

Arbeitsbereich Holzappel - Esterau

Schriftliche Anmeldungen
sind bis spätestens drei Tage
vor Kursbeginn zu richten an:

Annelie Schmidt,
Hauptstraße 17, 56379 Horhausen,
Tel. 06439 1615 oder
Marlise Korte,
Feldbergstr. 1, 56379 Holzappel,
Tel. 06439 5323. Fax 06439 902897



Gesundheit

Krankenkassen leisten einen Zuschuss für Kurse der Gesundheitsbildung! Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse



Autogenes Training, Yoga, Entspannung

Hatha-Yoga

Die Signale des Körpers verstehen

Übungen (Asanas) im Stehen als dynamische Energiehaltungen; Übungen im Liegen als Blockaden lösende Haltungen zum Beleben der Energiezentren; Bewusstes Atmen (Pranayama) verbessert die gute Durchblutung, sorgt für eine natürliche Massage aller durch den Atem bewegten Körperteile und fördert somit die wichtigsten Lebensprozesse; Entspannung (Shavasana) = jeden Muskel im Körper bewusst entspannen.
Material: Bitte rutschfeste Unterlage, eine Wolldecke, zwei weiche Igelbälle, ein Gurt oder Terra-band und eine Nackenrolle oder weiches Kissen mitbringen. Denken Sie an bequeme Kleidung.

Erika Künzel

Holzappel, Esterauschule
ab 10 TN: 21 Euro, erm. 16 Euro

Kurs-Nr. 3-g-176.12

Freitag, 1. Juni, 18 bis 19.30 Uhr, 5 Tr.

Hatha-Yoga

Die Signale des Körpers verstehen

Übungen (Asanas) im Stehen als dynamische Energiehaltungen; Übungen im Liegen als Blockaden lösende Haltungen zum Beleben der Energiezentren; Bewusstes Atmen (Pranayama) verbessert die gute Durchblutung, sorgt für eine natürliche Massage aller durch den Atem bewegten Körperteile und fördert somit die wichtigsten Lebensprozesse; Entspannung (Shavasana) = jeden Muskel im Körper bewusst entspannen.
Material: Bitte rutschfeste Unterlage, eine Wolldecke, zwei weiche Igelbälle, ein Gurt oder Terra-band und eine Nackenrolle oder weiches Kissen mitbringen. Denken Sie an bequeme Kleidung.

Erika Künzel

Holzappel, Esterauschule
ab 10 TN: 42 Euro, erm. 32 Euro

Kurs-Nr. 3-g-122.12

Freitag, 27. Januar, 18 bis 19.30 Uhr, 10 Tr.



Ernährung

Hier kochen ...

Die TN wählen ihre Gerichte aus, die sie gemeinsam mit einem Koch zubereiten und genießen.
Kurstermine werden bei den Infoabenden besprochen.

Die **Lebensmittelumlage** ist direkt an den Dozenten zu zahlen.

Willi Neitzert

Holzappel, Esterauschule
ab 8 TN: 42 Euro, erm. 31 Euro

Kurs-Nr. 3-g-123.12 Hier kochen Männer!

kostenloser Infoabend:

Donnerstag, 23. Februar, 18.30 Uhr

Kurs-Nr. 3-g-124.12 Hier kochen Frauen!

kostenloser Infoabend:

Montag, 27. Februar, 18.30 Uhr