

**Programmverantwortung**

Heidemarie Voß
Telefon 0421-44 99 747
h.voss@wisoak.de

Information und Anmeldung

Anita Mertsch, Sachbearbeiterin
Telefon 0421-44 99 748
a.mertsch@wisoak.de

Gesundheit

Gesund zu sein und zu bleiben liegt im Interesse eines jeden. Neben der beruflichen Qualifikation ist die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch die zentrale Ressource jedes Unternehmens. Die Erhaltung der Gesundheit liegt dabei zum einen an einem gesunden Lebensstil, sie ist abhängig vom Arbeitsumfeld und von der Balance zwischen den Lebensbereichen. Körperliche und geistige Aktivität, Freude und Anerkennung bei der Arbeit, intakte Sozialbeziehungen und ein lebensphasengerechtes Umfeld tragen erheblich zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Es liegt daher auch in der Verantwortung von Unternehmen, Gesundheit und Lebensfreude erhaltende Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeiter/innen anzustreben. → In den Kursen und Seminaren unseres Gesundheitsprogramms vermitteln wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, für ihre Gesundheit etwas zu tun.

Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

| | |
|--|----|
| Gesundheit – Grundlagen | 40 |
| Stressbewältigung | 40 |
| Rückentraining | 42 |
| Sehtraining | 43 |
| Gesundheitswochenenden in Bad Zwischenahn | 44 |

Gesundheit Grundlagen

20480 Buchungsnr. Info-Code

Gesundheitsprävention im Beruf

Tagesseminar (2 Tage)

Die allermeisten Arbeitsplätze haben ihre spezifischen Belastungssituationen. Für viele ArbeitnehmerInnen besteht aber das Problem, dass sie diese an ihrem Arbeitsplatz oft nur unvollständig wahrnehmen oder oft erst, wenn es zu spät ist. Andere kennen die Belastung genau, glauben aber, nichts daran ändern zu können.

Dieses Seminar will sensibel machen für die typischen Belastungssituationen in Betrieben. Es will darüber informieren, welche Auswirkungen sie auf unsere Gesundheit haben und welche praktischen und rechtlichen Möglichkeiten es für den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz gibt.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:
25.02.2010 – 26.02.2010
Mo – Di 08.30 – 15.00

Ihre Dozentin: **Alice Westphal**

Teilnahmegebühr:
€ 80,- KammerCard € 65,-

20020 Buchungsnr. Info-Code

Leistungsfähigkeit und Kreativität durch Gehirntraining

Bildungsurlaub

Jeder 5. Deutsche hat einen Bürojob. Nicht gerade ideal für Rücken, Herz und Psyche. Mit Life Kinetik halten Sie sich fit und verbessern Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Spannende und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben mobilisieren spielerisch körperliche und geistige Reserven, so dass Sie im Alltag und Beruf mehr Leistungen erzielen, weniger Stress aber mehr Entspannung empfinden können.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:
12.04.2010 – 16.04.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihr Dozent: **Thaereh Schröder**

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

20330 Buchungsnr. Info-Code

Einführung in die Kinesiologie

Bildungsurlaub

Unter dem Begriff Kinesiologie wird eine Palette von Methoden zusammengefasst, die sich mit dem Energiefluss innerhalb des Körpers, vor allem in den Muskeln, befasst. Das Ziel ist es, Energie wieder vollständig zum fließen zu bringen. Die Kinesiologie kann Lernen aller Art unterstützen (>Hirngymnastik<) und bietet mentale und emotionale Entspannungsmethoden, die gut im und für den Arbeitsalltag nutzbar sind. Dieses Seminar führt in die Methoden der Kinesiologie ein und vermittelt Grundwissen darüber, wie und warum sie im Körper wirken.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:
01.03.2010 – 05.03.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihr Dozent: **Christa Patzelt**

