

Ernährungslehre und Kochen

Osterbrunch



Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet.

Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157

Termin: Mittwoch, 08.03.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Heidi Beckmann

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1807

Spargel, Erdbeeren und mehr



Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet.

Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157

Termin: Mittwoch, 10.05.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Heidi Beckmann

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1808

Grillzeit

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet.

Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157

Termin: Mittwoch, 21.06.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Heidi Beckmann

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1809

Kochen mit dem Thermomix & Co.



Damit die Küchenmaschine der neuesten Generation nicht zu lange ungenutzt bleibt, werden neue Rezepte gemeinsam ausprobiert.

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

Anmeldung und Leitung:

Annelen Heyens, 0176 52561067

Ort: ZauberKüche Stüdingen, Bahnhofstr. 5

Kosten: 20,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte Restbehälter mitbringen.

Wintergemüse



Termin: Mittwoch, 18.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S1810

Vegetarisch lecker



Termin: Donnerstag, 09.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S1811

Schnell und einfach

Termin: Dienstag, 07.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S1812

Ostermenü

Termin: Mittwoch, 29.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S1813

Frühlingsgemüse



Termin: Donnerstag, 20.04.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S1814

Bildung und Freizeit für die ältere Generation



Termin: Donnerstag, 04.05.2023, 13:30 - 15:45 Uhr

Leitung: Jakob Koch

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1913

Termin: Donnerstag, 01.06.2023, 13:30 - 15:45 Uhr

Leitung: Jakob Koch

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1914

Schnupperkurs rund um das E-Bike

Sicher mobil – neu gewonnene Mobilität mit dem Pedelec



In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Saterland

Fahrräder mit elektrischer Antriebsunterstützung, auch Pedelecs genannt, werden zunehmend Teil des Straßenverkehrs.

Meldungen aus den Zeitungen, dass es zu Unfällen mit Fahrradfahrern gekommen ist, haben keinen Seltenheitswert mehr. Unter dem Motto „Sicher mobil - neu gewonnene Mobilität mit dem Pedelec“ findet ein

Anmeldung: Rosa Strohschnieder, 04498 658 (Seniorenbeirat)

Termin: Donnerstag, 12.01.2023, 13:30 - 15:45 Uhr

Leitung: Jakob Koch

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1909

Termin: Donnerstag, 02.02.2023, 13:30 - 15:45 Uhr

Leitung: Jakob Koch

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1910

Termin: Donnerstag, 02.03.2023, 13:30 - 15:45 Uhr

Leitung: Jakob Koch

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1911

Termin: Donnerstag, 13.04.2023, 13:30 - 15:45 Uhr

Leitung: Jakob Koch

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S1912

Schnupperkurs speziell für die Generation „60plus“ auf der Teststrecke bei Wilken-Poelker in Ostrhauderfehn statt.

Unter Anleitung eines erfahrenen Moderators der Kreisverkehrswacht Cloppenburg können Sie die Fähigkeiten beim Fahrrad- oder Pedelec fahren praktisch trainieren und gleichzeitig das theoretische Wissen rund um das Thema Fahrradfahren auffrischen. Hierdurch lässt sich mittels gezielter Übungen das Radfahrverhalten besser einschätzen und das Sicherheitsgefühl im Straßenverkehr steigern. Das Trainingsprogramm ist speziell für Radfahrer*innen entwickelt, die seit Jahren regelmäßig mit dem Fahrrad unterwegs oder auf ein Pedelec umgestiegen sind. Zielbremsen und Absteigen, Balanceübungen oder Konzentrationsaufgaben lassen sich durch Übung einfach umsetzen und auch steigern. Es soll vor allem dazu beitragen, die Freude am Fahrradfahren möglichst lange zu erhalten.

Aus diesem Grund bietet der Seniorenbeirat in Kooperation mit dem Kreisverkehrsamt Cloppenburg und dem Fahrradhändler Wilken-Poelker aus Ostrhauderfehn ein Sicherheitstraining an. Der Kursus ist keine Verkaufsveranstaltung, sondern informiert und gibt Antworten auf praktische Fragen zur Sicherheit, aber auch worauf beim Kauf eines Elektrofahrrads geachtet werden sollte. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit verschiedene Pedelecs unter fachkundiger Anleitung auf der Teststrecke zu fahren.

