



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben,
wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.*

Spruchwort aus China

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe
Christian-Ehlhardt-Haus
 Lessingstr. 9
 58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-2-013
TERMINE: 5 x donnerstags,
 jeweils 16:30 – 17:30 Uhr
 29. August bis 26. September

KOSTEN: 15,-€
REFERENTIN: Elke Schreiber
 und Kirsten Forster,
 Entspannungspädagoginnen
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 /max. 10
ANMELDUNG: bis 1 Woche
 vor Kursbeginn

...❖ INKLUSIV LET'S GO – JEDER SCHRITT ZÄHLT

Kurse für Menschen mit Behinderungen und Menschen Ü70
 mit leichtem Handicap

In diesem Kurs werden kürzere Wanderungen mit aktiven Fitness-Übungen kombiniert.

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das viele erst wieder lernen müssen, lernen die TeilnehmerInnen eine Vielzahl von Entspannungs- und gymnastischen Übungen, die sich für unterwegs und für Menschen nach einer Hüft- oder Knie-OP eignen. Jeder Schritt zählt! Schon das schnelle Gehen kurzer Strecken in Verbindung mit Koordinations- und Lockerungsübungen fördert die Gesundheit nachweislich, es lindert auch viele chronische Beschwerden.

Im Mittelpunkt trainieren wir den Gleichgewichtssinn durch Wandern auf unebenen Waldboden mit speziellen Übungseinheiten). Außerdem wird die Kondition gesteigert, in dem wir Steigungen „einbauen“.

...❖ **Bei starkem Regen wird ein Alternativprogramm in den Räumen der Lebenshilfe angeboten, bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen.**

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm

60 PLUS SENIORENSPORT

Hockergymnastik

Sitzhockergymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Ziel ist, die Gesundheit zu fördern, lernen, sich zu entspannen. Das Ganze begleitet von einer Portion Spaß und in Gemeinschaft.

WITTEN-STOCKUM

ORT: Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstraße 9, 58454 Witten
REFERENTIN: Andrea Schleyer,
Entspannungstrainerin, Witten
KOSTEN: 30,-€ Kurs / ab 6 TN

KURS-NR.: 19-2-014 / 11:00–11:45
TERMINE: 6 x freitags,
30. August bis 11. Oktober,
außer 4. Oktober

KURS-NR.: 19-2-015 / 11:00–11:45
TERMINE: 6 x freitags,
8. November bis 13. Dezember

WITTEN – JOHANNISZENTRUM

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten
REFERENTIN: Sabine Rehder,
Übungsleiterin, Witten
KOSTEN: 25,-€ Kurs / ab 6 TN

KURS-NR.: 19-2-020 / 10:00–10:45
TERMINE: 5 x donnerstags,
5. September bis 10. Oktober,
außer 3. Oktober

KURS-NR.: 19-2-021 / 10:00–10:45
TERMINE: 5 x donnerstags,
7. November bis 5. Dezember

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm
REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin
TN-ZAHL: min. 6 / max. 15

KURS-NR.: 19-2-016 / 9:30–10:30
KURS-NR.: 19-2-017 / 10:45–11:45
KOSTEN: 42,-€ Kurs / ab 6 TN
TERMINE: 5 x montags,
2. September bis 7. Oktober,
außer 23. September

KURS-NR.: 19-2-018 / 9:30–10:30
KURS-NR.: 19-2-019 / 10:45–11:45
KOSTEN: 50,-€ Kurs / ab 6 TN
TERMINE: 6 x montags,
28. Oktober bis 2. Dezember

WITTEN – TRINITATIS

ORT: Ev. KG Trinitatis,
Sandstr. 12, 58455 Witten
KOSTEN: 25,-€ Kurs / ab 6 TN
REFERENTIN: Sabine Rehder

KURS-NR.: 19-2-022 / 11:00–11:45
TERMINE: 5 x freitags,
6. September bis 11. Oktober,
außer 4. Oktober