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

20230 Buchungsnr. Info-Code

Ganzheitliche Gesundheit und Fitness

Bildungsurlaub

Durch gezielten Gesundheitssport, wie z.B. Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf-Training in Verbindung mit gesunder Ernährung und angemessener Entspannung sowie gezieltem Denken, können wir nicht nur Risikofaktoren für die Gesundheit vermindern und physische Gesundheitsressourcen stärken, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden stabilisieren. Deshalb werden in diesem Seminar neben einem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsprogramm zur Stabilisierung und Vorbeugung auch die Möglichkeit einer gesünderen Ernährung und Strategien zur Stressbewältigung erörtert.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:
22.02.2010 – 26.02.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-
Ihre Dozentin: **Maria Zink**

Stressbewältigung

Zur Stressbewältigung gibt es mehrere Strategien. Die wichtigste – persönlich aber oft nicht immer beeinflussbar – ist die Bekämpfung der Ursache für den Stress. Ein Weg zur erfolgreichen Stressreduktion ist es, die eigenen Stressverarbeitungsmuster kennen zu lernen und zu verändern. Darüber hinaus sind intensive regelmäßige Bewegung und das Erlernen von Entspannungsmethoden hilfreich. Dabei kann der Weg für den einzelnen durchaus unterschiedlich sein. Mit den folgenden Seminaren bieten wir Ihnen unterschiedliche Wege und Techniken an. Sie haben die Möglichkeit, den für Sie passenden Weg zu finden.

20180 Buchungsnr. Info-Code

Bereit sein für den persönlichen Kontakt

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub ist speziell auf Berufsgruppen zugeschnitten, die viel persönlichen Kontakt mit KundInnen haben. Sie haben die besondere Aufgabe, jederzeit ansprechbar und bereit zu sein. Dabei ist es wichtig, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Abgrenzung und Offenheit aufzubauen. Es gibt viele Methoden, die helfen können, das Gleichgewicht zwischen Selbstschutz und Fürsorge aufrecht zu erhalten. In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, einige kennenzulernen und auszuprobieren. Der Schwerpunkt liegt darin, die eigenen Wünsche wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Denn nur wer für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:
11.01.2010 – 15.02.2010
08.02.2010 – 12.02.2010

Ihre Dozentin:
Babette Handke

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

20190 Buchungsnr. Info-Code

Entspannung im Berufsalltag

Tageskurs

Der erste Schritt beim Abbau von Stress ist das Identifizieren persönlicher Stressauslöser und das Lokalisieren seiner Auswirkungen im eigenen Körper und Geist. In diesem Tageskurs erhalten Sie die Möglichkeit, Ihrem persönlichen Stress auf die Spur zu kommen: Welche Einstellungen, Gedanken öffnen Ihrem individuellen Stress Tür und Tor? Wie wirkt sich das auf Ihren Körper aus? Anhand von entspannenden Körperwahrnehmungsübungen und kinesiologischen Übungen können Sie Methoden zum Stressausbau ausprobieren, die leicht in den Alltag übertragbar sind.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:
24.04.2010
Sa 10.00 – 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 37,- KammerCard € 32,-
Ihre Dozentin: **Babette Handke**

20411 Buchungsnr. Info-Code

Selbstverteidigung gegen Stress

Bildungsurlaub

Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht, der Gesundheit und Leben wirklich angreift. Der Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsache schon lange in besonderem Maße. Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie können viel dazu beitragen, die notwendige Balance täglich bewußt neu wiederherzustellen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:
11.01.2010 – 15.01.2010
20410
Termin:
26.04.2010 – 30.04.2010
Ihr Dozent: **Axel Döring**