Wer ein Elektrofahrrad besitzt, sollte es zur Veranstaltung mitbringen und seinen Fahrradhelm nicht vergessen.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung: Rosa Strohschnieder, 04498 658 (Seniorenbeirat)

Termin: Samstag, 15.04.2023, 14:00 - 16:30 Uhr

Leitung: Achim Wach

Ort: Wilken-Pöcker, Langholter Str. 43

Kurs: S1915



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 Verantwortung:
Nicola Fuhler, KEB-Geschäftsstelle Friesoythe
Lange Str. 1 a, 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


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

Alle Kurse können auch über das Internet gebucht werden
www.bildungswerk-saterland.de

www.bildungswerk-saterland.de

Frühjahrs- Programm 2023



[seelter lound]
Gemeinde
Saterland


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

Gesellschaft und Politik

Gut verpackt? Der richtige Umgang mit Verpackungen



Lebensmittelverpackungen sollen Lebensmittel vor äußeren Einflüssen schützen. Doch Achtung: Schadstoffe in Lebensmittelverpackungen und in Bedarfsgegenständen sind nicht selten! Im Vortrag zeigen wir, wie absurd der alltägliche Verpackungswahnsinn ist, geben einen Überblick über mögliche Risiken und geben Tipps zum richtigen Umgang mit Verpackungen.

Anmeldung: Pfarrbüro 04498 707730,
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Montag, 24.04.2023,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Dorothee Seelhorst
Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3
Kurs: S1002

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, aufmerksamer 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

Termin: Samstag, 15.04.2023,
09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Pfarrheim Strücklingen,
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1005

Autorenlesung mit Matthias Stührwoltd

in Zusammenarbeit mit der Kath. öfftl. Bücherei Strücklingen und dem Bürgerverein Strücklingen

Matthias Stührwoltd, Jahrgang 1968, verheiratet, fünf Kinder, ist Bauer und Autor in Stolpe im Kreis Plön. Er bewirtschaftet einen 85 ha großen Milchvieh- und Futterbaubetrieb mit etwa 50 Milchkühen, seit 2002 nach den Richtlinien des Bio-Land-Verbandes. Außerdem schreibt er seit Mitte der neunziger Jahre Geschichten und Gedichte übers Landleben, z.T. auf Hochdeutsch, z.T. auf Platt, und er ist Autor und Sprecher von plattdeutschen Texten der legendären NDR-Hörfunk-Reihe „Hör mal'n beten to“.

Das erste Buch „Verliebt Trecker fahren“ erschien im Herbst 2003. Weitere Bücher folgten, auf Hochdeutsch veröffentlicht im Abl. Bauernblatt Verlag in Hamm, auf Plattdeutsch im Quickborn Verlag, Hamburg. Mittlerweile ist das Werk nun schon auf über ein Dutzend Bücher und zwei Handvoll Hör-CDs angewachsen, und unerschrocken schreibt Matthias Stührwoltd weiter. Sein neuestes Buch heißt „Groot un stark“ und erschien im März 2021.

Leidenschaftlich gerne liest und erzählt Matthias Stührwoltd seine Texte auch vor Publikum überall in Deutschland, vor allem aber im Norden. Wichtig ist dabei, dass er morgens wieder melken kann, denn beim Melken hat er nach eigenem Bekunden die besten Ideen. Mit anderen Worten: Ohne die inspirierende Wirkung des Melkens fiele ihm wahrscheinlich schon lange nichts mehr ein.

Zur Illustration der belebenden Wirkung seiner Texte sei nur ein Zitat einer Bäuerin genannt, für Matthias Stührwoltd das größte Kompliment seiner Karriere: „Ich hab' s meinem Mann abends im Bett vorgelesen, und er ist nicht eingeschlafen!“ Nähere Informationen werden vor Ort bekannt gegeben.

Termin: Donnerstag, 27.04.2023
Leitung: Matthias Stührwoltd
Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b
Kurs: S1008



Vorträge und Seminare

Heizen mit Erneuerbaren Energien

Heizen mit Erneuerbaren Energien: Was geht und was kostet es?

Gründe für den Ausstieg aus Gas und Öl gibt es viele: „Klimaschutz, der enorme Preisanstieg und seit Kurzem auch politische.“ Aber welche Optionen gibt es und für welche Fälle gibt es die aktuellen Förderungen von bis zu 45%? Schwerpunkt wird sein, unter welchen Bedingungen Wärmepumpen auch im Altbau eingesetzt werden können.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Dienstag, 28.02.2023
18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €
Leitung: Ulrich Schachtschneider

Ort: Pfarrheim Strücklingen,
Kolpingstr. 2 b
Kurs: S1004



Alles rund um Photovoltaik



Wie sieht es aus mit der Wirtschaftlichkeit eigener PV-Anlagen, was machen Abweichungen von der optimalen Ausrichtung aus?