KURS-NR.: 19-2-023 / 11:00–11:45
TERMINE: 5 x freitags,
8. November bis 6. Dezember

FÜR DIE GANZE KURSREIHE 60+

VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 10
ANMELDUNG: bis jeweils
1 Woche vor Kursbeginn

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-2-024

TERMINE: 4 x montags,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr
26. August bis 23. September
(außer 2. September)

KURS-NR.: 19-2-025

TERMINE: 4 x montags,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr
4. November bis 9. Dezember
(außer 11. und 25. November)

HATTINGEN

ORT: Haus Theresia,
Hackstückstr. 37
45527 Hattingen

KURS-NR.: 19-2-026

TERMINE: 4 x dienstags,
jeweils 15:15 – 16:15 Uhr
3. bis 24. September

KURS-NR.: 19-2-027

TERMINE: 4 x dienstags,
jeweils 15:15 – 16:15 Uhr
5. November bis 10. Dezember
(außer 12. und 26. November)

ALLE KURSE

»DENKSPASS INKLUSIV«:

KOSTEN: 20,- € pro Kurs

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG:

bis 1 Woche vor Kursbeginn

**...INKLUSIV
DENKSPASS FÜR ÄLTERE &
MENSCHEN MIT LEICHTEN
BEHINDERUNGEN**

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte,
ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch
trainieren wir unser Gedächtnis.

Leichte Übungen helfen, unsere geistige
Beweglichkeit zu erhalten.

Ganz individuell und im langsamen
Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß
haben.

**... Sie können auch an einer Einzel-
stunde (7,- € pro Einheit) teilnehmen.**

MEDITATIONSKURS FÜR ANFÄNGER

Meditation ist eine spirituelle Praxis, die von vielen Kulturen ausgeübt wird. Es geht darum, den Geist zu beruhigen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Das baut Stress ab und kann das Bewusstsein erweitern.

In diesem Kurs erlernen Sie, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Es werden Atemübungen praktiziert und die Fokussierung auf einzelne Körperbereiche geübt.

Wirkungen von Meditation sind u.a.:

- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Stärkung des Immunsystems
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Verminderung von Angstgefühlen und Müdigkeit
- Aktivierung von Selbstheilungskräften

Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt.

❖ Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Matte, Decke, Meditationskissen oder Bänkchen (falls vorhanden) mitbringen.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-2-028

TERMINE: 5 x dienstags,
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
27. August bis 8. Oktober
(außer 17. und 24. September)

ORT: AWO Familienzentrum

Grothestr. 2, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-2-029

TERMINE: 5 x mittwochs,
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr
4. September bis 16. Oktober
(außer 18. und 25. September)

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 75,-€

pro Kurs bei mind. 5 TN

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 8

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-2-030
TERMINE: 5 x montags,
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
9. September bis 7. Oktober
KOSTEN: 57,- €

**WEITERFÜHRUNGSKURS
IN DER MITTAGSPAUSE**

KOSTEN: 33,- €
KURS-NR.: 19-2-031
TERMINE: 4 x montags,
jeweils 12:30 – 13:00 Uhr
28. Oktober bis 18. November
KURS-NR.: 19-2-032
TERMINE: 4 x montags,
jeweils 12:30 – 13:00 Uhr
25. November bis 16. Dezember

WITTEN

ORT: FREIRAUM
Westfeldstr. 81, Witten-Annen

KURS-NR.: 19-2-033
TERMINE: 5 x dienstags,
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
(außer 24.09.: 10:00 – 11:30 Uhr)
3. September bis 1. Oktober
KOSTEN: 57,- €

ALLE KURSE:

REFERENTIN: Susanne Lorr,
Jin Shin Jyutsu Praktikerin-
und Selbsthilfelehrerin,
Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 5 / max. 8
ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

**ENTSPANNUNG & WOHLBEFIN-
DEN MIT JIN SHIN JYUTSU (JSJ)**

Jin Shin Jyutsu ist eine aus Japan stammende Entspannungsmethode zur Harmonisierung und Entspannung, Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und eine Kraftquelle im hektischen Alltag, um Ruhe zu finden.

