

Yoga

Für alle Yogakurse:

Anmeldung und Leitung:
Marion v. Kajdacsy,
Tel.: 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 (Tiefen- entspannungsübungen) 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!

Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme werden bis zu 80 % der Teilnahmegebühr erstattet. Für AOK-Mitglieder ist eine kostenlose Teilnahme möglich.

Es gelten die aktuellen „Corona“-Regeln des Bildungswerkes Saterland.

Im Falle eines erneuten Covid-19- bedingten längerfristigen Lockdowns werden alle Kurse online weitergeführt (Einverständnis der Krankenkassen vorausgesetzt).

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen

Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 29.08.2022
Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 96,00 €
Kurs: S2704

Beginn: Donnerstag, 01.09.2022
Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 96,00 €
Kurs: S2706

Beginn: Donnerstag, 17.11.2022
Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 96,00 €
Kurs: S2709

Beginn: Montag, 21.11.2022
Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 96,00 €
Kurs: S2710

Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Dienstag, 30.08.2022
Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 96,00 €
Kurs: S2705

Beginn: Dienstag, 15.11.2022
Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 96,00 €
Kurs: S2708

Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 12.10.2022,
19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Kurs: S2707

Kultur und Kreativität

Für alle Kreativkurse:

Anmeldung und Leitung:
Bettina Szimanski,
Tel.: 01573 5352687

Ort: Pfarrheim Strücklingen,
Kolpingstr. 2 b

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

Herbstkranz

Wir binden wunderschöne herbstliche Türkränze mit Blüten, Früchten, Moos, getrockneten Gräsern und Blättern. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und deinen Herbst-Kranz so gestalten, wie er dir am besten gefällt. (Bitte bei der Anmeldung die bevorzugte Farbe angeben.) Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere

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

Termin: Mittwoch, 07.09.2022,
19:30 - 22:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S2801

Traditioneller Türkranz

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

Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere

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

Termin: Mittwoch, 21.09.2022,
19:30 - 22:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S2802



Herbstlicher Tischkranz

Wir binden einen frischen Tischkranz in klassischer runder Form, mit allem was die Natur zu bieten hat – Hortensien, knorrige Äste und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was nach Herzenslust verarbeitet werden kann. In der Mitte wird ein schönes Windlicht das Gesteck abrunden.

Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere

Materialkosten: ca. 40,00 € - 50,00 €, je nach Materialverbrauch

Termin: Mittwoch, 28.09.2022,
19:30 - 22:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S2803

Tischkranz

Wir binden einen frischen Tischkranz in klassischer runder Form, mit allem was die Natur zu bieten hat – Hortensien, knorrige Äste und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was nach Herzenslust verarbeitet werden kann. In der Mitte wird ein schönes Windlicht das Gesteck abrunden.

Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere

Materialkosten: ca. 40,00 € - 50,00 €, je nach Materialverbrauch

Termin: Mittwoch, 05.10.2022,
19:30 - 22:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S2804

Loops

„Loops“ sind Ringe, meist aus Metall in gold/silber/schwarz oder mit Jute umwickelt. Diese lassen sich mit verschiedenen bunten Dekoelementen, Blüten, getrockneten Gräsern und Blättern zu wunderschöner neutraler Deko verwandeln. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und deinen Loop abschließend mit Schleifenbändern und Spruchbändern fertigstellen.

Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere

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

Termin: Mittwoch, 12.10.2022,
19:30 - 22:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: S2805

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Birgit Walker
Tel.: 0173 9734157



Kerstin Heese
Tel.: 04498 919465



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, Marktstr. 1, 26683 Ramsloh

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

Herbst- Programm 2022



[seelter lound]
Gemeinde
Saterland



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

Gesellschaft und Politik

Resilienz Vortrag

In einer Gesellschaft, deren Alltag uns fast permanent überfordert, ist Resilienz der kompetente Umgang mit Belastungen eine nahezu überlebenswichtige und uns gesunderhaltende Fähigkeit.

