was uns nicht nur Sauerstoff schenkt, sondern auch Energie. Leider haben viele von uns verlernt richtig zu atmen. Der Atem ist meist flach und nicht tief. Wenn wir aber lernen tief zu atmen, dann versorgen wir nicht nur unseren Körper mit dem lebenswichtigen Sauerstoff, sondern unser Körper kommt auch in eine tiefe Entspannung. Die Herzfrequenz beruhigt sich, und der Körper regeneriert binnen Minuten, die Muskeln entspannen sich, werden locker und weich. Wir kommen zur Ruhe, gerade in unserer stressigen Zeit ein sehr wichtiger Faktor. Wir gelangen in eine positivere Stimmung und auch unsere Gedanken beruhigen sich. Lernen Sie in diesem Workshop richtig zu atmen und damit tief zu entspannen und gewinnen Sie an Lebensfreude und Gesundheit. Schlafen Sie wieder ruhig und bleiben Sie im Alltagsstress gelassen.

30.28 Qi Gong: Der Fliegende Kranich

Das Qi Gong "Der Fliegende Kranich" ist eine tiefgreifende chinesische Gesundheitsübung aus dem medizinischen Qi Gong, bestehend aus 6 Formen mit runden und weichen Bewegungen. Sie lösen im Körper vorhandene Qi (=Energie-)Blockaden, Verspannungen und Verhärtungen. Sie helfen Stress abzubauen und stärken das Immunsystem, wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus, steigern die Konzentrationsfähigkeit und beugen degenerativen Zivilisationskrankheiten vor.

Bitte beachten Sie, dass eine Beteiligung an den Kursgebühren durch die gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich möglich ist!

30.29 Qi Gong am Vormittag

Wollen Sie Ihren Tag bereits mit einem Programm für Fitness und Wohlbefinden starten? - Jetzt haben Sie die Möglichkeit, in einem über 6 Wochen dauernden Kurs die Ruhe des Vormittages zu Ihrem persönlichen Gesundheitsprogramm zu nutzen. Mit für jedermann leicht durchführbaren Übungen wird es Ihnen gelingen, Stress zu bewältigen, den Körper zu entgiften, krankhafte Zustände abzubauen und zur inneren Harmonie zu gelangen. Die Übungen zählen in China zum "Medizinischen Qi Gong". Ihre Vermittlung erfolgt durch den langjährigen zweiten Vorsitzenden und Gründungsmitglied der "Europäisch-Chinesischen-Gesellschaft für das Stille Qi Gong, EU-CHI e.V.", München/Peking, aufgrund einer über mehr als zehn Jahren hindurch ausschließlich bei chinesischen QI-GONG-Großmeistern erworbenen Qualifikation (Diplom).

Bitte beachten Sie, dass eine Beteiligung an den Kursgebühren durch die gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich möglich ist!

30.30 Stilles Qi Gong und Chan Mi Qi Gong

Beide Formen gehören zum authentischen Qi Gong, d.h., zu der Arbeit mit der innerkörperlichen und kosmischen Energie, zugleich Grundlage der chinesischen Medizin. Das durch die meditativen therapeutischen Übungen verstärkt aufnehmbare kosmische Qi (=Lebensenergie) lässt sich mit der eigenen Körperenergie verbinden und in die Energieleitbahnen und damit in das gesamte Versorgungsnetz des Körpers leiten. Das aktivierte Fließen der Lebensenergie spürt bei Krankheiten die Blockaden in den Nerven- und Energiebahnen auf und vermag Verhärtungen und Verspannungen zu lösen, wo immer sie im Körper auftreten. Dies dient der Entgiftung und Entschlackung des gesamten Systems. Blutdruck und Atmung normalisieren sich. Die Übungen helfen Stress abzubauen. Bei regelmäßiger Anwendung wird das Immunsystem so gestärkt, dass Krankheiten abgewehrt und - insbesondere bei chronischen Erkrankungen - Heilungsprozesse in Gang gesetzt bzw. beschleunigt werden können. Zugleich lassen sich eine gesteigerte Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit erreichen. Der Kurs findet als Blockseminar an einem Wochenende statt, und zwar samstags von 10 bis 13 h und von 15 bis 17 h, sowie sonntags von 10 bis 13 h.

Bitte beachten Sie, dass eine Beteiligung an den Kursgebühren durch die gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich möglich ist!

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

30.31 Augen-Qi-Gong Wochenend-Intensivseminar

Augen-Qi-Gong richtet sich - mit spürbaren und nachprüfbaren Ergebnissen - auf die verschiedensten Arten von Sehstörungen. Diese können anlage- bzw. altersbedingt sein oder durch Stress, Überanstrengung (z.B. durch Computer, Fernsehen oder Lesen etc.) entstehen. Bewährte Übungen zur Verbesserung der Sehkraft aus dem daoistischen und buddhistischen Qi Gong nach Großmeister Zhi-Chang Li werden in seinem Auftrag authentisch vermittelt, einschließlich der augenrelevanten Akupressur-Punkte. Durch regelmäßiges Praktizieren der erlernten Übungen wird das Qi vor allem in den die Augen betreffenden Kopf- und Körperarealen zum Fließen gebracht. Der Qi-Fluss löst die Blockaden an diesen Stellen auf und kann somit zu einer auch dauerhaften Verbesserung der Sehqualität führen. Der Kurs findet als Blockseminar an einem Wochenende statt, und zwar samstags von 10 bis 13 h und von 15 bis 17 h, sowie sonntags von 10 bis 13 h. **Bitte beachten Sie, dass eine Beteiligung an den Kursgebühren durch die gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich möglich ist!**

30.34, 30.35 Pilates

Pilates ist eine sanfte und ruhige, durch den eigenen Atemrhythmus unterstützte Kräftigungs- und Dehngymnastik für den gesamten Körper. Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur von Bauch und Rücken aber auch Dehnung derselben, so dass Verspannungen gelöst werden können und der Körper im Allgemeinen wieder etwas beweglicher wird. Pilates setzt sich aus Übungen der funktionellen Gymnastik, sowie Yoga und Wirbelsäulengymnastik zusammen.

30.61, 30.62 Farb- und Stilberatung

"Gutes Aussehen ist Ihre Visitenkarte" - Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, nicht nur harmonische Farben bei Kleidung und Make-up zu tragen, sondern diese passend zum Farbton Ihrer Haut, Ihren Haaren und Augen zu kombinieren. Es ist ganz einfach, und Komplimente über Ihr frisches und jüngeres Aussehen sind Ihnen gewiss.

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen
und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

VHS Illingen e.V.

Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen-Wustweiler

Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr

Telefon: 06825/404 230, E-mail: vhs@illingen.de