Durch einfache Griffe, die im Kurs gezeigt und im Sitzen ausgeübt und im Alltag schnell angewendet werden, können Spannungen und Blockaden gelöst, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, um beispielsweise Rückenprobleme oder Kopfschmerzen, Schlaf- und Einschlafstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Unruhe und Nervosität zu lindern.

...✚ Einzelstunde (je 13,- €) möglich

WITTEN

KURS-NR.: 19-2-034
TERMINE: 5 x dienstags,
3. September bis 8. Oktober,
außer 1. Oktober

KURS-NR.: 19-2-035
TERMINE: 5 x donnerstags,
5. September bis 10. Oktober,
außer 3. Oktober

KURS-NR.: 19-2-036
TERMINE: 5 x dienstags,
5. November bis 3. Dezember

KURS-NR.: 19-2-037
TERMINE: 5 x donnerstags,
7. November bis 5. Dezember

ALLE KURSE:

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten
ZEIT: jeweils 11:00 – 11:45 Uhr
KOSTEN: 25,-€ Kurs/min. 6 TN
REFERENTIN: Sabine Rehder,
Übungsleiterin, Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 15
ANMELDUNG: bis 1 Woche vorher

**FIT UND GESUND BLEIBEN
Leichte Gymnastik für Senioren**

»Fit und gesund bleiben«– dieser Wunsch gehört heute für viele Menschen zum Älterwerden dazu. Eine altersgemäße Gymnastik verbessert die Beweglichkeit und das Allgemeinbefinden. Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Schwung zu bringen und zu halten.

...✚ bequeme Kleidung, Wolldecke/Isomatte
...✚ Einzelstunde (je 6,- €) möglich

Kooperation mit Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

LACH-YOGA

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 60er Jahre auf dem Hintergrund „Lachen ist die beste Medizin“ ein einzigartiges Konzept, bei dem wir unseren Körper trainieren, willentlich zu lachen. Lachen ist Spannung – Atmen ist Entspannung. Verschiedenste Lachübungen wechseln sich mit bewussten Atemübungen ab und sorgen so für besseren Energiefluss im Körper.

- Lachen hat nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine heilende Wirkung z.B. bei Allergien, Ängsten, Schlafstörungen, Stresssymptomen, schwachem Immunsystem
- Lachen macht insgesamt zufriedener, kreativer, spontaner, belastungsfähiger und schafft Distanz zu Problemen. Lachen ist der größte Feind des Stresses.
- Lachen verbessert insgesamt die Grundstimmung, wir werden optimistischer und heiterer, um somit entspannter und zentrierter den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

...❖ Bitte etwas zu trinken mitbringen.

SCHWELM

KURS-NR.: 19-2-038

TERMINE: 3 x dienstags,
jeweils 17:30 – 18:30 Uhr
3. September, 1. Oktober,
19. November

KOSTEN: 24,- € für 3 Termine
9,- € je Einzelstunde

KURS-NR.: 19-2-039

TERMINE: 5 x mittwochs,
jeweils 15:30 – 16:30 Uhr
11. September,
9. und 30. Oktober,
13. November, 11. Dezember

KOSTEN: 40,- € für 5 Termine
9,- € je Einzelstunde

FÜR BEIDE KURSE:

ORT: Haus der Kirche

Pothhoffstr. 40, 58332 Schwelm

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 15

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

WITTEN

KURS-NR.: 19-2-040
TERMINE: 5 x mittwochs,
 jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
 4. September bis 9. Oktober
 (außer 25. September)
KOSTEN: 44,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 19-2-041
TERMINE: 6 x mittwochs,
 jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
 30. Oktober bis 4. Dezember
KOSTEN: 53,-€ bei min. 6 TN

...☞ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (12,- € je Einheit).

