

## S2614 Autogenes Training



Viele Menschen leiden unter Leistungsdruck und den verschiedenartigen Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich schlecht konzentrieren. Das autogene Training kann Abhilfe schaffen. Die Teilnehmenden lernen systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. können durch das autogene Training erreicht werden. Im Kurs wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, dass sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen eingesetzt werden kann.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Mechthild Kruse

Beginn: Montag, 21.10.2024

Dauer: 7 x, 19:00-20:30 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

Ort: Kindergarten St. Georg

## S2615 Fasten – Wenn weniger mehr ist

Am 29.08.2024 findet die Infoveranstaltung im Pfarrheim Strücklingen statt. Die Fastenwoche dauert vom 13.09.2024 bis 19.09.2024 und findet ebenfalls im Pfarrheim in Strücklingen statt.

Sie wollten es schon immer einmal ausprobieren! Stellen sich aber immer wieder die gleichen Fragen! Kann ich das schaffen, ganz ohne Essen über den Tag zu kommen und das sogar für eine längere Zeit? Sie werden sich wundern, wie viel Energie und Wohlbefinden Sie allein durch den Verzicht auf Nahrung erlangen können. Schaffen Sie Platz für Neues. Lernen Sie sich und Ihren Körper ganz neu kennen. Bewusst wahrnehmen, Stärken erkennen, Grenzen ausloten, die eigenen Bedürfnisse erspüren. Eine Heilfastenwoche bietet viele Möglichkeiten, profitieren Sie von verschiedensten gesundheitlichen Verbesserungen und von gesteigerter Leistungsfähigkeit. Gerade



auch bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises profitieren Sie von einer Fastenwoche. In der Regel werden Sie schon nach wenigen Tagen durch eine Reduzierung der entzündlichen Symptome belohnt.

Als Ernährungscoach (IHK) begleite ich Sie während einer Heilfastenwoche und stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auf dem Speiseplan stehen basische Gemüse- und Obstsafts sowie Wasser, eventuell Gemüsebrühe und verschiedene Tees. Diese Art des Fastens kann ohne Probleme in den „Berufs“-Alltag eingebunden werden. Tägliche Bewegung (flottes Gehen), Entspannungs- und Meditationsübungen, sowie ein intensiver Austausch innerhalb der Gruppe runden das Programm ab. Kurze Vorträge zur gesund erhaltenden, typgerechten Ernährung bieten Anregungen wie Sie nach der Fastenzeit Ihren Körper weiter aktiv unterstützen können, um sich fit und leistungsfähig zu fühlen. Alle wichtigen Informationen zur Fastenwoche erhalten Sie am Informationstermin (hier brauchen Sie außer Stift und Papier nichts mitzubringen), dieser zählt als erster Kurstag.

Bringen Sie Ihr Inneres und Äußeres zum Strahlen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte, dicke Socken, Teebecher, evtl. Wärmflasche

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Felicitas Rother

Beginn: Donnerstag, 29.08.2024

Dauer: 8 x, 18:00-20:00 Uhr

Gebühr: 96,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

## Ernährungslehre und Kochen

### S2616 Vielfältige Kochgenüsse

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet.

Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldungen: Birgit Walker, 01739734157

Leitung: Heidi Beckmann

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024

Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

### Für alle Kochkurse „Kochen mit dem Thermomix & Co.“:

Anmeldung und Leitung:

Annelen Heyens, 0176 52561067

Ort: Zauberküche Stücklingen, Bahnhofstr. 5

Kosten: 25,00 € inkl. Lebensmittel  
Bitte Restbehälter mitbringen.

Jede und jeder kann teilnehmen, auch wer nicht im Besitz einer Küchenmaschine der neusten Generation ist.

### S2617 Kochen mit Thermomix & Co. – Besondere Gerichte mit Gemüse und Früchten

Beginn: Mittwoch, 14.08.2024

Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

### S2618 Kochen mit Thermomix & Co. – Kochtreff für Männer

Lass Dich vom verzaubern, es hüpfen Gerichte mit und ohne Fleisch aus dem Topf

Beginn: Freitag, 23.08.2024

Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

### S2619 Kochen mit Thermomix & Co. – Kochtreff für Männer

Beginn: Freitag, 30.08.2024

Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

### S2620 Kochen mit Thermomix & Co. – Herbstgemüse

Wir bereiten besondere Gerichte mit Herbstgemüse vor, mit und ohne Fleisch.