Stehaufmännchen, kennen Sie diese Spielzeugfiguren noch aus der Kindheit? Diese Männchen ließen sich nicht beirren und kamen schnell wieder auf die Beine und ins Gleichgewicht. Wäre es nicht schön eine solche Fähigkeit nicht nur im Spiel sondern auch im realen Leben zu haben? Dann würden uns auch Anforderungen, Stress und Krisen im Alltag nur kurzfristig und nicht dauerhaft aus dem Gleichgewicht bringen.

Inhalte

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung der Resilienz für Arbeit, Familie und die Work-life-Balance
- die Kunst der Stehaufmännchen, ihre besonderen Fähigkeiten
- ihr Resilienzprofil, Reflektion bisheriger Erfahrungen
- sie entwickeln ihre individuelle Strategie im Umgang mit Belastungen
- Ressourcenorientierung

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

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Mittwoch, 28.09.2022

Dauer: 2 x, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2001

Selbstfürsorge für den Alltag

Achtsamkeit ist nicht nur als Werkzeug in Gesprächen mit meinem Gegenüber hilfreich, sondern auch als Selbstfürsorge für mich.

Unsere Arbeits-Alltage sind häufig gefüllt mit Terminen, verschiedensten Anforderungen und Reizen in rauen Mengen. Die Zeit ist gefüllt mit unterschiedlichen Aspekten, gedanklich sind wir nicht selten auch außerhalb unserer eigentlichen Arbeitszeit noch beschäftigt mit beruflichen Fragestellungen.

In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns damit, wie wir Achtsamkeit und Selbstfürsorge für uns nutzen können, um psychisch stabil zu bleiben, den Herausforderungen des Arbeitsalltags gewachsen zu bleiben und auch um längerfristig unser Engagement und unsere Zufriedenheit nicht zu verlieren.

Inhalte:

- Grenzthematik für meinen Arbeitsalltag
- Notfalltechniken für Hochstresssituationen
- meine Selbstfürsorgetechniken – die persönliche Schatzkiste

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

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Dienstag, 04.10.2022

Dauer: 2 x, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2002

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

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Samstag, 29.10.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

Leitung: N.N.

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2004

Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an.

Wie auch bei der „Ersten Hilfe“ soll die „Letzte Hilfe“ Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln.

Das Seminar ist für ALLE Menschen geeignet, die sich zum Thema Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Dienstag, 08.11.2022, 17:00 - 20:45 Uhr

Gebühr: 20,00 €

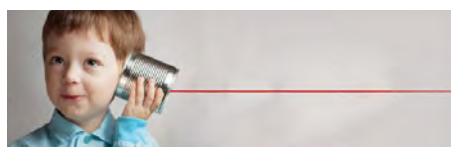
Leitung: Gerda Spieker

Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3

Kurs: S2005

Kommunikation in allen Lebenslagen

Das „So macht man das“-Wissen ist vorhanden und funktioniert auch meistens. Irgendwie. Und dennoch gibt es bestimmte Menschen oder Situationen bei bzw. in denen Sie mit „Ihrem Latein“ am Ende sind? Für genau diese Fälle hält dieses Seminar die passgenaue Lösung bereit. So meistern Sie dann zukünftig knifflige Situationen souverän und professionell.



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

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Dienstag, 15.11.2022

Dauer: 2 x, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2006

Pädagogik und Psychologie



Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen Vortrag

Für Eltern und Großeltern und Interessierte.

Säuglinge, Kleinkinder und auch Kinder im Kindergarten- und Schulalter stellen in Notfallsituationen eine besondere Herausforderung dar. Es fehlt die übliche Routine. Kinder vermitteln dabei auch immer das Bedürfnis nach besonderer Anteilnahme und Schutz. Im Gegensatz zum Erwachsenen-Notfall unterscheiden sich Notfallsituationen im Kindesalter durch die besondere Anatomie, die Kommunikation, das Erleben und die Verarbeitung von Not-

situationen und die häufig unterschiedlichen Verletzungen und Erkrankungen.

