

Outdoorkranz

Wir fertigen mit vielen natürlichen Werkstoffen einen jahreszeitlich entsprechenden Outdoorkranz ganz nach deinem Geschmack an. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für die Gestaltung stehen Materialien wie Trockenblumen, Kräuter, Früchte, Zweige und vieles mehr zur Verfügung.

Materialkosten: 40,00 Euro
Beginn: Dienstag, 21.05.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 47,50 Euro
Kurs: S1810

Ernährungslehre und Kochen



One Pot Pfannengerichte

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157
Leitung: Heidi Beckmann
Beginn: Mittwoch, 24.01.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen
Kurs: S1800

Frühlingsküche

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157
Leitung: Heidi Beckmann
Beginn: Mittwoch, 13.03.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen
Kurs: S1801



Grillen und mehr

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157
Leitung: Heidi Beckmann
Beginn: Mittwoch, 05.06.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen
Kurs: S1802

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

Anmeldung und Leitung:
Annelen Heyens, 0176 52561067

Ort:
ZauberKüche Stücklingen,
Bahnhofstraße 5

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

Das Frühjahr 2024 steht unter dem Thema "Fit mit Thermomix & Co".

Wir treffen uns regelmäßig. Nach Wunsch kann der Wochentag, die Uhrzeit und das Rezeptangebot variieren. Es geht nicht in erster Linie ums abnehmen, sondern um sich rundherum wohlzufühlen.

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

Fit mit Thermomix & Co - Lecker und aktiv: Einführung und erstes Kocherlebnis

Beginn: Mittwoch, 24.01.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Kurs: S1812



Fit mit Thermomix & Co - Lecker und aktiv: Frühstück und Snacks

Beginn: Mittwoch, 31.01.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Kurs: S1813

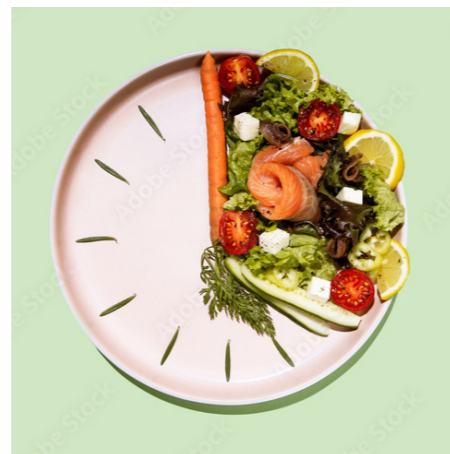
Fit mit Thermomix & Co - Lecker und aktiv: Mittagessen

Beginn: Mittwoch, 07.02.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Kurs: S1814



Fit mit Thermomix & Co - Lecker und aktiv: Abendessen und Kuchen

Beginn: Mittwoch, 14.02.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Kurs: S1815



Intervallfasten mit Thermo- mix & Co - Entspannt den Tag planen: Einführung und erstes Kocherlebnis

Beginn: Donnerstag, 29.02.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Kurs: S1816

Intervallfasten mit Thermomix & Co - Entspannt den Tag planen: Tagespläne und Kocherlebnis

Beginn: Donnerstag, 07.03.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Kurs: S1817



Fit mit Thermomix & Co - Osterfrühstück

Beginn: Freitag, 22.03.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Kurs: S1818

Die Thermomix & Co Diät - Kalorien zählen leicht gemacht

Beginn: Mittwoch, 10.04.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Kurs: S1819



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, 15.01.2024
Dauer: 7 x, 15:00-16:30 Uhr
Ort: Mandehaus, Hauptstr. 625
Kurs: S1909



Fahrradtour durch das Saterland und umzu

Ab April beginnt die Fahrradsaison im Saterland und endet am letzten Donnerstag im Monat Oktober. Die Fahrräder sollten früh genug aus der Garage geholt, geputzt, geölt und die Reifen aufgepumpt werden, damit der Start reibungslos verläuft. Ab Donnerstag dem 04.04.2024 startet der Seniorenbeirat Saterland mit der Fahrrad-Gruppe wieder 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.

