

Oberhausen, den 05.07.2010



Liebe Interessentinnen, liebe Interessenten,

die Sommerferien stehen vor der Tür.

Da möchte ich die Gelegenheit nutzen und Ihnen die Termine im zweiten Halbjahr bekannt geben.

Viel Spaß beim Stöbern!

Information

Vom 13.07.2010 bis zum 29.08.2010 sind Betriebsferien.

Sie können mir jederzeit eine Nachricht per Email oder auf meinem Anrufbeantworter hinterlassen.

Mit entspannten Grüßen,

Christine

Yoga - Relax Abend

In diesem Kurs lernen Sie auf die Befindlichkeit Ihres Körpers zu achten, in sich hineinzuhören und durch Entspannung des Körpers den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, seelische Ausgeglichenheit zu verwirklichen und zu innerer Ruhe zu finden.

Yoga ist eine Jahrtausende alte, aus Indien stammende Entspannungsmethode mit dem Ziel ein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erlangen. Der Begriff Yoga meint vereinen, zusammenbringen, zusammenführen und ist ein faszinierender Weg zu mehr Beweglichkeit, Entspannung und innerer Ruhe. Die sanften Körperübungen und die gezielte Atemtechnik sind für Menschen jeden Lebensalters geeignet. Körper, Geist und Atmung werden in Einklang gebracht, Körperübungen, verbunden mit einer gezielten Atemtechnik, beeinflussen positiv alle Organe und den Kreislauf zur Erhaltung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.

Der ganzheitliche Ansatz des Yoga hat sowohl positive Effekte auf die physische als auch psychische Gesundheit. Stress wird abgebaut, die Vitalität verbessert und innere Gelassenheit erlangt.

Beginn: Donnerstag, 23.09.2010 bis 11.11.2010

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Dauer: 8 Einheiten á 90 Minuten

Gebühr: 96,00 Euro

Ort: „Die Kinderkiste“
Elpenbachstr.68 (im Hof)
46119 Oberhausen

Beginn: Donnerstag, 18.11.2010 bis 16.12.2010

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Dauer: 5 Einheiten á 90 Minuten

Gebühr: 60,00 Euro

Ort: „Die Kinderkiste“
Elpenbachstr.68 (im Hof)
46119 Oberhausen

Kurse an der VHS

Kurs (MC080J) Seniorenkurs Relax - Zeit für mich (S)

In diesem Kurs lernen Sie Entspannungsübungen und Traumreisen aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Hatha Yoga und Atementspannung kennen. Gleichen Sie Belastungen und Anspannungen aus, dämpfen Sie Schmerzen, genießen Sie die Ruhe und stärken Sie Ihre innere Kraft. Nehmen Sie die Wirkung der Tiefenentspannung wahr und schöpfen Sie neue Energien für Ihren Alltag.

Veranstaltungsort: Babcock, C-Gebäude, Raum 1081
Zeitraum: Donnerstag 02.09.2010 - Donnerstag 04.11.2010
Dozent(in): Frau Christine Liebling
Veranstaltungs-Wochentage: Donnerstag
Dauer: 8 Termine
Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
Gesamtstundenzahl: 16

Kurs (MC044J) Hatha-Yoga

Veranstaltungsort: Babcock, C-Gebäude, Raum 1081
Zeitraum: Montag 06.09.2010 - Montag 29.11.2010
Dozent(in): Frau Christine Liebling
Veranstaltungs-Wochentage: Montag
Dauer: 10 Termine
Uhrzeit: 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Gesamtstundenzahl: 20

Kurs (MC044J) Hatha-Yoga

Veranstaltungsort: Babcock, C-Gebäude, Raum 1081
Zeitraum: Montag 06.09.2010 - Montag 29.11.2010
Dozent(in): Frau Christine Liebling
Veranstaltungs-Wochentage: Montag
Dauer: 10 Termine
Uhrzeit: 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Gesamtstundenzahl: 20

Kurs (MC090J) Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die progressive Muskelentspannung, oder auch Tiefenmuskelentspannung, ist ein leicht erlernbares Verfahren, dass durch aktive Anspannung der Muskulatur zur Entspannung führt. Belastende Alltagssituationen die Stress, Angst oder Ärger auslösen, führen zu muskulären Verspannungen und können auch der psychischen Gesundheit schaden.

Das gezielte Anspannen und anschließende Lösen einzelner Muskelgruppen ruft eine tiefe Entspannung hervor. Chronischen Schmerzen, Migräne, Spannungskopfschmerzen und Schlaf- und Konzentrationsstörungen wird somit entgegengewirkt.

In diesem Kurs werden theoretische Grundlagen der progressiven Muskelentspannung vermittelt und Übungen erlernt, die in den Alltag integrierbar sind.

Veranstaltungsort:	Babcock, C-Gebäude, Raum 1081
Zeitraum:	Freitag 29.10.2010 - Freitag 17.12.2010
Dozent(in):	Frau Christine Liebling
Veranstaltungs-Wochentage:	Freitags
Dauer:	8 Termine
Uhrzeit:	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Gesamtstundenzahl:	16

Kurs (MC092J) Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Veranstaltungsort:	Babcock, C-Gebäude, Raum 1081
Zeitraum:	Freitag 15.04.2011 - Freitag 17.06.2011
Dozent(in):	Frau Christine Liebling
Veranstaltungs-Wochentage:	Freitags
Dauer:	8 Termine
Uhrzeit:	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Gesamtstundenzahl:	16

Die Kurse in der VHS Oberhausen stehen zurzeit noch nicht online. Bitte bei Interesse telefonisch anfragen.

VHS Oberhausen
Langemarkstr. 19-21
46042 Oberhausen
Tel. 0208/825-2385
Fax. 0208/825-5410
vhs@oberhausen.de