In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten

FÜR BEIDE KURSE:

ORT: Johanniszentrum
 Bonhoefferstr. 10
 58452 Witten

REFERENTIN: Ilona Schleichert,
 Gedächtnistrainerin,
 Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 10
ANMELDUNG: bis 1 Woche
 vor Kursbeginn

DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT Gedächtnistraining

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, die sie anschließend regelmäßig selbständig in ihren Alltag einbauen können.

Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration, die Wahrnehmung, sowie das Langzeitgedächtnis.

Außerdem gibt es Gespräche, Erfahrungsaustausch und jede Menge Tipps für den Alltag. Und ... das Ganze macht auch noch Spaß!

WITTEN

KURS-NR.: 19-2-042
TERMINE: 4 x mittwochs,
 jeweils 9:15 – 10:15 Uhr
 4. September bis 2. Oktober
 (außer 25. September)

KURS-NR.: 19-2-043
TERMINE: 4 x mittwochs,
 jeweils 9:15 – 10:15 Uhr
 6. bis 27. November

FÜR BEIDE KURSE:

ORT: Johanniszentrum
 Bonhoefferstr. 10
 58452 Witten

KOSTEN: 35,-€ bei mind. 3 TN
REFERENTIN: Ilona Schleichert,
 Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH:
 Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: bis jeweils
 1 Woche vor Kursbeginn

INDIVIDUELLES GEDÄCHTNISTRAINING für Menschen mit leichten kognitiven Defiziten

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis. Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten. Ganz individuell und im langsamen Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß haben.

...☞ Der 1. Termin ist gleichzeitig ein Schnuppertermin bzw. dient für ein persönliches Informationsgespräch.

In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten

INDIVIDUELLES GEDÄCHTNISTRaining

für Menschen mit beginnenden Gedächtnisproblemen

Es geht in den Kursen nicht darum, mathematische Gleichungen usw. sekundenschnell zu lösen, sondern die eigene Alltagstauglichkeit zu steigern.

Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten (begleitend nach Schlaganfällen oder beginnenden demenziellen Erkrankungen). Deshalb ist es unterstützender, wenn die Erinnerungen aktiviert werden, die im Langzeitgedächtnis abgelegt sind – außerdem stärkt es das Selbstwertgefühl.

Die Kurse geben den TeilnehmerInnen die Gelegenheit, die Leistungen von Kurz- und Langzeitgedächtnis zu verbessern.

Wichtig ist, dass bei allen Übungen keine Überforderung eintritt, deshalb wird das Training in kleinen Übungseinheiten ohne Stress und ohne Leistungsbewertungen verpackt.

...❖ Der 1. Termin ist gleichzeitig ein Schnuppertermin bzw. dient für ein persönliches Informationsgespräch.

SCHWELM

KURS-NR.: 19-2-044

TERMINE: 4 x montags,
jeweils 9:00 – 10:00 Uhr
9. bis 30. September

KURS-NR.: 19-2-045

TERMINE: 4 x montags,
jeweils 11:00 – 12:00 Uhr
28. Oktober bis 18. November

KURS-NR.: 19-2-046

TERMINE: 4 x montags,
jeweils 11:00 – 12:00 Uhr
25. November bis 16. Dezember

ALLE KURSE:

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KOSTEN: jeweils 35,-€

REFERENTIN: Susanne Lorr,
Gedächtnistrainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

WITTEN

KURS-NR.: 19-2-047**TERMINE:** 4 x mittwochs,
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr
11. September bis 2. Oktober**KOSTEN:** 36,-€ ab 6 TN**KURS FÜR ANFÄNGER
MIT VORKENNTNISSEN**

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Erfahrungen und Hintergrundwissen aus dem Bereich des Qigong.

