

# Achtsamkeit Bewegung & Entspannung

Veranstaltungen  
2. Halbjahr 2023

Start:  
August  
2023





## **Schnupperabend zum Thema Achtsamkeitstraining – MBSR**

An diesem Schnupperabend können die Teilnehmer\*innen einen Eindruck von den Inhalten des achtwöchigen MBSR-Achtsamkeitskurses bekommen. Eine gute Möglichkeit, den Kursleiter kennen zu lernen, Antworten auf Fragen zu bekommen und um herauszufinden, ob die Teilnahme an einem 8-Wochenkurs gerade jetzt stimmig ist.

Freitag // 1.9. // 17.30-20.30 Uhr // Daniel Viebach  
// Diakonie-Haus im Süden // ohne Gebühr //  
Mehr Information und Anmeldung: eeb

## **MBSR – Achtsamkeitstraining für mehr Gelassenheit trotz Stress in Beruf oder Alltag**

Immer wieder durchleben wir besonders stressige Phasen. Dies sind oft Zeiten, in denen die Sehnsucht nach Ruhe und Gelassenheit wächst. Doch genau dann, wenn uns beruflicher oder privater Alltag chronisch stressen und erschöpfen, wenn wir innerlich nicht mehr zur Ruhe kommen und wir uns den belastenden Situationen ausgeliefert fühlen, dann reagieren wir mit körperlichen und psychischen Symptomen und verlieren vor lauter Aufgaben und Herausforderungen den Blick für den jetzigen Moment.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness Based Stress Reduction oder kurz „MBSR“) ist eine Methode zur Selbsthilfe. Sie unterstützt dabei, Stille und Entspannung zu erleben. Im Hier und Jetzt.

Daniel Viebach // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 330 Euro (Ermäßigung möglich) // Mehr Information und Anmeldung: eeb

Der Kurs umfasst:

- Online-Einführung in den Kursablauf am Dienstag, dem 12.9. von 18.30 bis 19.30 Uhr.
- Acht wöchentliche Kurstermine freitags (29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11.) jeweils von 17.30 Uhr bis 20 Uhr
- Einen Tag der Achtsamkeit am Samstag, dem 11.11. von 10 Uhr bis 16 Uhr
- Audioanleitungen zu allen im Kurs erlernten Übungen sowie ein umfangreiches Kursbuch

## Stressbewältigung – Entspannung – Wohlfühl

Einführungsworkshop in verschiedene Entspannungstechniken

Entspannungstechniken können helfen, Anspannungen im Alltag abzubauen, die Konzentration zu stärken und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In diesem Workshop können die Teilnehmer\*innen in einem angenehmen Ambiente verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren: unterschiedliche Atemtechniken und die anerkannten Entspannungsmethoden „Progressive Muskelentspannung“ und „Autogenes Training“. Darüber hinaus gibt die Kursleitung wertvolle Tipps für die Umsetzung im Alltag.

**Sonntag // 27.8. // 14-18 Uhr // Katja Sanders // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 30 Euro // Anmeldung: eeb**

## Kraftquelle Klang – Ein Workshop mit Klangschalen

Mit Klängen zur Ruhe kommen, bei sich sein. Eintauchen in das eigene Erleben, den Alltag für einen Moment vergessen, einfach nur sein, im Augenblick und in der Stille, die jedem Klang folgt und sich nach und nach bei mir einstellt.

**Freitag // 1.12. // 17-20 Uhr // Norbert Kasprowski // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 35 Euro // Anmeldung: eeb**



## Sanftes Yoga am Morgen

Ein achtsamer Start in die Woche: In diesem Yoga-Kurs werden sanfte Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnungshaltungen sowie Atem- und Entspannungsübungen vermittelt. Unterstützen Sie Ihren Körper und Geist, (wieder) in Balance zu kommen.

**Start: 14.8. // 7 x montags // 9.15-10.15 Uhr // Diana Lukschanderl-Girnius // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 70 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich // Anmeldung: eeb**

## Intensives Körpertraining im Seniorenalter

Ein Körpertraining zur Erhaltung und Förderung aller Bewegungsmöglichkeiten im Alter, u.a. Schulung des Gleichgewichtssinns, Koordinationstraining und Sturzprophylaxe. Bewegung und Gesunderhaltung können in der Gruppe Freude machen.

**Start: 15.8. // 16 x dienstags // 10.30-11.30 Uhr // Petra Schelbach // Gemeindezentrum Friedenskirche // Gebühr: 64 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich // Anmeldung: eeb**

## Sitzgymnastik für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, ohne sich zu überfordern. Die Übungen helfen beim Aufbau und Erhalt der Muskulatur und schulen die Koordination.

**Start: 16.8. // 13 x mittwochs // 10.45-11.45 Uhr // Sylvia Hall // Gemeindezentrum Friedenskirche // Gebühr: 52 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich // Anmeldung: eeb**



Anmeldung und mehr Informationen zu den Veranstaltungen: [www.eeb-hilden.de](http://www.eeb-hilden.de)

## Faszientraining

In jedem Alter gibt es Möglichkeiten, Elastizität und Beweglichkeit zu verbessern und dadurch Schmerzen zu verringern. Schwünge und federnde Bewegungen aktivieren alle Strukturen. Wir arbeiten mit Faszienrollen und Golfbällen und dehnen uns endlich einmal wieder in alle Richtungen, sodass das Bindegewebe gut ernährt und wieder strukturiert wird.