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024

Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

## S2621 Kochen mit Thermomix & Co. – Schnell und einfach, Mittagessen

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024

Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

## S2622 Kochen mit Thermomix & Co. – Oktoberfest

Beginn: Dienstag, 22.10.2024

Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

## S2623 Kochen mit Thermomix & Co. – Oktoberfest

Beginn: Donnerstag, 24.10.2024

Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr



## Saterfriesisch

### S2700 Seeltersk bale! Gesprächsrunde für Saterfriesen und Interessierte

Der Seniorenbeirat Saterland in Kooperation mit dem Bürgerverein Strücklingen lädt erneut jeweils am letzten Dienstag jeden Monats ins Strukteltje Mandehuus an der Hauptstraße 625 herzlich ein. In gemütlicher Runde steht die Saterfriesische Sprache im Vordergrund. Eine Unterhaltung in Saterfriesisch soll gefördert werden, damit sie nicht in Vergessenheit gerät. Viele Saterländer können diese einmalige Sprache nur gelegentlich sprechen, weil der Gesprächspartner sie nicht spricht. Alle Bürger, die Saterfriesisch sprechen und daran Interessierte sind zu dieser Runde herzlich eingeladen. Vielleicht lassen sich aus den Gesprächen kleine Anekdoten aufzeichnen oder auch familienkundliche Themen ansprechen.

Leitung: Johanna Evers

Beginn: Dienstag, 30.07.2024

Dauer: 5 x, 19:30-21:00 Uhr

Ort: Mandehuus

### S2701 Saterfriesischkurs für Anfänger

Das Seeltersk-Kontoor, der Seelter Buund und das katholische Bildungswerk Saterland bieten einen Saterfriesischkurs für Anfänger an. Der Kurs hat als Ziel, den Teilnehmern in zehn anderthalbstündigen Treffen grundlegende Saterfriesischkenntnisse beizubringen. Die Teilnahme ist kostenlos, ist aber begrenzt auf 12 Plätze. Interessierte können sich beim Seeltersk-Kontoor unter wolf@saterland.de oder 04498 940 100 melden. Anmeldungen aus dem Saterland werden vorrangig behandelt. Wenn der Kurs ausgebucht ist, wird eine Warteliste erstellt. Die Kurse werden durch eine Förderung des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur ermöglicht.

Leitung: Veronika Pugge

Beginn: Montag, 09.09.2024

Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr

Ort: Seelter Fraise Kulturhuus Scharrel



### Kooperation mit dem Seeltersk-Kontoor.

Das Bildungswerk Saterland arbeitet mit dem Seeltersk-Kontoor als neuem Netzwerkpartner zusammen.

Das Bildungswerk wird sich vor allem mit der Werbung für die Saterfriesischkurse beschäftigen, während das Seeltersk-Kontoor sich um die Inhalte und die Anmeldung kümmert.

Nähere Informationen unter:  
<https://www.seeltersk.de/>



## Ihre Ansprechpartnerinnen:



Birgit Walker  
Tel.: 0173 9734157



Marion von Kajdacsy  
Tel.: 0172 4728966

Gemeinde Saterland  
Tel.: 04498 940102

Mo – Fr: 08:30 Uhr – 12:30 Uhr  
Mo, Di: 14:00 Uhr – 15:30 Uhr  
Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Pfarrzentrum Ramsloh  
Tel.: 04498 707730

Di – Fr: 09:00 Uhr – 12:30 Uhr  
Do: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

## Vorstand des Bildungswerkes Saterland e. V.



Vorsitzender:  
Pfarrer Ludger Fischer,  
Ramsloh



2. Vorsitzender:  
Bürgermeister  
Thomas Otto, Ramsloh

Pädagogische Leitung:  
Nicola Fuhler, KEB-Geschäftsstelle Friesoythe  
Kirchstraße 9, 26169 Friesoythe

## Geschäftsstelle des Bildungswerkes:

Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus  
Pfarrzentrum Ramsloh, Marktstraße 1, 26683 Saterland

Bankverbindung:  
Raiba Scharrel, IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00  
BIC GENODEF1SAN



@BILDUNGSWERKSATERLAND

  
Katholische  
Erwachsenen**bildung**  
Bildungswerk Saterland e. V.