Leitung: Rosa Strohschnieder
Beginn: Donnerstag, 04.04.2024
Dauer: 11 x, 14:30-16:00 Uhr
Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh
Kurs: S1910

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
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



Besuchen und folgen
Sie uns auf Instagram:
[@BILDUNGSWERKSATERLAND](https://www.instagram.com/BILDUNGSWERKSATERLAND)

www.bildungswerk-saterland.de

Frühjahrs- Programm 2024



[seelter lound]
Gemeinde
Saterland


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

Gesellschaft und Politik



Organspende

Die Organspende ist immer noch ein Thema, mit dem sich die Menschen nicht gerne beschäftigen. Circa 10.000 Menschen warten in der Bundesrepublik Deutschland auf ein Spenderorgan. Doch die Zahl der Spender hält sich in Grenzen. "Viele Menschen fällt es schwer, über das Thema zu sprechen, da dies bedeutet, dass man sich mit dem Tod auseinandersetzen muss." Der Referent von Transplant-Kids, Verein Selbsthilfe für organtransplantierte Kinder, Jugendliche und deren Eltern, informiert in seinem Vortrag zum Thema "Organspende" über den Ablauf einer Organspende sowie über das Leben eines Transplantierten vor und nach der Spende. "Die Informationen sollen helfen, die persönliche Entscheidung – Organe spenden, ja oder nein – zu treffen." Er selbst ist betroffener Vater. Seine Tochter erfuhr eine Lungentransplantation und erfreut sich heute des Lebens. Ein Organspendeausweis kann auch vor Ort ausgefüllt werden.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157
Leitung: Knud Linnert
Beginn: Dienstag, 23.04.2024, 19:30 Uhr
Ort: Pfarrheim Strücklingen
Kurs: S1001



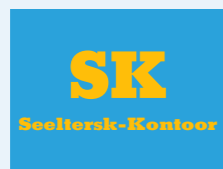
Präventionsschulung für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in der Kirche

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 Münsterischen Offiziälat 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, beaufsichtgender, 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
Beginn: Samstag, 16.03.2024, 09:00 Uhr
Ort: Pfarrheim Strücklingen
Kurs: S1004



Neue Kooperation mit dem Seeltersk-Kontoor.

Das Bildungswerk Saterland arbeitet in Zukunft 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/>

Seeltersk bale! Gesprächsrunde für Saterfriesen und Interessierte

Der Seniorenbeirat Saterland in Kooperation mit dem Bürgerverein Strücklingen lädt jeweils am letzten Dienstag jeden Monats ins Strukeljer 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*die Gesprächspartner*in 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 und Clemens Arens
Beginn: Dienstag, 30.01.2024, 19:30 Uhr
Ort: Mandehuus
Kurs: S1005

Erste-Hilfe-Updates

Sie wollen Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen, aber keinen kompletten Kurs besuchen? Dann ist dieser Abend für sie geeignet.

Themen wie Reanimation bei bewussten Personen oder die Funktionsweise eines Defibrillators werden hier besprochen. Dieser Erste-Hilfe-Vortrag wird nicht für den Führerschein anerkannt.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157
Leitung: Knud Linnert
Beginn: Donnerstag, 08.02.2024, 18:30 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen
Kurs: S1006



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:

- Wertorientierte 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 Juli/August/September 2023 geboren sind.

Leitung: Birgit Kramer
Beginn: Donnerstag, 08.02.2024, 09:30 Uhr
Gebühr: 70,00 Euro
Ort: Turnhalle Strücklingen
Kurs: S1113



PARENS® Anfängerkurs

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

Leitung: Birgit Kramer
Beginn: Donnerstag, 02.05.2024, 09:30 Uhr
Gebühr: 70,00 Euro
Ort: Turnhalle Strücklingen
Kurs: S1114

Pädagogik und Psychologie

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 trifft im elementarpädagogischen Bildungsraum der Kita und 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.



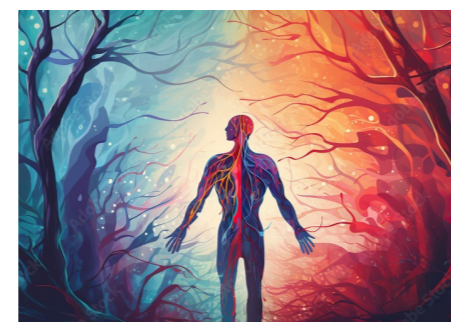
Anmeldung: Kita Sedelsberg 04492 7364
Leitung: Marius Herold
Beginn: Dienstag, 12.03.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Kindergarten St. Marien Sedelsberg
Kurs: S1115

Erste-Hilfe-Kinder Update

Was mache ich, wenn sich mein Kind verletzt? Oh Schreck, mein Kind hat etwas Giftiges getrunken. Solche Situationen können im täglichen Leben zu Hause vorkommen. Sie möchten wissen, wie sie sich in so einer Situation verhalten sollen? An diesem Kursabend frischen wir Ihre Kenntnisse auf und lernen anhand von Fallbeispielen das richtige Verhalten.