Wie kann die solare Ladung eines E-Autos die Bilanz verbessern und in welchem Maße erhöht ein Speicher den Anteil der Eigennutzung?

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Dienstag, 09.05.2023
18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €
Leitung: Ulrich Schachtschneider

Ort: Pfarrheim Strücklingen,
Kolpingstr. 2 b
Kurs: S1007

Pädagogik und Psychologie

Essen kleine Kinder anders?



Lecker, ausgewogen und bunt - das ist wirklich gesund.

Das Wissen über das richtige Was, Wie und Wann einer ausgewogenen Kinderernährung ist ein wichtiges Thema.

Worauf es ankommt und wie es im Alltag umgesetzt werden kann, ist Inhalt der Veranstaltung.

- Brauchen Kinder spezielle Kinderprodukte?

- Was und wie viel sollen Kinder essen und trinken?

- Wo sind die Zuckerfallen?

Für Eltern von Kindern ab 3 Jahren

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Montag, 05.06.2023,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Dorothee Seelhorst
Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3

PARENS-Kurse



PARENS® ist ein Konzept der Kath. Er-wachsenenbildung, 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 Beobachtungstagebuches

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im März/April/Mai 2022 geboren sind.

Beginn: Donnerstag, 26.01.2023

Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 70,00 € Leitung: Birgit Kramer
Ort: Turnhalle Strücklingen,
Jahnstraße 2

Kurs: S1112

PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Dez. 2022 und Jan./Feb. 2023 geboren sind.

Beginn: Donnerstag, 20.04.2023

Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 70,00 € Leitung: Birgit Kramer
Ort: Turnhalle Strücklingen,
Jahnstraße 2

Kurs: S1113

EDV und neue Technologien

Einführung in MS Word und Excel



Der Kurs gibt einen Einstieg in die Textverarbeitung Word sowie Tabellenkalkulation Excel. Anhand von Übungsaufgaben lernen die Teilnehmenden die einzelnen Funktionen, Werkzeuge und Hilfen der Programme zu nutzen:

• Erläuterung der einzelnen Funktionen

• Grafische Unterschiede zu den vorherigen Versionen

• Bedienung der Programme

• Texteingaben und Hilfen, Formatierung

• Gestaltung des Textes (Kopf- und Fußzeilen, Grafik- und Textfelder, Tabellen etc.)

• Druckgestaltung

• Einfache Berechnung von Tabellen unter Excel

• Zellenformatierung in Größe und Werten

• Vorlagen (Online und Lokal)

• Ergonomie des Arbeitsplatzes

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023

Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 75,00 € Leitung: Christian Scharf
Ort: Haupt- und Realschule Saterland,
Schulstr. 3

Kurs: S1501

Gesundheitslehre und Sport

YoungGo - Reaktivtraining



Statt Walking-Stöcken kommen hantelartige Schwunggeräte zum Einsatz, die mit einer beweglichen Masse gefüllt und Indoor wie auch Outdoor einsetzbar sind. Durch das Hin- und Herschwingen der Schwunggeräte, wird die Masse mit Muskelkraft gezielt beschleunigt und abgebremst. Mit dieser Methode wird der ganze Körper vielseitig und gelenkschonend gekräftigt: Die Rumpfstabilität wird erhöht, Schultergürtel, Arme, Nacken-, Hals-, Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur bis in die Tiefen mit trainiert. Im Bereich der Gewichtsreduktion, Körperstraffung und Körperpernung ist das Training besonders wirksam, da auch das Bindegewebe gestärkt wird. Diese Sportart ist für jede*n geeignet, da man die Intensität der Übungen gut variieren kann und es leicht erlernbar ist. Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen.