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

20340 Buchungsnr. Info-Code

Stress, Konflikte und emotionale Kompetenz

Bildungsurlaub

Emotionale Kompetenz wird im Beruf mittlerweile groß geschrieben. Gleichzeitig sind aber viele Menschen im Arbeitsprozess häufig gestresst. Wie geht das zusammen – wo doch die Kernfähigkeiten der emotionalen Kompetenz gerade im klugen Umgang mit Stress und Konflikten liegt? In diesem BU werden wir in Einzel- und Gruppenarbeit sowie mit Gesprächen näher beleuchten, was genau die Ursache für den Stress ist und welche Handlungs- und Verhaltensweisen günstig sind, um diesen zu reduzieren – selbst wenn die äußeren Faktoren nicht veränderbar sind.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 08.03.2010 – 12.03.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr
Ihre Dozentin: **Christa Patzelt**

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

20040 Buchungsnr. Info-Code

Wege zur Gelassenheit

Bildungsurlaub

Je größer die Anforderungen, Reize, Unsicherheiten oder Möglichkeiten des Lebens sind, umso wichtiger wird das Erfahren von innerer Sammlung, Ruhe und Vertrauen sowie die Konzentration auf das Wesentliche. Dieser Bildungsurlaub gibt einen Einblick in die stille Meditation im Sitzen und lädt mit dem Erlernen von heilsamen und energievollen Übungen des QiGong zu ›Meditation in Bewegung‹ ein.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 27.09.2010 – 01.10.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr
Ihre Dozentin:
Elisa-Margret Adam

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

20084 Buchungsnr. Info-Code

Gesundheitsförderung durch Tiefenentspannung

Bildungsurlaub

Arbeitbelastung, Stress, tägliche Hektik braucht einen Ausgleich und auch das Wissen, wie man zu einem Ausgleich kommt. Eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationübungen sowie Anregungen der Lebensenergie Qi fördert die körperlich-seelischen Kräfte und das allgemeine Wohlbefinden. Neben dem Erlernen von langsamen und fließenden Bewegungen aus dem Qigong werden Sie verschiedene Weisen der Tiefenentspannung kennen lernen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 18.01.2010 – 22.01.2010
Ihre Dozentin:
Elisa-Margret Adam

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

2010 Buchungsnr. Info-Code

Yoga-Kurse

Yoga ist eine Möglichkeit, den Folgen von Stress und Anspannung wirksam zu begegnen. Durch körperliche Haltungen und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Konzentrationsfähigkeit und körperliche Beweglichkeit können verbessert werden. Yoga hat sich als anerkannte Methode etabliert. Sie werden in den Yoga eingeführt und erlernen die Ausführung einfacher Körper- und Atemübungen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

20100 Tageskurs
02.02.2010 – 01.07.2010
Di 9.30 – 11.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Anita Goebels**
Teilnahmegebühr:
€ 94,- KammerCard € 82,-

20102
02.02.2010 – 01.06.2010
Di 18.30 – 20.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Haide Petri**

20103 Yoga-Kurs
Für Fortgeschrittene
10.02.2010 – 19.05.2010
Mi 17.30 – 19.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Gerda Behrend**

20104 Yoga-Kurs
Für Anfänger
10.02.2010 – 19.05.2010
Mi 19.00 – 20.30 Uhr
Ihre Dozentin: **Gerda Behrend**

20105 Yoga
Für Fortgeschrittene
10.02.2010 – 02.06.2010
Mi 18.30 – 20.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Cathrin Ley**
Teilnahmegebühr:
€ 123,- KammerCard € 106,-

2012 Buchungsnr. Info-Code

Yoga auf Sylt

Wochenendseminar (Do – So)

Vier harmonische Tage, um Kraft, Gelassenheit und neue Energie am Meer zu tanken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Durch körperliche Haltungen und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Je nach Wetterlage werden diese Übungen direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen durchgeführt. Im Rahmenprogramm werden Bewegung und Meditation in der Natur mit frischer Seeluft angeboten. Weitere Informationen unter www.wisoak.de

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:

Do 27.05. bis So 30.05.2010

Do 13.00 Uhr bis So 13.00 Uhr

Ihre Dozentin: **Brigitte Schäfer**

Teilnahmegebühr:

€ 320,- KammerCard € 295,-

20130 Buchungsnr. Info-Code

Entspannung und Bewegung zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub

Als klassische ganzheitliche Methode der Gesundheitsvorsorge bietet Yoga gute Möglichkeiten zur Stressbewältigung. In diesem Seminar wird nicht nur umfassendes Wissen über Yoga vermittelt, es werden die Themenbereiche Stress und Stressbewältigung bearbeitet, insbesondere im Hinblick auf berufsspezifische Belastungssituationen. Die praktischen Körperübungen umfassen Atem-, Entspannungs- und Rückenstärkungsübungen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

20130

Termin: 14.06.2010 – 18.06.2010

20131

Termin: 25.01.2010 – 29.01.2010

Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin:

Sigrid Roswitha Seidel

Teilnahmegebühr:

€ 110,- KammerCard € 98,-

20290 Buchungsnr. Info-Code

Entpannter Umgang mit Emotionen und Konflikten

Bildungsurlaub

Körperliches und seelisches Unbehagen, Überforderungsgefühl sind häufig Symptome für unbewusste innere Konflikte. In diesem Seminar soll der Entstehung und dem Wesen von Emotionen näher nachgegangen und nachgespürt werden. Besonders den Wechselwirkungen zwischen Körpersymptomen und Emotionen sowie zwischen Gedankenmustern und Emotionen wird Aufmerksamkeit geschenkt. Dies wird mit verschiedenen sowohl mentalen als auch körperorientierten Methoden sowie Gehirnintegrationsübungen erreicht. Dazu wird nützliches Hintergrundwissen zum Zusammenspiel zwischen Emotionen, Gedanken und Verhalten vermittelt.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 26.04.2010 – 30.04.2010

Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin: **Christa Patzelt**

Teilnahmegebühr:

€ 110,- KammerCard € 98,-

20490 Buchungsnr. Info-Code

Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub

Können Sie sich noch an einen Zeitpunkt vollkommener Vitalität, voller Motivation, Lebensfreude und Begeisterung erinnern? Trotz aller Fortschritte in Medizin und Forschung wächst die Zahl der oftmals chronisch Kranken beständig. Dieser Bildungsurlaub zeigt die Auswirkungen von Zusammenhängen, wie z.B. denaturierte Nahrung und Stress auf den Körper wirken, oder Übersäuerung im Körper entsteht. Das Seminar klärt hierüber auf und bietet ausreichend Raum, um praktisch zu erfahren, wie neben der Ernährung Bewegung, Entspannung und Atmung positiven Einfluss auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden nehmen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 25.01.2010 – 29.01.2010

Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin: **Maria Zink**

Teilnahmegebühr:

€ 110,- KammerCard € 98,-

Rückentraining

Rückenprobleme gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern in Deutschland. Die Ursachen hierfür liegen sicher zum einen in einem allgemeinen Bewegungsmangel, zum anderen in einseitiger körperlicher Belastung. Auch hier gilt: Es gibt viele Wege, die hilfreich Rückenproblemen vorbeugen oder bei schon eingetretenen Problemen Entlastung und Heilung bringen

20151 Buchungsnr. Info-Code

Leichtigkeit lernen im beruflichen Alltag – Einführung

Tageskurs

Die Alexander-Technik ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um die Haltung und die Ausgewogenheit des Körpers zu verbessern. Jeder Mensch bildet körperliche und emotionale Gewohnheiten aus, die meist auf der unbewussten Ebene bleiben. Die Alexander-Technik hilft, Verhaltensgewohnheiten wahrzunehmen und sie zu verändern, wenn sie uns beeinträchtigen. Bewegungen werden harmonischer, Muskelverspannungen reduzieren sich und alltägliche Aufgaben können müheloser bewältigt werden.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:

24.04.2010

Sa 10.00 – 17.00 Uhr

Ihre Dozentin:

Meike Wiebusch

Teilnahmegebühr:

€ 37,- KammerCard € 32,-

20240 Buchungsnr. Info-Code

Fit für den Berufsalltag – Den Rücken entspannen und stärken

Bildungsurlaub

Belastungen am Arbeitsplatz sowie ungünstige eigene Gewohnheiten können zu Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich und langfristig zu Rückenbeschwerden oder -schäden führen. In diesem Bildungsurlaub können Sie neue, den Rücken schonende Bewegungen ausprobieren und lernen anatomische und physiologische Betrachtungen zum richtigen Atmen, zum Zusammenspiel der Muskeln und des Skelettsystems kennen sowie gezielte Ausgleichsübungen zum Kräftigen und Entspannen der entsprechenden Muskelgruppen und Übungen zur Körperwahrnehmung. Hierzu wird mit verschiedenen Methoden aus den Bereichen Rückenschule, Atemschulung, Feldenkrais, Phantasieereisen, Visualisierungstechniken u.a. gearbeitet.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 21.06.2010 – 25.06.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr
Ihr Dozent: **Manus Terbeek**

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

2038 Buchungsnr. Info-Code

Rückenhalt – alles was dem Rücken gut tut

Als Ausgleich zum Alltag und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen werden Wahrnehmung- und Entspannungsübungen sowie funktionelle Rückengymnastik ausprobiert. Informationen über Ursachen von Rückenbeschwerden und Entlastungsmöglichkeiten im Alltag kommen hinzu. Die TeilnehmerInnen lernen ökonomischere und leichtere Bewegungen für häufige Alltagshaltungen wie Stehen, Sitzen, Liegen, Bücken und Heben von Lasten kennen. Sie erhalten praxisnahe Tipps.

Anmeldung unter 0421-4499-748

20381
Termin: 15.01.2010 – 16.01.2010
Fr 17.00 – Uhr, Sa – 17.00 Uhr
Teilnahmegebühr:
€ 60,- KammerCard € 55,-

20380 Bildungsurlaub
Termin: 11.01.2010 – 15.01.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr
Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-
Ihre Dozentin: **Susanne Geiger**

20250 Buchungsnr. Info-Code

Bewusste Bewegung am Arbeitsplatz

Bildungsurlaub

Die Feldenkrais Methode ist ein ganzheitlicher körperorientierter Lernprozess. Veränderungen individueller Haltungen werden damit behutsam in Bewegung gebracht. Sie setzt auf der körperlichen Ebene an, wirkt jedoch auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch angenehme, leichte Bewegungen ausgewählter Feldenkrais-Lektionen wird das Zusammenspiel der Bewegungen und Haltung von Wirbelsäule, Becken, Schultern und Kopf mit Leichtigkeit entdeckt. Der Rücken wird als ein lebendiger Bereich des ganzen Menschen erfahren. Falsche Haltungen können gelöst und neue Möglichkeiten spielerisch erprobt werden.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 14.06.2010 – 18.06.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr
Ihre Dozentin: **Bärbel Spatzier**

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

20360 Buchungsnr. Info-Code

Neue Kräfte mobilisieren durch Rückenstärkung und Entspannung

Bildungsurlaub

Pilates ist eine intensive, aber sanfte Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Trainiert wird insbesondere die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Wirbelsäule wird entlastet, Gelenke beweglicher, die Atmung tiefer, Rücken- und Nackenbeschwerden gelindert. Pilates findet überwiegend auf der Matte statt und ist aufgrund der ruhigen und konzentriert durchgeführten Bewegungen auch für Untrainierte gut geeignet. Informationen zur Anatomie und Physiologie sowie Elemente aus der Körperarbeit und ganzheitlichen Rückenschule verdeutlichen den Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit und helfen, mit Verspannungen und Stress besser umzugehen und diese abzubauen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

20362
Termin: 01.02.2010 – 05.02.2010
20360
Termin: 22.03.2010 – 26.03.2010
20361
Termin: 17.05.2010 – 21.05.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-
Ihre Dozentin:
Claudia Goering

Sehtraining

Die Augen sind den visuellen Anforderungen der heutigen Zeit oft nicht gewachsen. Dies hat vielfache Folgen nicht nur für das Sehvermögen, sondern wirkt sich auch auf andere Bereiche des Körpers aus. Mit unseren Seminarangeboten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, durch Informationen und entsprechende Übungen zu deutlichen Verbesserungen zu kommen oder Sehproblemen vorzubeugen.