Anmeldung: Birgit Walker 0173 9734157
Leitung: Knud Linnert
Beginn: Dienstag, 16.04.2024, 18:30 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen
Kurs: 1116

Gesundheitslehre und Sport



Die Hauptstraße der Gesundheit - Was hat der funktionierende Blutkreislauf mit dem Wohlbefinden zu tun?

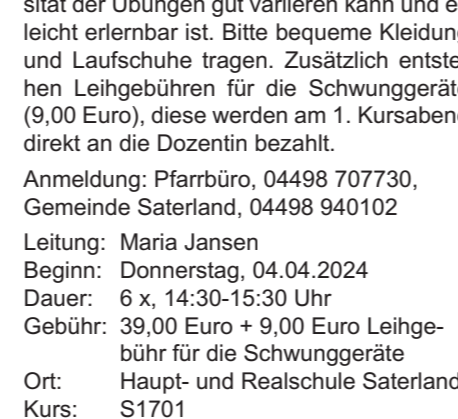
Wenn Organe und Gewebe nicht bis in die aller kleinsten Gefäße richtig durchblutet sind, können sie nicht ausreichend mit Sauerstoff und den wichtigsten Nährstoffen versorgt werden. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Wir regenerieren schlechter, fühlen uns schlapp und sind anfälliger 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 wird Ihnen die Bedeutung eines funktionierenden Blutkreislaufs erklärt und dabei insbesondere auf den Stellenwert der Mikrozirkulation bei verschiedenen Krankheitsbildern eingegangen.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157
Leitung: Maria Jansen
Beginn: Donnerstag, 22.02.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 12,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen
Kurs: S1700

YoungGo - Reaktivtraining

Statt Walking-Stöcken kommen hantelähnliche 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 Körperformung 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. Zusätzlich entstehen Leihgebühren für die Schwunggeräte (9,00 Euro), diese werden am 1. Kursabend direkt an die Dozentin bezahlt.

Anmeldung: Pfarbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102
Leitung: Maria Jansen
Beginn: Donnerstag, 04.04.2024
Dauer: 6 x, 14:30-15:30 Uhr
Gebühr: 39,00 Euro + 9,00 Euro Leihgebühr für die Schwunggeräte
Ort: Haupt- und Realschule Saterland
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. werden durch das autogene Training erreicht werden. Im Kurs wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, dass sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen eingesetzt werden kann.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157
Leitung: Felicitas Rother
Beginn: Mittwoch, 06.03.2024
Dauer: 8 x, 18:00-20:00 Uhr
Gebühr: 96,00 Euro
Ort: Eingangsveranstaltung: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2a

Fastenkurs: Heilpädagogische Praxis Scharrel, Kornblumenweg 13, Kurs: S1703



Fasten - Wenn weniger mehr ist

Am 06.03.2024 findet die Eingangsveranstaltung im Pfarrheim in Strücklingen statt, diese gehört bereits als Unterrichtseinheit zum Kurs dazu. Die Fastenwoche geht vom 16.03.2024 - 22.03.2024.

Sie wollen neue Energie tanken, Ihren Körper und Geist beleben, um mit frischem Schwung wieder durchstarten zu können? Fasten ist ein effektiver Weg, gesund und fit zu bleiben (oder wieder zu werden), das Wohlbefinden zu steigern, Krankheiten vorzubeugen und so ganz nebenbei überflüssige Pfunde loszuwerden. Zeit für sich selbst haben, Altes hinter sich lassen, neue Wege beschreiten - Sie werden staunen, wie wunderbar es sich anfühlt und wie leicht man die Zeit des Verzichts erleben wird.

Wir machen ein klassisches Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger. Die wohl bekannteste und beliebteste Fastenart mit Säften, Tee, Wasser und ggfs. Gemüsebrühe. Diese Art des Fastens lässt sich wunderbar in den (Arbeits-)Alltag integrieren. Bewegung und Entspannung im Einklang verstärken den wunderbaren Effekt des Fastens. Deshalb spielt Bewegung und Entspannung während unserer gemeinsamen Fastenzeit eine wichtige Rolle und ist fester Bestandteil des Programms.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt - lassen Sie uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen.

