

Achtsamkeit Bewegung & Entspannung

Veranstaltungen
2. Halbjahr 2024

Start:
August
2024



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: 21.8.24 // 13 x mittwochs // 10.45-11.45 Uhr // Sylvia Hall // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2 // Gebühr: 52 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich



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: 28.8.24 // 6 x mittwochs // 19.15-20.45 Uhr // Petra Schelbach // Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg 3 // Gebühr: 60 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: 27.8.24 // 13 x dienstags // 9.30-10.30 Uhr // Petra Schelbach // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2 // Gebühr: 58,50 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich

Workshop „Ohne Probleme besser Sehen“

Viele Menschen arbeiten am Computer und verbringen viel Zeit vor dem Bildschirm oder auch vor dem Fernseher. In der Folge verschlechtert sich die Sehkraft. Die verordneten Brillen ändern nichts an den Ursachen, sondern neutralisieren nur die Symptome.

Im Workshop lernen Sie ganzheitliche Techniken für ein „richtiges“ und damit meist besseres Sehen. Schwerpunkte sind Übungen für die vier Augenfunktionen und Übungen zur Gehirnintegration. Weiterhin werden Techniken zur Verbesserung und Entspannung des visuellen Systems vermittelt.

Der Workshop eignet sich für alle Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, deren Sehkraft nachlässt oder die Sehprobleme haben, sowie für Normalsichtige, die einer Brille vorbeugen wollen.

Dienstag // 17.9.24 // 18.30-21.30 Uhr // Joana Austen // Gemeindezentrum Friedenskirche, Foyer, Molzhausweg 2 // Gebühr: 39 Euro



Anmeldung und mehr Informationen zu den
Veranstaltungen: www.eeb-hilden.de

Evangelische Erwachsenenbildung Hilden
Markt 18 // 40721 Hilden // Telefon: 02103 53948
E-Mail: info@eeb-hilden.de // www.eeb-hilden.de

Die Evangelische Erwachsenenbildung Hilden ist
eine Zweigstelle des Evangelischen Erwachsenen-
bildungswerks Nordrhein

eeb Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein





Achtsamkeits-Workshop in Anlehnung an MBSR

Immer wieder erleben wir besonders stressige Phasen. Doch genau dann, wenn die Sehnsucht nach Ruhe und Gelassenheit wächst, fällt es besonders schwer, zu entspannen. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion („Mindfulness Based Stress Reduction“ - MBSR) ist eine von Jon Kabat Zinn entwickelte Methode zur Selbsthilfe im Umgang mit Stress. Sie unterstützt dabei, Stille und Entspannung zu erleben.

An diesem Achtsamkeitstag können die Teilnehmer:innen Methoden aus dem MBSR-Spektrum (Bodyscan, Medita-

tion, 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. Der Tag bietet einen stillen und achtsamen Rahmen, um für den jetzigen Moment zu sensibilisieren und geht auch der Frage nach, wie die Erfahrungen in den stressigen Alltag integriert werden können.

Samstag // 16.11.24 // 10-14 Uhr // Daniel Viebach // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 35 Euro



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 ersten Schritte hilfreich sein können, um künftig leichter mit Herausforderungen umgehen zu können, wird in diesem Seminar vermittelt. Im Anschluss an den jeweiligen Theorieteil ist Zeit für die praktische Umsetzung und Selbstreflexion. Das Seminar endet mit einer wohltuenden Entspannungseinheit.

Samstag // 30.11.24 // 14-18 Uhr // Katja Sanders // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 35 Euro

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.

Donnerstag // 21.11.24 // 18.30-21:30 Uhr // Norbert Kasprowski // Diakonie-Haus im Süden, St.-Konrad-Allee 76a // Gebühr: 35 Euro



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: 26.8. // 7 x montags // 8.30-9.30 Uhr // Diana Lukschandler-Girnus // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 70 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich

Sanftes Yoga am Vormittag

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: 26.8. // 7 x montags // 9.45-10.45 Uhr // Diana Lukschandler-Girnus // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 70 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich

Hatha-Yoga am Abend – vom Tun zum Sein

Ruhe und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Wir lassen den Tag mit Yoga ausklingen und kommen vom Tun zum Sein. Mobilisierender Flow, kräftigende Dehnung, sanftes Yin Yoga - alles im ruhigen Fluss unseres Atems. Innehalten. Ankommen bei uns selbst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Start: 27.8. // 7 x dienstags // 19.30-20.45 Uhr // Tessa von Spee // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a // Gebühr: 87,50 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich



Anmeldung und mehr Informationen zu den Veranstaltungen: www.eeb-hilden.de