

# Achtsamkeit Bewegung & Entspannung

Veranstaltungen  
1. Halbjahr 2024

Start:  
Januar  
2024





## **Workshop zur Stärkung der Resilienz**

Unsere heutige Zeit ist geprägt durch eine zunehmende Komplexität und Beschleunigung. Die Anforderungen steigen sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld, was zu einem Gefühl der Überforderung führen kann. Wie Sie Ihre innere Stärke ausbauen und welche erste Schritte hilfreich sein können, um künftig leichter mit Herausforderungen umgehen zu können, wird in diesem Seminar vermittelt. Im Anschluss an einen kleinen Theorie-Teil ist Zeit für die praktische Umsetzung und für Selbstreflexion. Das Seminar endet mit einer wohltuenden Entspannungseinheit.

**Sonntag // 4.2. // 14-18 Uhr // Katja Sanders // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 45 Euro**

## **MBSR-Achtsamkeits-Workshops**

An diesen Achtsamkeitstagen können die Teilnehmer:innen Methoden aus dem MBSR-Spektrum (Bodyscan, Meditation, Yoga u.a.) erleben und sich über ihr Erleben austauschen. Menschen, die bereits Erfahrungen mit MBSR gemacht haben, können ihre Erfahrungen auffrischen, Anfänger:innen können die Herangehensweise kennenlernen. Die Tage bieten einen stillen und achtsamen Rahmen, um für den jetzigen Moment zu sensibilisieren und gehen auch der Frage nach, wie die Erfahrungen in den stressigen Alltag integriert werden können.

**Samstag // 9.3. und 1.6. (Termine einzeln buchbar) // 10-14 Uhr // Daniel Viebach // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 30 Euro**

## 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: 17.1. // 19 x mittwochs // 10.45-11.45 Uhr // Sylvia Hall // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2 // Gebühr: 76 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich**

## 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: 16.1. // 22 x dienstags // 9.30-10.30 Uhr // Petra Schelbach // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2 // Gebühr: 99 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich**

## Workshop „Hände“ Vom Stützen, Greifen und Loslassen

Mit einfachen Übungen Beschwerden lindern, die Hände kräftigen und die Beweglichkeit erhalten

In diesem Workshop finden Sie neben Informationen über die Ursache von Beschwerden in den Händen und vielen Übungen, die Ihre Hände und die beteiligten Muskelstrukturen dehnen, stärken und massieren, auch praktische Tipps für den Alltag.

**Samstag // 24.2. // 10-13 Uhr // Sylvia Hall // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee // Gebühr: 42 Euro**



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



## Progressive Muskelentspannung

Unter Stress spannen wir oft unwillkürlich unsere Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und oft auch zu Schmerzen. Mit der Progressiven Muskelentspannung können diese Verspannungen erkannt und aufgelöst werden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die diese Entspannungsmethode schrittweise erlernen und in ihren Alltag integrieren möchten, verschiedene Varianten der Progressiven Muskelentspannung ausprobieren und herausfinden, welche am besten zu sich und in den Alltag passt.

**Start: 23.2. // 5 x freitags // 16-17 Uhr // Katja Sanders // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 50 Euro**

## 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: 18.1. // 9 x donnerstags // 18-19 Uhr // Sylvia Hall // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76 // Gebühr: 90 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich**



## 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: 16.1. // 10 x dienstags // 19.30-20.45 Uhr // Tessa von Spee // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 125 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich**

## Yoga Balance – Stärken Sie Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht

Yoga Balance ist eine ganzheitliche und leicht erlernbare westlich ausgerichtete Yogapraxis zur Stärkung der inneren und äußeren Balance. Sie dient der direkten Stressbewältigung, der Kräftigung des Körpers und der Harmonisierung des motorischen und autonomen Nervensystems. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Start: 23.2. // 5 x freitags // 17.30-18.45 Uhr // Katja Sanders // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 65 Euro**

## Yoga und deine Organe

Yoga für die Organe hilft Ihnen, sich wohler, kraftvoller und energiegeladener zu fühlen. Das Wissen und die Übungen unterstützen den Körper, beruhigen den Geist und verhelfen zu innerer Ausgeglichenheit. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**3 x samstags // 13.4., 20.4. und 27.4. // 10-13 Uhr // Diana Lukschanderl-Girnius und Tessa von Spee // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76 // Gebühr: 95 Euro**



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



## ***Der Rücken von Kopf bis Fuß***

Dieser Workshop zeigt, wie ein rückenfreundlicher Alltag aussehen kann. Sie bekommen einen Überblick über die körperlichen Zusammenhänge und Mechanismen, einige Übungen um die beteiligten Muskeln zu stärken und zu dehnen und hilfreiche Tipps für Ihren Alltag.

**Samstag // 25.5. // 10-13 Uhr // Sylvia Hall // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 42 Euro**

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

**Evangelische Erwachsenenbildung Hilden**

Markt 18 // 40721 Hilden // 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**