Alle wichtigen Informationen zur Fastenwoche erhalten Sie am Informationstermin (hier brauchen Sie außer Stift und Papier nichts mitzubringen), dieser zählt als erster Kurstag.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matratze, dicke Socken, Teebecher, evtl. Warmflasche

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157
Leitung: Felicitas Rother
Beginn: Mittwoch, 06.03.2024
Dauer: 8 x, 18:00-20:00 Uhr
Gebühr: 96,00 Euro
Ort: Eingangsveranstaltung: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2a

Fastenkurs: Heilpädagogische Praxis Scharrel, Kornblumenweg 13, Kurs: S1703

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. Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Beginn: Dienstag, 13.02.2024
Dauer: 10 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 120,00 Euro
Kurs: S1708

Hatha Yoga Schnupperabend
Beginn: Mittwoch, 05.06.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 18,00 Euro
Kurs: S1709



Hatha Yoga Schnupperabend

Beginn: Mittwoch, 24.01.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 18,00 Euro
Kurs: S1704

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Montag, 05.02.2024
Dauer: 10 x, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 120,00 Euro
Kurs: S1705

Hatha 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, 08.02.2024
Dauer: 10 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 120,00 Euro
Kurs: S1706

Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 08.02.2024
Dauer: 10 x, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 120,00 Euro
Kurs: S1707

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Dienstag, 13.02.2024
Dauer: 10 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 120,00 Euro
Kurs: S1708

Hatha Yoga Schnupperabend

Beginn: Mittwoch, 05.06.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 18,00 Euro
Kurs: S1709

Kultur und Kreativität

Für alle Kreativkurse:
Anmeldung ausschließlich über:
www.bildungswerk-saterland.de

Bitte spätestens sieben Tage vor Kursbeginn die Kursgebühr in Höhe von 7,50 Euro und die Materialkosten direkt an die Konto-Verbindung Raiffeisenbank Scharrel, IBAN: DE81 2806 5286 0101 1006 00 überweisen, erst dann gilt die Anmeldung als bestätigt!

Leitung: Bettina Szimanski
Ort: WohnStilGefühl, Hauptstr. 637, 26683 Saterland



Frühlingstürkranz

Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer, runder Form mit Heu, Buchsbaum, Zwiebeln und stimmungsvollen Accessoires. Bei Allergien auf Frühlingblüher bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Materialkosten: 35,00 Euro
Beginn: Dienstag, 20.02.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 7,50 Euro
Kurs: S1803

Frühlingstürkranz

Materialkosten: 35,00 Euro
Beginn: Dienstag, 05.03.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 7,50 Euro
Kurs: S1804

Osterkranz

Wir gestalten einen Osterkranz als Tischkranz, abgerundet mit einem schönen Glas in der Mitte.
Materialkosten: 40,00 Euro
Beginn: Dienstag, 19.03.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 7,50 Euro
Kurs: S1805



Ostertürkranz

Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer, runder Form mit allem was der Frühling uns zu bieten hat – duftende Frühlingblüher, frisches Moos und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was Sie nach Herzenslust verarbeiten können.

Bei Allergien auf Frühlingblüher bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Materialkosten: 35,00 Euro
Beginn: Dienstag, 26.03.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 7,50 Euro
Kurs: S1806

Türkranz Natur

Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer, runder Form mit Ästen, Trauerbirken, Moos und stimmungsvollen Accessoires.

Materialkosten: 30,00 Euro
Beginn: Dienstag, 09.04.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 7,50 Euro
Kurs: S1807

Trockenblumenstrauß Muttertag

Ein Blickfang zu jeder Jahreszeit. Trockenblumen sind im Trend und das nicht nur wegen der langen Haltbarkeit. Sie sind pflegeleicht und treffen durch Ihre große Farbenvielfalt jeden Geschmack. Wir erstellen einen Trockenblumenstrauß zum Muttertag. Es gibt eine riesige Auswahl an unterschiedlichsten getrockneten Blumen und Blättern - seid kreativ.

Materialkosten: 30,00 Euro
Beginn: Dienstag, 07.05.2024
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 7,50 Euro
Kurs: S1809