20500 Buchungsnr. Info-Code

Die Sehkraft entfalten durch Sehtraining

Bildungsurlaub

Ungesundes Sehen belastet den ganzen Körper und die Psyche. Die Augen drucken in vielschichtiger Weise Botschaften unseres Körpers aus. In diesem Seminar steigen wir tiefer in die Zusammenhänge zwischen alltäglichem Sehen und dem bewussten Wahrnehmen ein. Zusammenhänge von Sehbelastung und Augenproblemen, Übungen zur Entlastung und Verbesserung der Sehfähigkeit, Methoden ganzkörperlicher Entspannung, lockernde Bewegungsübungen, geführte Meditationen und Atem- und Wahrnehmungsübungen zur allgemeinen Stressreduktion. Willkommen sind Männer und Frauen mit und ohne Fehlsichtigkeiten.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 15.03.2010 – 19.03.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr
Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

Teilnahmegebühr:
€ 110,- KammerCard € 98,-

5

2051 Buchungsnr. Info-Code

Ganzheitliches Sehtraining

Tageskurs

Die Augen sind den einseitigen visuellen Anforderungen der heutigen Zeit oft nicht gewachsen. Die Folgen sind unter anderem trockene, schmerzende, müde Augen, schwankende, sich schnell verändernde Sehkraft, Verspannungen in den Augen und in kopfnahen Bereichen, Konzentrationsmangel und eine immer früher benötigte Sehbrille. Mit gezielten Sehübungen und Augenentspannung ist es möglich, relativ schnell erfolgreich eine Besserung zu erreichen. Dieses Tagesseminar vermittelt dazu eine Reihe hilfreicher, leicht erlernbarer Übungen des ganzheitlichen Sehtrainings und klärt auf über die Zusammenhänge, die zu Augenproblemen führen (auch individuelle Beratung).

Anmeldung unter 0421-4499-748

20511 Termin: 06.02.2010

Sa 09.30 – 17.00 Uhr

20510 Termin: 24.04.2010

Sa 9.30 – 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 37,- KammerCard € 32,-

Ihre Dozentin:

Beate Hampe

20540 Buchungsnr. Info-Code

Gutes Sehen braucht mehr als eine Brille

Bildungsurlaub

Die Augen drucken in vielschichtiger Weise Botschaften des Körpers aus. In diesem Seminar steigen Sie tiefer in die Zusammenhänge zwischen alltäglichem Sehen und dem bewussten Wahrnehmen ein. Das Seminar führt ein in Zusammenhänge von Sehbelastung und Augenproblemen, Übungen zur Entlastung und Verbesserung der Sehfähigkeit, Methoden ganzkörperlicher Entspannung, lockere Bewegungsübungen, geführte Meditationen und Atem- und Wahrnehmungsübungen zur allgemeinen Stressreduktion. Willkommen sind Männer und Frauen mit und ohne Fehlsichtigkeiten.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 21.06.2010 – 25.06.2010

Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

Teilnahmegebühr:

€ 110,- KammerCard € 98,-

Seminare in

Bad Zwischenahn

In unseren Seminaren in Bad Zwischenahn haben Sie die Möglichkeit, für ein paar Tage abseits von ihrem Alltag sich ganz um sich selbst zu kümmern und etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