Treffpunkt: Parkplatz HRS
Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,
Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Freitag, 14.04.2023

Dauer: 6 x, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 39,00 € Leitung: Maria Jansen
Ort: Haupt- und Realschule Saterland,
Schulstr. 3

Kurs: S1700

Alarm im Darm Vortrag

Warum ist der Darm so wichtig? Ein gesunder Verdauungstrakt ist Quelle für Gesundheit und Wohlfühlen. 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. Im Anschluss an den Vortrag steht die Referentin für Fragen zur Verfügung.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Mittwoch, 15.02.2023,
19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 € Leitung: Maria Jansen
Ort: Pfarrheim Strücklingen,
Kolpingstr. 2 b

Kurs: S1701

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 Selbstspannung so trainiert, dass sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen eingesetzt werden kann.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Montag, 23.01.2023

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

Gebühr: 56,00 € Leitung: Mechthild Kruse
Ort: Kindergarten St. Georg,
Kirchweg 1

Kurs: S1702

Fasten - Wenn weniger mehr ist



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 Obstsaft 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

Am 15.03.2023 findet die Infoveranstaltung statt. Die Fastenwoche dauert vom 25.03.2023 - 31.03.2023.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Mittwoch, 15.03.2023

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

Gebühr: 96,00 € Leitung: Felicitas Rother
Ort: Heilpädagogische Praxis,
Kornblumenweg 13

Kurs: S1703

Yoga



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 Ausnahmefällen ist eine online-Teilnahme möglich. Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

In diesem Kurs fühlen sich Anfänger und Wiederersteiger wohl. Erste Grundkenntnisse und die Yoga Vidya Reihe werden vermittelt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte und Decke, ggf. Getränk

Für alle Yogakurse:

Anmeldung und Leitung:

Marion v. Kajdacsy, 0172 4728966

Heilpädagogische Praxis,
Kornblumenweg 13,
26683 Scharrel

Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Dienstag, 24.01.2023

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

Gebühr: 96,00 €

Kurs: S1705

Yoga soft “Unsportlich, mollig, ungelenkig” - kein Problem

Dieser Kurs ist sehr sanft und richtet sich speziell an “Unsportliche”, Menschen mit Beschwerden oder auch “Mollige”. Yoga ist vielseitig und eine wunderbare Bewegungsart.

Mit Yoga tut man sich und seinem Körper etwas Gutes. Jeder ist im Yoga perfekt - genauso so wie man gerade ist. Das Ziel ist nicht zu bewerten oder zu vergleichen, sondern zu beobachten und den Körper so anzunehmen, wie er ist. Regelmäßiges Üben unterstützt ein gesundes Leben und bewirkt ein “Sich-Fitter-Fühlen”.

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023

Dauer: 10 x, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 96,00 €

Kurs: S1706

Yoga mit Vorkenntnissen



Beginn: Donnerstag, 26.01.2023

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

Gebühr: 96,00 €

Kurs: S1707

Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 30.01.2023

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

Gebühr: 96,00 €

Kurs: S1708

Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 01.03.2023,

19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Kurs: S1709

Yoga soft “Unsportlich, mollig, ungelenkig” - kein Problem



Dieser Kurs ist sehr sanft und richtet sich speziell an “Unsportliche”, Menschen mit Beschwerden oder auch “Mollige”. Yoga ist vielseitig und eine wunderbare Bewegungsart.

Mit Yoga tut man sich und seinem Körper etwas Gutes. Jeder ist im Yoga perfekt - genauso so wie man gerade ist. Das Ziel ist nicht zu bewerten oder zu vergleichen, sondern zu beobachten und den Körper so anzunehmen, wie er ist. Regelmäßiges Üben unterstützt ein gesundes Leben und bewirkt ein “Sich-Fitter-Fühlen”.

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023

Dauer: 10 x, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Kurs: S1710

Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: 13.04.2023

Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Kurs: S1711

Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 17.04.2023

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

Gebühr: 96,00 €

Kurs: S1712

Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Dienstag, 18.04.2023

Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Kurs: S1713

Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 14.06.2023,

19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Kurs: S1709

Kultur und Kreativität

Für alle Kreativkurse:

Anmeldung und Leitung:

Bettina Szimanski, 01573 5352687

Ort: wird örtlich bekannt gegeben

Mitzubringen: Heißklebepistole,
Gartenschere, Schere, Schürze oder
alter Pullover

Materialkosten: ca. 30,00 - 40,00 €, je nach
Materialverbrauch

Termin: Mittwoch, 26.04.2023,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S1803

Tischkranz

Wir binden einen frischen Tischkranz in klassischer runder Form, mit allem was die Natur zu bieten hat - knorrige Äste, Blumenzwiebeln und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was nach Herzenslust verarbeitet werden kann.