KURS-NR.: 19-2-048**TERMINE:** 7 x mittwochs,
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr
30. Oktober bis 11. Dezember**KOSTEN:** 63,-€ ab 6 TN**FÜR BEIDE KURSE:****ORT: FREIRAUM****Westfeldstraße 81
58453 Witten-Annen****TN-ZAHL:** min. 6 / max. 10**REFERENTIN:** Anja Ludwig-
Kastilan, Qi-Gong-Lehrerin**VERANTWORTLICH:** Petra Syring**ANMELDUNG:** bis jeweils
1 Woche vor Kursbeginn*In Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde Annen***QI-GONG-WORKSHOPS
IN SCHWELM****DONNERSTAG, 24. OKTOBER****DONNERSTAG, 19. DEZEMBER**

jeweils ab 17:45 Uhr

INFOS BEI PETRA SYRING:02336-4003-44 oder
syring@kirche-hawi.de**MEDITATION IN BEWEGUNG
Taiji-Qigong-Schnupperkurse**

Die sanften, harmonischen Ausdrucksformen des Taiji-Qigong eignen sich sowohl zur Erhaltung der Gesundheit, als auch zur Regeneration und Heilung bereits bestehender (auch chronischer) Erkrankungen; sie steigern die Vitalität, kräftigen das Immunsystem und regen die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele an.

Meditation kann zu mehr innerer Gelassenheit und Freude am Sein führen, deren regelmäßige Ausübung ein Weg zur Erweiterung des Bewusstseins und zur Erlangung einer tiefen inneren Ruhe.

Die Kursstunden beginnen mit Lockerungsübungen für Muskulatur und Gelenke, gehen über in eine Trainingsphase, in der verschiedene Ausdrucksformen gezeigt und geübt werden und schließen mit einer geführten, bewegten Meditation aus dem Taiji-Qigong.

❧ Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Socken ohne Noppen oder Sportschläppchen (mit glatter Sohle – für einen guten Bodenkontakt) und natürlich gute Laune und Durchhaltevermögen.

LEICHTIGKEIT ENTDECKEN

Frauen auf dem Weg zum Selbst-Verständnis

Wie wäre es, wenn Sie sich statt um ihr sogenanntes Übergewicht um sich selbst kümmern? Wenn Sie sich am Morgen im Spiegel fröhlich in die Augen schauen und sich über Ihren Körper freuen? Wenn Sie auf die Suche nach Ihren Stärken gehen – und nicht nach jedem Stück Schokolade auf Ihren Schwächen herumreiten würden?

Dieser Kurs entführt Sie auf eine entspannte und fröhliche Reise zur seelischen und damit auch zur körperlichen Leichtigkeit. Ein neuer Weg zu mehr Liebe und Verständnis für sich selbst, zu mehr Freude am Leben und dadurch zu mehr Klarheit und Gelassenheit. Denn, wie schon Hebbel sagte, „Der Mensch ist, was er denkt. Was er denkt, strahlt er aus. Was er ausstrahlt, zieht er an.“

...❖ Bitte bringen Sie sich etwas Trinkwasser mit.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 19-2-049

TERMINE: 3 x donnerstags,
jeweils 19:15 – 20:45 Uhr
12. und 26. September,
10. Oktober

KURS-NR.: 19-2-050

TERMINE: 3 x donnerstags,
jeweils 19:15 – 20:45 Uhr
7. und 21. November,
5. Dezember

FÜR BEIDE KURSE:

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KOSTEN: 35,- € pro Kurs

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Päd., Trainerin Stress-
management

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 /max. 10

ANMELDUNG: bis 1 Woche vor
Kursbeginn

WITTEN-STOCKUM

KURS-NR.: 19-2-051
TERMINE: 5 x freitags,
 jeweils 12:00 – 13:00 Uhr
 6. September bis 11. Oktober,
 außer 4. Oktober

KURS-NR.: 19-2-052
TERMINE: 5 x freitags,
 jeweils 12:00 – 13:00 Uhr
 15. November bis 13. Dezember

FÜR BEIDE KURSE:

ORT: Paul-Gerhardt-Haus
 Mittelstraße 9
 58454 Witten

KOSTEN: 35,-€ je Kurs ab 6 TN
REFERENTIN: Andrea Schleyer,
 Entspannungstrainerin, Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 /max. 10
ANMELDUNG: bis 1 Woche
 vor Kursbeginn

EINFACH ABSCHALTEN
 Entspannungs-Methoden
 kennen lernen

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Atemübungen kennen. Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

...✚ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Decke und ein Kissen mit.

In Kooperation mit der Kirchengemeinde Stockum

HATTINGEN

ORT: Haus Theresia
 Hackstückstr. 37
 45527 Hattingen

KURS-NR.: 19-2-053
TERMINE: 4 x donnerstags,
 jeweils 14:45 – 15:45 Uhr
 10. bis 31. Oktober

KURS-NR.: 19-2-054
TERMINE: 4 x donnerstags,
 jeweils 14:45 – 15:45 Uhr
 7. bis 28. November

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe
 Christian-Ehlhardt-Haus
 Lessingstr. 9
 58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-2-055
TERMINE: 4 x donnerstags,
 jeweils 16:30 – 17:30 Uhr
 7. bis 28. November

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 20,-€ pro Kurs
REFERENTIN: Kirsten Forster,
 Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 /max. 6
ANMELDUNG: bis 1 Woche
 vor Kursbeginn

...✚ **INKLUSIV**
EINFACH ABSCHALTEN
 Entspannungs-Methoden
 kennen lernen

Kurse für Menschen mit
 und ohne Behinderungen

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Lach-Yoga kennen. Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

...✚ Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke und ein Kissen mit.

In Kooperation mit dem Haus Theresia Hattingen und der Lebenshilfe Schwelm

...❖ INKLUSIV PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert werden und Spannung frühzeitig beseitigt werden.

Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig.

Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenver verantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen.
- Durch Anspannen ins Entspannen kommen. PME wirkt bei Stress, Schlafproblemen, Ängsten und vielem mehr und
- fördert Ausgeglichenheit, Konzentration, stärkt Immunsystem und Atemrhythmus.

An 8 Vormittagen werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

...❖ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

...❖ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.

HATTINGEN

KURS-NR.: 19-2-056

TERMINE: 8 x mittwochs,
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
16. Oktober bis 18. Dezember
(außer 20. und 27. November)

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KOSTEN: jeweils 120,-€
(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 /max. 8

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche**Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm****KURS-NR.:** 19-2-057**TERMINE:** 8 x dienstags,

jeweils 10:30 – 12:00 Uhr

15. Oktober bis 17. Dezember

(außer 29. Oktober und

12. November)

ORT: AWO Familienzentrum**Grothestr. 2, 58332 Schwelm****KURS-NR.:** 19-2-058**TERMINE:** 8 x dienstags,

jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

15. Oktober bis 17. Dezember

(außer 29. Oktober und

12. November)

BEIDE KURSE:**KOSTEN:** jeweils 120,-€

(die gesetzlichen Krankenkassen

übernehmen bis zu 80 % der

Kosten. Eine Zertifizierung des

Kurses von der zentralen Prüf-

stelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN: Kirsten Forster,

Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring**TN-ZAHL:** min. 4 /max. 8**ANMELDUNG:** bis 1 Woche

vor Kursbeginn

**AUTOGENES TRAINING
NACH J.H. SCHULTZ**

„Einfach abschalten“

Sicherlich haben Sie schon vom Autogenen Training nach J.H. Schultz gehört. Die seit Jahrzehnten bewährte Methode wird Ihnen in diesem Kurs vorgestellt.

Autogenes Training als Entspannungstechnik eignet sich ideal, um zur Ruhe zu kommen und dadurch neue Energie zu gewinnen.

Das Autogene Training kann aber auch andere Nebeneffekte, wie Verdauungsförderung, Verbesserung der Durchblutung oder Senkung des Blutdruckes bewirken.

Die im Kurs erlernten und regelmäßig wiederholten Übungen sind somit eine Hilfe zur Selbsthilfe und flexibel im Alltag einsetzbar.

...⇒ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

...⇒ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.