21000 Buchungsnr. Info-Code

Yoga-Intensiv-Wochenende

Wochenendseminar in Bad Zwischenahn

Dieses Yoga-Intensiv-Wochenende gibt die Möglichkeit vom Alltag abzuschalten, die Aufmerksamkeit mehr auf den Körper zu richten und die Funktionen im eigenen Körper zu spüren. Durch ausgesuchte Yoga-Übungen zur Dehnung spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem. Die Kräftigung der Muskulatur fördert Ihre Beweglichkeit und Anspannungen werden abgebaut. Durch bewusstes Entspannen und Meditation wird der körperliche Energiehaushalt ausgeglichen, so dass Sie durch Yoga Ihre Vitalität erhöhen und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 23.04.2010 – 25.04.2010

Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr

Ihre Dozentin: **Haide Petri**

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-

21010 Buchungsnr. Info-Code

Dem Stress keine Chance!

Kombiniertes Körper-Geist-Training

Durch die Verbindung von Core-Training: Stärkung des Körperkerns (Hüft-Schulter-Kreuz), Yoga elementar und TaiChi-Qigong lernen Sie Übungen kennen, die Sie selbst nach dem Baukasten-Prinzip kombinieren können für ein alltagstaugliches Körper-Geist-Training. Die Übungen sind mal gemütlich, mal schweißtreibend: Der Kräftigung folgt die Dehnung und dieser die Entspannung durch klassische Yoga-Asanas und Bewegungen des TaiChi-Qigong. Im Paket enthalten sind weitere gesundheitsrelevante Hintergrund-Informationen. Kleingruppenseminar

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 15.01.2010 – 17.01.2010

Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr

Ihr Dozent: **Axel Döring**

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-

21090 Buchungsnr. Info-Code

Ausdauertraining gegen Stress

Wochenendseminar

Unter fachkompetenter Anleitung erlernen Sie ein Übungsprogramm mit dem Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Training unter Einsatz von Stöcken, die das Training noch effektiver machen. Das Ausdauertraining ist eingeordnet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Dehnung, Wissensvermittlung und Entspannung. Weitere Informationen unter www.wisoak.de
Kleingruppenseminar: max. 12 Teilnehmerinnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 14.05.2010 – 16.05.2010

Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr

Ihre Dozentin: **Anke Westphal**

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-

21030 Buchungsnr. Info-Code

Feldenkrais für den Rücken

Einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und in anderen Lebensbereichen führen bei vielen Menschen zu Rückenbeschwerden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie Gelenkschmerzen. Mit ausgewählten Feldenkrais-Lektionen wird die Freude an der Bewegung wieder entdeckt. Gelassenheit und Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und ein verfeinertes Körpergefühl führen dazu, in alltäglichen Belastungssituationen, besser für das eigene Wohlfühl sorgen zu können. Dieses Wochenende bietet für Körper, Geist und Seele Anregungen.
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 07.05.2010 – 09.05.2010

Fr 17.30-Uhr | Sa | So -13.00

Ihre Dozentin: **Bärbel Spatzier**

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-

2104 Buchungsnr. Info-Code

Einführung in die Pilates Methode

Mit Pilates wird durch das sogenannte ›Powerhouse‹ intensiv die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Die Wirbelsäule wird entlastet, Gelenke beweglicher, die Atmung verbessert und der Energiehaushalt aufgefüllt. Elemente aus der Körperarbeit sowie kleine Entspannungseinheiten ergänzen das Pilates-Training. Ein Wochenende in einer nicht zu großen Gruppe zum Abschalten vom Alltag um wieder neue Kräfte zu tanken.
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

21040 Termin:
17.09.2010 – 19.09.2010

Teilnahmegebühr:
€ 195,- KammerCard € 178,-

21041
04. – 06.06.2010
Fr 17.30 Uhr | So 13.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Claudia Goering**

2107 Buchungsnr. Info-Code

Atem-Bewegung-Stimme

Wochenendseminar (Freitag/Samstag)

