



2011

2012

ENTSPANNUNG – ATEMARBEIT – MASSAGE

Mental- und Entspannungstraining

Wochenendseminar an der Havel

Ist Ihnen manchmal alles zu viel? Sie brauchen Abstand vom stressigen Alltag? Sie suchen nach Wegen, besser als bisher mit Stress umzugehen?

An diesem Wochenende können Sie in entspannter Atmosphäre die eigenen Kraftquellen entdecken und über geleitete Imaginationen und Fantasiereisen neue Energie tanken. Sie lernen Entspannungs- und Körperübungen kennen, die zum Wohlfühlen beitragen und Ihnen helfen, dem Alltag gelassener, positiver und sicherer zu begegnen. Anmeldung möglichst bis 10.11.2012

Sp3.004H Ursula Hoffmann

19.-20.11.11, 12 UStd.

Sa/So, 11.00-16.00 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 32,80 (erm: € 18,40) 8–14 Teiln.

Entspannung und Erholung im Alltag

Entschleunigen Sie sich! – Legen Sie eine „Sendepause“ ein!

Bei einem ständigen Zuviel an zu bewältigenden Situationen und Aufgaben im Alltag helfen Ihnen einfache Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, innezuhalten. Sie lernen, die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper zu richten und ihn auf diese Weise zu beeinflussen. So können Sie Momente im Tagesverlauf bewusst zur Erholung und Entspannung gestalten.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Anmeldung möglichst bis 15.03.2012

Sp3.005F Thomas Niering

24.3.12, 6 UStd.

Sa, 12.00-16.30 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 18,40 (erm: € 11,20) 8–12 Teiln.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Tiefenmuskelentspannung ist eine leicht erlernbare, sehr wirksame und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Über die Anspannung einzelner Muskelgruppen und die darauf folgende Lockerung wird sofort eine spürbare, tiefe und wohltuende Entspannung des Körpers erreicht. Die Methode kann so im Alltag Hilfe bieten bei Stress, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Sp3.006H Ulrich Storz

14.9.-14.12.11, 16 UStd.

12 x Mi, 18.30-19.30 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–16 Teiln.

Sp3.006F Ulrich Storz

15.2.-16.5.12, 16 UStd.

12 x Mi, 18.30-19.30 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–16 Teiln.

Autogenes Training – Grundstufe

Das Autogene Training ist eine Methode, bei der man lernt, sich zu entspannen. Es besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Grundübungen, die in diesem Kurs vermittelt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist darum erforderlich. Die tiefe Entspannung wird erst durch eigenes Üben zu Hause im Laufe von einigen Monaten erreicht.

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen und warme Kleidung mit!

Sp3.007H Sonja Hartmann

27.10.-15.12.11, 16 UStd.

8 x Do, 18.30-20.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

Sp3.007F Sonja Hartmann

9.2.-29.3.12, 16 UStd.

8 x Do, 18.30-20.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

2011

2012

Autogenes Training – Aufbaustufe

In der Aufbaustufe vertiefen wir die erlernten Grundübungen und erarbeiten über bildhafte Vorstellungen und Vorsatzformeln einen Weg zur Selbstbestimmung und Selbstfindung.

Im Wochenendworkshop wird die Aufbaustufe intensiv erarbeitet, an den Abendterminen wird das Erlernte weiter ausgebaut und gefestigt.

Bitte ein kleines Kissen und warme Kleidung mitbringen!

Teilnahmevoraussetzung ist ein Grundstufenkurs.

Anmeldung möglichst bis 26.01.2012

Sp3.008F Ursula Hoffmann

26 UStd.,

Sa/So, 11./12.2.2012,

11.00-16.00 Uhr sowie

5 x Fr, ab 17.2.2012, 17.00-19.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 64,01 (erm: € 32,00) 8–12 Teiln.

Autogenes Training – Oberstufe

Die Oberstufe führt in die hohe Schule des Autogenen Trainings ein. Der vorherige Besuch sowohl eines Grundlagenkurses als auch eines Aufbaukurses ist unbedingt erforderlich. Das Sehen von Farben und konkreten Gegenständen wird geübt; an ausgewählten Themen der eigenen Lebensgeschichte oder der philosophischen Betrachtungsweise können „innere Bilder“ entwickelt werden. Zu dieser Art der Persönlichkeitsentwicklung sollte eine innere Bereitschaft und Offenheit vorhanden sein.

Bitte bringen Sie neben einer Isomatte, einer Decke und einem Kissen Malblätter und Farbstifte mit!

Sp3.009H Uschi Kuhr

5.9.-12.12.11, 39 UStd.

13 x Mo, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr.

10, Raum 1.F.03 / Raum 1.O.05

€ 97,60 (erm: € 50,80) 8–15 Teiln.



Gedächtnistraining und Entspannen

„Demenzprävention“ – Veranstaltung in Kooperation mit Pro Seniore

Stress, Hektik und Angst behindern die Arbeit der Gehirnzellen. Daher ist es wichtig, dem Geist, dem Körper und der Seele Entspannung zu bieten. Wo eine aktive Teilnahme immer schwieriger wird, kann Entspannung über Geschichten, Fantasiereisen sowie über Farben und Klänge vermittelt werden. Wahrnehmungsübungen über die Sinne wie Tasten und Riechen vervollständigen neben Reimen, Sprichwörtern, Spielen und Spaziergängen das Training.

Anmeldung möglichst bis 24.05.2012

Sp3.010F Ursula Hoffmann

3.6.12, 6 UStd.