Alle Kurse können auch über das Internet gebucht werden  
[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)

[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)

# Herbst- Programm 2024



[seelter]ound  
Gemeinde  
Saterland

  
Katholische  
Erwachsenen**bildung**  
Bildungswerk Saterland e. V.

## Gesellschaft und Politik

### S2000 Eine Welt im Umbruch.

#### Vor den Präsidentschaftswahlen in den USA – Ein Ausblick

In zwei Wochen entscheiden die Wähler in den USA, ob ein nächster Präsident in das WEISSE HAUS einziehen wird oder ob Präsident Biden dort weiter arbeiten darf.

Das Ergebnis der Präsidentschaftswahlen wird erheblichen Einfluss auf die weitere Entwicklung in den Kriegs- und Krisengebieten dieser Welt haben: Ukraine, Nahost, China/Taiwan. Das alles erscheint weit weg und uns Saterländer nicht zu betreffen.

Botschafter a.D. Martin Erdmann, ein Bürger aus unserer Mitte und ehemaliger deutscher Spitzendiplomat, wird uns erklären, dass der Ausgang der Wahlen in den USA auch unser Leben hier im idyllischen ländlichen Raum stark beeinflussen wird – abseits der großen Zentren und Krisenplätze dieser Welt.



Martin Erdmann

Anmeldung:  
Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Martin Erdmann,  
Botschafter a.D.

Beginn: Dienstag, 22.10.2024  
Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

#### Kurz CV Botschafter a.D. Martin Erdmann

- Botschafter a.D. Martin Erdmann (\*1955 in Münster) war zuletzt deutscher Botschafter in der Republik Türkei (2015 – 2020).
- Zuvor vertrat er Deutschland als Ständiger Vertreter im Range eines Botschafters im Nordatlantiktatrat (NATO 2010 – 2015).
- Von 2005-2010 wurde er vom damaligen NATO-Generalsekretär Jaap de Hoop Scheffer zum „Beigeordneten Generalsekretär für Politische Fragen und Sicherheitspolitik“ der Allianz im Range eines Botschafters berufen („Assistant Secretary General for Political Affairs and Security Policy“) und für diese 5-jährige Tätigkeit von der Bundesregierung „ausgeliehen“ (freigestellt).
- Von 1995 bis 1999 war er Sprecher des Auswärtigen Amtes während der Amtszeiten der Außenminister Dr. Klaus Kinkel † (F.D.P.) und Joseph Fischer (Bündnis 90/Die Grünen).
- 1982 trat er als Berufsdiplomat in den Auswärtigen Dienst ein.
- Er studierte u.a. an der Westfälischen-Wilhelms-Universität zu Münster, 1. Staatsexamen 1981.

### S2001 Konzertabend mit dem „Otto Groote Ensemble“

In Zusammenarbeit mit der Kath. öffentlichen Bücherei, dem Bürgerverein Strücklingen und dem Förderverein der Johanniterkapelle.

Um das Otto Groote Ensemble zu beschreiben, reichen gewiss nicht nur drei Sätze. Jedoch kann man mit drei Sätzen, zitiert aus einer Kritik der Internetplattform „Folkworld“ und einem Zitat aus der NOZ, die Begeisterung verdeutlichen, die die Band allenthalben auslöst, wenn sie von Kritikern und dem Publikum entdeckt wird. In der Folkworld steht zu lesen: „Otto Grootes Lieder sind zu Tränen rührend schön“.

Die Formation um den Liedermacher, Sänger und Gitarristen Otto Groote, dem Gitarristen Matthias Malcher und dem Bassmann Ralf Strotmann, spielt seit fast zwanzig Jahren in dieser Besetzung. Die ersten Jahre hat die Band ausschließlich in der plattdeutschen Muttersprache Grootes gesungen.

Das erklärt vielleicht, dass die außergewöhnliche Qualität der Lieder bisher hauptsächlich im Norden und

den angrenzenden Niederlanden für große Aufmerksamkeit gesorgt haben. Die drei Musiker haben einen eigenen Ausdruck gefunden, der das Publikum vom ersten bis zum letzten Ton in ihren Bann zieht.