Aufbauend auf den Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf. Der Erfahrbare Atem ist eine Körperarbeit, die sich am Atemgeschehen orientiert. Diese Atemweise richtet sich an alle, die das Bedürfnis haben, sich selbst zu erfahren, neue Wege gehen wollen und sich auf Veränderungen einlassen möchten, ihre Kreativität wieder in sich entdecken und leben wollen, sich und ihren Körper atemfähiger, empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger vom Atem gestalten lassen wollen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 11.06.2010 – 12.06.2010
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 150,- KammerCard € 135,-

Ihre Dozentin:
Malou Brigitte Polz

21061 Buchungsnr. Info-Code

Rückenschulung mit Eutonie

Einführung in eine effektive Körpererfahrungsmethode

Rücken- und Nackenverspannungen und -schmerzen können sich zu dauerhaften Erkrankungen der Wirbelsäule entwickeln. Eutonie nach Gerda Alexander möchten wir Ihnen als eine Methode vorstellen, die durch Arbeit an der eigenen Körperhaltung Problemen des Muskel- und Bewegungsapparates entgegen wirken kann. Des weiteren können psychosomatische oder stressbedingte Störungen gezielt angegangen werden.
Kleingruppenseminar max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin:
12.03. – 14.03.2010
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Peter Boeldeke**

Teilnahmegebühr:
€ 195,- KammerCard € 178,-

21620 Buchungsnr. Info-Code

Stressbewältigung

Wochenendseminar (Freitag/Samstag)

Fühlen Sie sich häufig angespannt, gehetzt oder überlastet? Es können auf Dauer zu körperlichen und seelischen Stresssymptomen führen. Damit erst gar nicht so weit kommt, lernen Sie in diesem Seminar Wege kennen, wie Sie besser mit dem alltäglichen Stress umgehen können. In einer Kombination aus Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Stressoren herauszufinden und wahrzunehmen. Auch die mentale Ebene, d. h. welche Gedanken und Einstellungen beeinflussen unser Stressverhalten, wird dabei betrachtet.
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 16.04.2010 – 17.04.2010
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Ulrike Bödeker**

Teilnahmegebühr:
€ 150,- KammerCard € 135,-

21660 Buchungsnr. Info-Code

Gesundheitsprävention

Den gesunden Faden behalten...

Wochenendseminar

Bewusst leben und die eigene Gesundheit erhalten, das hört sich so einfach an. Lösen Sie emotionale und mentale Blockaden – und gewinnen innere Stärke und Klarheit. Diskutieren Sie den Sinn von Arbeit und Leben, die Balance zwischen Privatem und Beruflichem. In einer entspannten Arbeitsatmosphäre werden Sie in praktische Übungen den für Sie gangbaren Weg entwickeln.
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 04.06.2010 – 05.06.2010
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Alice Westphal**

Teilnahmegebühr:
€ 150,- KammerCard € 135,-

21080 Buchungsnr. Info-Code

Entspannte Augen sehen klarer

Wochenendseminar

Wenn man nicht mehr klar sieht, benutzt man eine Brille zur besseren visuellen Informationsaufnahme. So dringt über die Augen eine Flutwelle von Sehenswertem und Nichtsehenswertem. Nach der Flut kommt die Ebbe – normalerweise. Neben hochaktivem Sehen ist zum Erhalt der Sehkraft Entspannung als natürliche Augenfunktion angelegt. Überforderte und gestresste Augen brauchen dringend Hilfe. Harmonisierendes Ganzheitliches Sehtraining unter augenoptischer Anleitung, spezielle Augenentspannung und Bewährtes aus dem Autogenem Training, der progressiven Muskelentspannung und das Ruhen in inneren Bildern stärken und erhalten messbar (manchmal sofort) die Sehkraft.
Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen.

Anmeldung unter 0421-4499-748

Termin: 11.06.2010 – 12.06.2010
Fr 17.00 Uhr | Sa 17.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

Teilnahmegebühr:
€ 195,- KammerCard € 178,-