So, 11.00-15.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista

€ 18,40 (erm: € 11,20) 6-8 Teiln.





2011

2012

Gedankenschritte

Erleben Sie das Zusammenspiel von Gehirn, den Sinnen und Ihrem Körper! Schrittweise können Sie erleben, wie fantastisch ihr Gehirn/ Gedächtnis funktioniert, wie Sie sich mit viel Vergnügen und Spaß steigern und angeregt zu Hause freiwillig „mehr“ tun wollen. Die Bewegung an der frischen Luft mit den verschiedenartigen Sinneseindrücken, die Sie jedes Mal in der Natur empfinden, tun ein Übriges, diesen Kurs zu einem zwanglosen wöchentlichen Highlight werden zu lassen.

Wir werden uns im Raum und ebenso draußen bewegen.

Bitte an wetterfeste Bekleidung denken!

Sp3.011H Dagmar Steinmetzer

4.11.-2.12.11, 10 UStd.

5 x Fr, 13.30-15.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 23,50 (erm: € 13,75) 8–14 Teiln.

Sp3.011F Dagmar Steinmetzer

20.4.-1.6.12, 12 UStd.

6 x Fr, 13.30-15.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 27,40 (erm: € 15,70) 8–14 Teiln.

Entspannen und Bewegen

Energie tanken und sich aktiv erholen mit Bewegung und Entspannung

Bewegungsübungen zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung, Vitalisierung und Entspannung des gesamten Körpers (Wirbelsäulen-/Dehngymnastik, Rücken- training, Yoga, Atemgymnastik, sanftes Ausdauertraining). Die Körperbewusstheit steigern, Fehlhaltungen wahrnehmen und korrigieren (Achtsamkeitstraining, Rücken- und Gelenkschule). Ruhepunkte finden bei Entspannungsübungen (Muskelrelaxation, Selbstmassage, Yoga, Fantasiereisen). Abbauen von Muskelverspannungen und Hilfen bei Stress durch Stressbewältigungstechniken. Sie können Ihr theoretisches Wissen mit Hilfe des auszuleihenden Buches der Klett-Reihe „Ruhepunkte“ vertiefen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit!

Sp3.012H Martina Scheu

9.9.-9.12.11, 24 UStd.

12 x Fr, 10.30-12.00 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,

Ballettsaal

€ 61,60 (erm: € 32,80) 8–12 Teiln.

Sp3.012F Martina Scheu

10.2.-8.6.12, 30 UStd.

15 x Fr, 10.30-12.00 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,

Ballettsaal

€ 76,00 (erm: € 40,00) 8–12 Teiln.

MASSAGE

Massage

In entspannter Atmosphäre lernen wir Rückenmassage sowie Nacken-, Gesäß-, Gesichts-, und Fußmassage. Dabei verbinden wir Elemente aus der klassischen Massage mit Elementen aus dem Shiatsu. Somit lernen wir sowohl weiche, lösende als auch kräftigende, vitalisierende Techniken. Wir schulen die Körperwahrnehmung und achten auf eine rückengerechte Haltung.

Bitte ein Laken, warme Socken sowie Massagecreme mitbringen!

Sp3.013H Dunja Schless

19.9.-31.10.11, 16 UStd.

5 x Mo, 17.30-20.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8–12 Teiln.

Sp3.013F Dunja Schless

13.2.-19.3.12, 20 UStd.

6 x Mo, 17.30-20.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 51,99 (erm: € 28,00) 8–12 Teiln.

2011

2012

Chinesische Heilmassage Tuina – für Schultern und Nacken

Tuina ist die traditionelle Massage der chinesischen Medizin. Die Grundlage bilden die Energieleitbahnen „Meridiane“ des Körpers und die Akupressurpunkte. Im Kurs erlernen Sie eine Selbstbehandlung und die Grundtechniken der Partnerbehandlung im Sitzen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Schulter-Nacken-Behandlung löst Spannungen und Stagnationen und fördert eine bessere Durchblutung der verspannten Muskulatur.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Handtuch und Massageöl mit!

Sp3.014H Ulrike Renner

14.11.-5.12.11, 16 UStd.

4 x Mo, 18.00-21.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

Ayurvedische Fußmassage Padabhyanga

Mit warmem Öl werden Füße und Waden kunstvoll ausgestrichen und geknetet. Sie erlernen diese wirkungsvolle Technik paarweise. Die Padabhyanga wirkt besonders beruhigend und ausgleichend und kann einen erholsamen Schlaf bewirken.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine dicke Decke und ein kleines Kissen mit.

Kosten für Fotokopien und Öl von ca. 3 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Sp3.015F Ulrike Renner

7.-28.3.12, 16 UStd.

4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.M.04

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

ATEMARBEIT

Atemlehre – zur besseren Bewältigung des täglichen Lebens

Atemübungen sind die Quelle einer guten Gesundheit: Es geht um das Zusammenspiel von Atem und Bewegung, um die Entwicklung des Körpergefühls, um das Bewusstmachen von Verspannungen und deren Abbau und um das Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden.

Bitte eine Decke, Trainingshose und warme Socken mitbringen!

Sp3.020H Gisela Iffländer

12.9.-14.11.11, 16 UStd.

8 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

Sp3.020F Gisela Iffländer

20.2.-14.5.12, 20 UStd.

10 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 52,00 (erm: € 28,00) 8–12 Teiln.

Sp3.021H Gisela Iffländer

13.9.-15.11.11, 16 UStd.

8 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

Sp3.021F Gisela Iffländer

21.2.-15.5.12, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 52,00 (erm: € 28,00) 8–12 Teiln.