Vorverkauf:

- Kath. Bücherei Strücklingen (donnerstags 16:00 - 17:30 Uhr)
- Maandehus Strücklingen (montags 15:00 - 18:00 Uhr)
- Wohnstilgefühl
- www.bildungswerk-saterland.de

Beginn: Freitag, 02.08.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr  
Gebühr: 17,50 Euro  
Ort: Johanniterkapelle Bokelesch

### S2100 Präventionsschulung für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen in der Kirche

Um Sensibilität, Fachkompetenz und Handlungssicherheit im Umgang mit sexualisierter Gewalt zu unterstützen, sind für alle ehren-, haupt- und nebenamtlichen Mitarbeiter\*innen der katholischen Kirche im Bischöflich Münsterschen Offizialat Präventionsschulungen vorgesehen. Es soll eine Kultur des Hinschauens und aktiven Handelns angeregt werden.

Die sechsstündige Basisschulung ist für folgende Personengruppen gedacht:

- nebenberufliche oder ehrenamtliche Tätigkeit/Mitarbeit
- Tätigkeit im Rahmen eines Vorpraktikums oder Orientierungs-Praktikums
- Tätigkeit im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienst (BFD), Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)
- Mitarbeitende mit pädagogischer, therapeutischer, betreuender, beaufsichtigender, pflegender oder seelsorgerischer Tätigkeit
- Ziel der Schulung ist es, aufmerksam für die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu werden, um sensibel zu sein für deren Sorgen und Nöte und um Wege aufzuzeigen, die Hilfe bieten.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Beginn: Samstag, 23.11.2024  
Dauer: 1 x, 09:00-17:15 Uhr  
Ort: Pfarrheim Strücklingen



### S2101 Fahrradtour durch das Saterland und umzu

Immer donnerstags startet der Seniorenbeirat Saterland mit der Fahrrad-Gruppe die geplanten „Radtouren durch das Saterland und umzu“. Fahrradfahren ist nicht nur eine schöne Abwechslung im Alltag, sondern das beste Rezept für die körperliche und geistige Fitness.

Dazu sollten Getränke oder auch andere Kleinigkeiten im Gepäck sein. Lokale werden nicht angefahren. Die Pausen bieten Gelegenheit zur Erholung und zu netten Gesprächen.

Die Fahrradtour-Gruppe ist offen für alle Interessierten. Die Teilnahme an der Fahrt ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jeder Radler ist herzlich willkommen, jedoch pünktlich muss er sein. Jeder ist für sich selbst haftbar. Ein verkehrssicheres Fahrrad sollte Voraussetzung sein. Für entstehende Schäden übernimmt der Beirat keine Haftung.

Beginn: Donnerstag, 27.06.2024  
Dauer: 16 x, 14:30-17:30 Uhr  
Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh

### S2102 Handy-Sprechstunde



Probleme mit dem Handy oder Laptop?

Der Seniorenbeirat Saterland in Kooperation mit dem IT-Fachmann Edy Wenz bieten 1x im Monat Handy-Sprechstunden an. Die moderne Informations-Technik allein zu besitzen, reicht nicht aus. Der IT-Fachmann versucht in lockerer Runde Fragen rund um die individuelle Smartphone-Nutzung zu klären und Probleme bei der Anwendung zu beseitigen.

Der Beirat möchte, dass auch die älteren Menschen im Saterland den digitalen Anschluss nicht verpassen. Alle Frauen und Männer sollen sich angesprochen fühlen, die mittels mobiler Geräte kommunizieren möchten, aber sich nicht auskennen.

Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich.

Anmeldung: Rosa Strohschnieder, Tel. 04498/658 (Seniorenbeirat). Die Veranstaltung ist kostenlos.

Leitung: Edmund Wenz  
Beginn: Montag, 01.07.2024

Dauer: 6 x, 15:00-16:30 Uhr  
Ort: Mandehuus, Hauptstraße 625

### PARENS-Kurse

PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung

zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung in geschützter Atmosphäre optimal zu fördern. PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Werteorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuchs

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

### S2200 PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Dez 2023/Jan/ Feb 2024 geboren sind.

Leitung: Birgit Kramer  
Beginn: Donnerstag, 05.09.2024  
Dauer: 10 x, 09:30-11:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 Euro

Ort: Turnhalle Strücklingen

### Pädagogik und Psychologie

#### S2201 Hochbegabung bei Kindern

Vom Verständnis, Erkennen und Umgang mit hochbegabten Kindern in der frühen Kindheit (0-6 Jahre)



Ein Kind mit besonders schneller Auffassungsgabe, unstillbarer Neugierde, hoher kognitiver Leistung und einem enormen Energieniveau treffen im elementarpädagogischen Bildungsraum der Kita, wie auch Zuhause in den Familien, auf Rahmenbedingungen die schnell unterfordern, zu Langeweile führen und das Kind ungeduldig werden lassen. Das Kind reagiert mit einem Verhalten, das als problematisch angesehen wird.