**Start: 17.8. // 6 x donnerstags // 18-19 Uhr // Sylvia Hall // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 60 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich // Anmeldung: eeb**

## Kraftzentrum Beckenbodenmuskulatur – der Schatz im Becken

In diesem Kurs widmen wir uns ganzheitlich der Beckenbodenmuskulatur, der Wirbelsäule, der Atmung und dem Kiefer. Mit einfachen und leicht umsetzbaren Übungen für den Alltag bauen wir ein Verständnis auf und schauen uns den Aufbau der Beckenbodenmuskulatur an.

**5 x mittwochs // 23.8., 30.8., 13.9., 20.9., 27.9. // 9.15-10.15 Uhr // Diana Lukschanderl-Girnius // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 50 Euro // Anmeldung: eeb**

## Dynamisches Hatha-Yoga

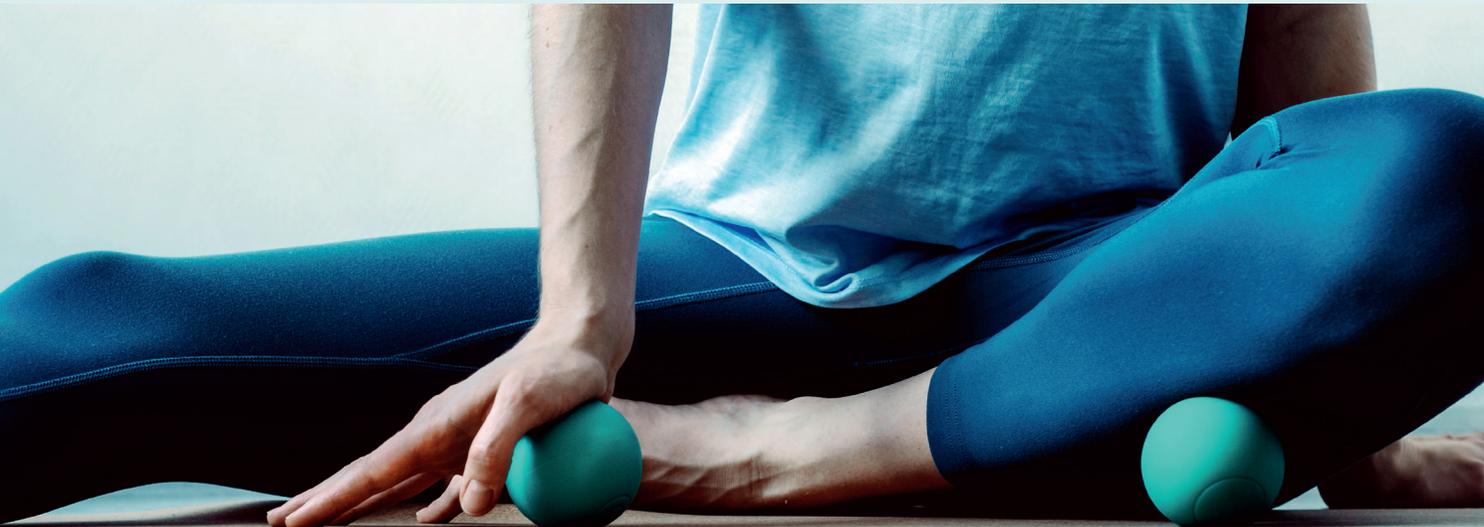
Balance, Kraft und Flexibilität: In diesem Yoga-Kurs üben Sie die klassischen Körperhaltungen (Asanas) in einer fließenden, dynamischen Sequenz. Ausgleichende Haltungen sowie Atem- und Entspannungstechniken runden diese ganzheitliche Praxis ab.

**Start: 29.8. // 13 x dienstags // 19.30-20.45 Uhr // Claudia Lieck, Diana Lukschanderl-Girnius // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 162,50 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich // Anmeldung: eeb**

## Workshop Faszientraining

In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in das Faszien- und in ein ausgewogenes Fasziensystem. Sie bekommen Tipps für Ihren Alltag und zu einer fasziensfreundlichen Ernährung.

**Samstag // 16.9. // 10-13 Uhr // Sylvia Hall // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 42 Euro // Anmeldung: eeb**





## ***Fitness, Power und Entspannung für Frauen***

In einem abwechslungsreichen Programm trainieren wir nicht nur Bauch, Beine und Po, sondern auch intensiv unseren Beckenboden und den Rücken. Die Kombination aus „work out“ und Entspannung hilft, die eigenen Akkus aufzufüllen und den Kopf frei zu bekommen vom Alltäglichen.

**Start: 16.8. // 7 x mittwochs // 19.15-20.45 Uhr // Petra Schelbach  
// Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg  
3, 40723 Hilden // Gebühr: 70 Euro // Teilnahme an Folgekursen  
möglich // Anmeldung: eeb**

## ***Weitere Informationen und Anmeldung***

**Evangelische Erwachsenenbildung Hilden**  
Martin-Luther-Weg 1c // Telefon: 02103 53948  
E-Mail: [info@eeb-hilden.de](mailto:info@eeb-hilden.de) // [www.eeb-hilden.de](http://www.eeb-hilden.de)

Die Evangelische Erwachsenenbildung Hilden ist eine Zweigstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerks Nordrhein



Evangelisches Erwachsenenbildungswerk  
**Nordrhein**