Im Seminar werden die Teilnehmenden mit den heute gültigen Grundsätzen der Erstversorgung eines kindlichen Notfallpatienten vertraut gemacht. Den Teilnehmenden werden insbesondere einfache Maßnahmen und Tipps bei Verletzungen im Spiel und Sport aufgezeigt, die Herangehensweise bei einer unklaren Bewusstlosigkeit erläutert sowie kindtypische, atemabhängige Notfälle, wie der Asthma-Anfall, das Kruppsyndrom (Pseudokrapp) und das Verschlucken von Gegenständen. Der Krampfanfall, hier speziell der Fieberkrampf, wird ebenso zur Sprache kommen wie die unbeabsichtigte Einnahme von Medikamenten und möglichen Giften im Haushalt.

Begleitend zu den einzelnen Notfällen werden Präventionsmaßnahmen, das spezielle Verhalten in verschiedenen Altersgruppen und die besondere Kommunikation mit Kindern an Fallbeispielen erläutert. Insbesondere Fragen der Teilnehmenden zum Themenbereich werden dabei ausführlich beantwortet.

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

Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Dienstag, 13.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2101

Vereinbarkeit von Beruf und Familie Vortrag



Benötigen Sie Hilfestellungen und Beratung rund um das Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Pflege“? Wir bearbeiten Themengebiete rund um Schwangerschaft, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, Ausfallhilfen für alle Anträge, Wiedereinstieg nach der Elternzeit, Teilzeitarbeit, Sonderurlaub bei „Kind krank“ und Anlaufstellen zur Erstberatung bei Pflegefällen.

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

Birgit Walker 0173 9734157

Beginn: Donnerstag, 06.10.2022

Dauer: 2 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Leitung: Marina Gunz

Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3

Kurs: S2103

PARENS-Kurse

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

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® Anfängerkurs



Beginn: Donnerstag, 29.09.2022

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

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Birgit Kramer

Ort: Turnhalle Strücklingen, Jahnstraße 2

Kurs: S2102



EDV und neue Technologien

Werbeblocker Pi-Hole

Wer beim Surfen auf Webseiten von Werbung genervt ist, oder einfach nicht getrackt werden möchte, für den gibt es Adblocker für den Browser. Jedoch wollen wir an diesem Abend eine übergreifende Lösung für alle Geräte bauen. Dazu installieren wir den Raspberry Pi Adblocker „Pi-Hole“, der für das ganze Heimnetzwerk geeignet ist. Alles, was Sie dazu benötigen, ist ein Raspberry Pi und ein wenig Zeit für die Einrichtung.

In nur wenigen Schritten erfolgt die Installation und Einrichtung aller Geräte, sodass wir am Ende werbefrei surfen können, beziehungsweise selbst entscheiden können, was wir sehen möchten.

Bitte ein Raspberry Pi und eine leere SD Karte mitbringen.

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

Termin: Dienstag, 08.11.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Christian Scharf

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S2500

Android Smartphones und ihre Vielfältigkeit

In diesem Kurs werden die vielfältigen Möglichkeiten, die ein Android-Smartphone bietet, erläutert.

Ein Smartphone ist mehr als ein Handy – es ist ein internetfähiger Kleincomputer, der Fotos macht, Sprachnotizen aufnimmt und viele weitere Dinge kann. Die Teilnehmenden lernen hier, ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen, ein Google-Konto und nützliche Apps anzulegen.

Bitte Android-Smartphone mitbringen.

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

Termin: Dienstag, 29.11.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Christian Scharf

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S2501

Gesundheitslehre und Sport



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. Im Anschluss an den Vortrag steht die Referentin für Fragen zur Verfügung.

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

Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Mittwoch, 09.11.2022, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2700

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.

Treffpunkt: Parkplatz HRS

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

Beginn: Montag, 05.09.2022

Dauer: 6 x, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

Kurs: S2701

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

Beginn: Montag, 05.09.2022

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

Gebühr: 56,00 €

Leitung: Mechthild Kruse

Ort: Kindergarten St. Georg, Kirchweg 1

Kurs: S2702

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 Heißfastenwoche 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 be-
lohnt.

Als Ernährungscoach (IHK) begleite ich Sie während einer Heißfastenwoche 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



Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Montag, 24.10.2022

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

Gebühr: 96,00 €

Leitung: Felicitas Rother

Ort: Heilpädagogische Praxis, Kornblumenweg 13

Kurs: S2703