An diesem Abend geht es darum, wie sich (Hoch-)Begabung im kognitiven Bereich bei Kindern zeigt, welche Anhaltspunkte in frühen Jahren bereits einen Hinweis auf eine mögliche Hochbegabung geben, wie der Umgang mit hochbegabten Kindern und ihrem Verhalten gelingen kann und aus welchen Stärken hochbegabter Kinder Probleme entstehen können.

Anmeldung: Kita Sedelsberg 04492 7364

Leitung: Marius Herold  
Beginn: Dienstag, 19.11.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Kindergarten St. Marien Sedelsberg

#### S2202 Lautsprachunterstützende Gebärden – Grundlagen, Ideen, kleine Übungen

Gebärden sind körpereigene Formen der Kommunikation. Beim Kontakt mit hörenden Kindern, die noch nicht oder nur wenig lautsprachlich kommunizieren, können Gebärden lautsprachunterstützend eingesetzt werden. In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen kennen und üben anhand der Gebärdensammlung „SignBox“ und der App „SignDigital“ erste Gebärden. Sie bekommen Tipps und Ideen, wie diese im Alltag verankert und kreativ genutzt werden können. Es werden Spielideen, Lieder und Bücher vorgestellt, mit denen Gebärden eingeführt und genutzt werden können.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Rike Mastall  
Beginn: Mittwoch, 27.11.2024

Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr  
Gebühr: 20,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

### Kultur und Kreativität

#### S2500 Die kreative Welt des Gläser Bemalens

Verleih deinem (Wein-)Abend eine persönliche Note, indem du deine eigenen, individuell gestalteten Gläser schaffst. Unsere Veranstaltung ermöglicht es dir, in einer entspannten Atmosphäre 6 verschiedene Gläser (Wein- oder Trinkgläser) pro Person mit speziellen Glasfarben zu verschönern.



#### S2600 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Montag, 05.08.2024  
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

#### S2601 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Freitag, 08.11.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr  
Gebühr: 14,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

#### S2602 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Montag, 21.10.2024  
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### Yoga

#### Für alle Yogakurse:

Anmeldung und Leitung:  
Marion v. Kajdacsy, 0172 4728966  
Heilpädagogische Praxis,  
Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel

Yoga ist ein jahrtausendealtes, bewährtes Übungssystem aus Indien. Es hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem, den Stoffwechsel und den Kreislauf und unterstützt die Harmonisierung unseres gesamten Organismus. Das Üben der Asanas (Körperstellungen), das Pranayama (Atemübungen) und Shavasana (Tiefenentspannungsübungen) wirken unterstützend und helfen Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Das alles erhöht die Lebensenergie. Es ist nicht wichtig wie gelenkig jemand ist oder wie alt oder wie jung. Man benötigt nur ein wenig Mut und die Neugier eines Kindes, sich auf Neues einzulassen. Yoga kann jeder üben!

Alle Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt! Bei regelmäßiger Teilnahme

werden bis zu 80 % der Teilnahmegebühr erstattet. Für AOK-Mitglieder ist eine kostenlose Teilnahme möglich. In diesem Kurs fühlen sich Anfänger und Wiedereinsteiger wohl. Erste Grundkenntnisse und die Yoga Vidya Reihe werden vermittelt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Decke, ggf. Getränk.

#### S2603 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Dienstag, 22.10.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

#### S2604 Hatha Yoga für Männer

Beginn: Dienstag, 06.08.2024  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

#### S2605 Hatha Yoga für Männer

Beginn: Dienstag, 22.10.2024  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

#### S2606 Hatha Yoga soft „Unsportlich, mollig, ungelenkig“ – kein Problem

Beginn: Dienstag, 06.08.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

#### S2607 Hatha Yoga soft „Unsportlich, mollig, ungelenkig“ – kein Problem

Beginn: Montag, 21.10.2024  
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

#### S2608 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 08.08.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

#### S2609 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 14.11.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

#### S2610 Hatha Yoga Schnupperabend

Für alle, die sich noch nicht sicher sind, ob Yoga zu ihnen passt, ermöglicht der Schnupperabend ein erstes Kennenlernen.

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

#### S2611 Hatha Yoga Schnupperabend

Beginn: Mittwoch, 27.11.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

### S2603 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Dienstag, 22.10.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2604 Hatha Yoga für Männer

Dieser Kurs ist für männliche Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger reserviert.

Beginn: Dienstag, 06.08.2024  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2605 Hatha Yoga für Männer

Beginn: Dienstag, 22.10.2024  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2606 Hatha Yoga soft „Unsportlich, mollig, ungelenkig“ – kein Problem

Beginn: Dienstag, 06.08.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2607 Hatha Yoga soft „Unsportlich, mollig, ungelenkig“ – kein Problem

Beginn: Montag, 21.10.2024  
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2608 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 08.08.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2609 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 14.11.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2610 Hatha Yoga Schnupperabend

Für alle, die sich noch nicht sicher sind, ob Yoga zu ihnen passt, ermöglicht der Schnupperabend ein erstes Kennenlernen.

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

### S2611 Hatha Yoga Schnupperabend

Beginn: Mittwoch, 27.11.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

### S2607 Hatha Yoga soft „Unsportlich, mollig, ungelenkig“ – kein Problem

Beginn: Donnerstag, 14.11.2024  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2608 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 08.08.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2609 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 14.11.2024  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S2610 Hatha Yoga Schnupperabend

Für alle, die sich noch nicht sicher sind, ob Yoga zu ihnen passt, ermöglicht der Schnupperabend ein erstes Kennenlernen.

Beginn: Mittwoch, 11.09.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

### S2611 Hatha Yoga Schnupperabend

Beginn: Mittwoch, 27.11.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

### Gesundheitslehre und Sport

#### S2612 Alarm im Darm Vortrag

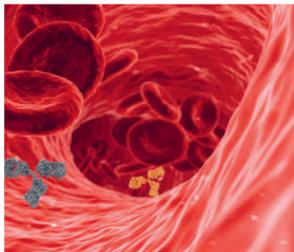
Warum ist der Darm so wichtig? Ein gesunder Verdauungstrakt ist Quelle für Gesundheit und Wohlempfinden. Der Darm hat eine Schlüsselrolle, ist Hauptverkehrsstraße des Körpers, ernährt und entgiftet, stellt 80% des Abwehrsystems und enthält das sogenannte Bauchhirn, die Schnittstelle zwischen Körper und Psyche. Ein gestörter Darm kann durch inneren Stress und falsche Ernährung entstehen. Er ist der Grund für eine überwiegende Zahl von Krankheiten. Üben unterstützt ein gesundes Leben und bewirkt ein „Sich-Fitter-Fühlen“.

Beginn: Donnerstag, 08.08.2024  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro



Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

### S2613 Die Hauptstraße der Gesundheit – Was hat der funktionierende Blutkreislauf mit dem Wohlbefinden zu tun? Vortrag



Wenn Organe und Gewebe nicht bis in die aller kleinsten Gefäße richtig durchblutet sind, können sie nicht ausreichend mit Sauerstoff und den wichtigsten Nährstoffen versorgt werden. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Wir regenerieren schlechter, fühlen uns schlapp und sind anfälliger für Erkrankungen. Darüber hinaus kann die Funktion der betroffenen Organsysteme zunehmend beeinträchtigt sein. Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen wie z. B. chronische Wundheilungsstörungen, chronische Stoffwechselerkrankungen, Gefäßerkrankungen und chronische Schmerzen sind mögliche Folgen bzw. werden durch die mangelhafte Durchblutung verstärkt. An diesem Abend möchte ich Ihnen die Bedeutung eines funktionierenden Blutkreislaufs erklären und dabei insbesondere auf den Stellenwert der Mikrozirkulation bei verschiedenen Krankheitsbildern eingehen. Mikrozirkulation bezeichnet den Teil des Blutkreislaufs, der in dem verzweigten Netzwerk der kleinsten Blutgefäße stattfindet.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Maria Jansen

Beginn: Dienstag, 19.11.2024  
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen