

Kochen und Gesundheit

Vital und aufgeladen in den Frühling - mit YOGA

3010/615

Leitung: Christina Ewald, Sonja Wendl

Beginn: 26.04.2022, 19:00 Uhr

Dauer: 6 x 70 Min.

Raum: Freiraum, Bad Sobernheim

Kosten: 78 €

Anmeldung bei den Kursleiterinnen Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Ewald 0151-18838653

Das Frühjahr ist die Zeit des Wiedererwachsens. Das Leben kehrt zurück und das Feuer der Begeisterung und der Lebensfreude erwacht neu... auch in DIR! Es ist die Zeit aktiv zu werden, den Stoffwechsel anzuregen um die körpereigene Entgiftung zu unterstützen.

Kundalini Yoga für Männer und Frauen ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.

Sie lernen Atemtechniken und machen sich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und aktiver bewusster Entspannung. Extreme Beugungen, Drehungen und Kopfstand gehören nicht dazu.

Yoga unterstützt Sie im Alltag - um Ihren Körper zu kräftigen, Ihre Haltung zu verbessern und Ihr Energiepotential zu wecken.

Bringen Sie sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Leitung: Diplom-Oecotrophologin (TU), Ernährungsberaterin (DGE) Christina Ewald und Sonja Wendl, beide international zertifizierte Kundalini Yoga-Lehrerinnen Stufe 1 (seit 2005) und Stufe 2 (seit 2017) von 3HO mit mehr als 760 UE, Christina Ewald - Zusatzqualifikation Hatha Yoga nach Yoga Vidya (723 UE)

Alle Kurse im "FREIRAUM" in, Bahnhofstraße 10, 2. OG,

Gebühr: 78 € bei mind. 8 Teilnehmer/innen

Vital und aufgeladen in den Frühling - mit YOGA

3010/616

Leitung: Christina Ewald, Sonja Wendl

Beginn: 28.04.2022, 17:30 Uhr

Dauer: 6 x 70 Min.

Raum: Freiraum, Bad Sobernheim

Kosten: 78 €

Anmeldung bei den Kursleiterinnen Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Ewald 0151-18838653

Das Frühjahr ist die Zeit des Wiedererwachsens. Das Leben kehrt zurück und das Feuer der Begeisterung und der Lebensfreude erwacht neu... auch in DIR! Es ist die Zeit aktiv zu werden, den Stoffwechsel anzuregen um die körpereigene Entgiftung zu unterstützen.

Kundalini Yoga für Männer und Frauen ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.

Sie lernen Atemtechniken und machen sich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und aktiver bewusster Entspannung. Extreme Beugungen, Drehungen und Kopfstand gehören nicht dazu.

Yoga unterstützt Sie im Alltag - um Ihren Körper zu kräftigen, Ihre Haltung zu verbessern und Ihr Energiepotential zu wecken.

Bringen Sie sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Leitung: Diplom-Oecotrophologin (TU), Ernährungsberaterin (DGE) Christina Ewald und Sonja Wendl, beide international zertifizierte Kundalini Yoga-Lehrerinnen Stufe 1 (seit 2005) und Stufe 2 (seit 2017) von 3HO mit mehr als 760 UE, Christina Ewald - Zusatzqualifikation Hatha Yoga nach Yoga Vidya (723 UE)

Alle Kurse im "FREIRAUM" in, Bahnhofstraße 10, 2. OG,

Gebühr: 78 € bei mind. 8 Teilnehmer/innen

Yoga für Alle!

3012/80

Leitung: Claudia Hoseus

Beginn: 25.04.2022, 17:00 Uhr

Dauer: 8 x Stunden

Raum: Seminarraum, CJD Niedermühle,, Odernheim

Kosten: 75 €

Anmeldung Martina Höhn Telefon: 06755/1404 oder per email: mhlett@online.de oder Konny Eisenbrandt, Telefon: 0175-9179544

Yoga ist ein Jahrtausend altes Übungssystem, dass in Indien entwickelt wurde und sich bewährt hat. Es gibt Yoga in zahlreichen Facetten, in diesem Kurs üben Sie im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten Yoga zu praktizieren und so Flexibilität, Körperbewusstsein, Kondition und innere Balance zu erhöhen. Die Funktionen der Organe, Drüsen und Nerven kommen ins Gleichgewicht.

Entspannung, Kraft und Positivität werden gefördert. Die geistige Klarheit und die Selbstheilungskräfte werden geweckt. Nackenverspannungen, Schlafstörungen und Schmerzen können gemildert oder gelöst werden.

Atemübungen laden den Körper mit neuer Energie auf, Körperübungen dehnen und kräftigen Sehnen, Muskeln und Bänder. Die Entspannungsübungen bauen Stresshormone ab und führen zu mehr innerer Ruhe. Yoga erzeugt wunderbare Wirkungen auf das ganzheitliche System des Körpers, es verleiht mehr Ausstrahlung und steigert das Wohlbefinden.

Die Verbindung von Yogahaltungen (Asanas), speziellen Atemtechniken (Pranayama) und einer abschließenden Entspannung schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses Kurses.

Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse ist möglich. Die Kursgebühr kann gegen Vorlage der bei uns erhältlichen Bescheinigung bei Ihrer Krankenkasse entsprechend Ihren Versicherungsbedingungen erstattet werden.

Auf ihre Teilnahme freut sich Claudia Hoseus, Medical Yogalehrerin/Yoga Therapie (BYV); Fitness und Gesundheitstrainerin, Entspannungspädagogin

Mitzubringen sind: ISO-Matte und/oder Wolldecke, bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und etwas zu Trinken.

Die Kursgebühren werden bei Anmeldung fällig und sind zu überweisen auf das Konto:

DE 90 5605 0180 0010 0887 30 bei der Sparkasse Rhein-Nahe, Kontoinhaberin Martina Höhn,
Stichwort:Yoga Frühjahr 2022

Yoga für Alle!

3012/81

Leitung: Claudia Hoseus

Beginn: 25.04.2022, 18:15 Uhr

Dauer: 8 x Stunden

Raum: Seminarraum, CJD Niedermühle,, Odernheim

Kosten: 75 €

Anmeldung Martina Höhn Telefon: 06755/1404 oder per email: mhlett@online.de oder Konny Eisenbrandt, Telefon: 0175-9179544

Yoga ist ein Jahrtausend altes Übungssystem, dass in Indien entwickelt wurde und sich bewährt hat. Es gibt Yoga in zahlreichen Facetten, in diesem Kurs üben Sie im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten Yoga zu praktizieren und so Flexibilität, Körperbewusstsein, Kondition und innere Balance zu erhöhen. Die Funktionen der Organe, Drüsen und Nerven kommen ins Gleichgewicht.

Entspannung, Kraft und Positivität werden gefördert. Die geistige Klarheit und die Selbstheilungskräfte werden geweckt. Nackenverspannungen, Schlafstörungen und Schmerzen können gemildert oder gelöst werden.

Atemübungen laden den Körper mit neuer Energie auf, Körperübungen dehnen und kräftigen Sehnen, Muskeln und Bänder. Die Entspannungsübungen bauen Stresshormone ab und führen zu mehr innerer Ruhe. Yoga erzeugt wunderbare Wirkungen auf das ganzheitliche System des Körpers, es verleiht mehr Ausstrahlung und steigert das Wohlbefinden.

Die Verbindung von Yogahaltungen (Asanas), speziellen Atemtechniken (Pranayama) und einer abschließenden Entspannung schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses Kurses.

Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse ist möglich. Die Kursgebühr kann gegen Vorlage der bei uns erhältlichen Bescheinigung bei Ihrer Krankenkasse entsprechend Ihren Versicherungsbedingungen erstattet werden.

Auf ihre Teilnahme freut sich Claudia Hoseus, Medical Yogalehrerin/Yoga Therapie (BYV); Fitness und Gesundheitstrainerin, Entspannungspädagogin

Mitzubringen sind: ISO-Matte und/oder Wolldecke, bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und etwas zu Trinken.

Die Kursgebühren werden bei Anmeldung fällig und sind zu überweisen auf das Konto:

DE 90 5605 0180 0010 0887 30 bei der Sparkasse Rhein-Nahe, Kontoinhaberin Martina Höhn,
Stichwort:Yoga Frühjahr 2022

Pilates Modern Mix Mittelstufe

3014/14

Leitung: Silvia Kirchgeorg
Beginn: 26.04.2022, 18:00 Uhr
Dauer: 10 x 75 Minuten
Raum: Gymnastikhalle Emanuel-Felke-Gymnasiums, Bad Sobernheim
Kosten: 105
Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756/159770 oder mobil: 0171/3175125, Per mail an: silvia.kirchgeorg@pilatespurepower.de

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit etwas Pilates -Erfahrung oder gut trainierter Bauchmuskulatur geeignet! In diesem Training arbeiten wir mit einem modernen Mix aus Pilates, Yoga und Barre Workout. Hier wird Dein Körper gefordert und ins Schwitzen gebracht. Habt Ihr Lust bekommen, diese besondere und effektive Trainingsmethode zu erlernen, dann probiert es aus.

Frau Silvia Kirchgeorg ist Pilates -Trainer-S-Lizenz/DFAV und Zertifizierter Yogalehrer AYA 200h/IFAA

Sonstiges: Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch

Fitness-oder Yogamatte (Ich bevorzuge eine Fitnessmatte, die etwas dicker/weicher ist) und

Vinyasa Power Yoga Fortgeschritten Level 2 3014/16

Leitung: Silvia Kirchgeorg
Beginn: 27.04.2022, 18:45 Uhr
Dauer: 10 x 75 Min.
Raum: Gymnastikhalle Emanuel-Felke-Gymnasiums, Bad Sobernheim
Kosten: 105 €
Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756/159770 oder mobil: 0171/3175125, per mail an: silvia.kirchgeorg@pilatespurepower.de

... es geht weiter...

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Pilates/Yoga - Erfahrung und gut trainierter Bauchmuskulatur geeignet. In diesem Vinyasa Power Yoga Kurs arbeiten wir mit den klassischen Yoga Asanas Level 2 in fließenden, tanzähnlichen Sequenzen. Diese Art des Yoga ist sehr dynamisch, kraftvoll und auch schweißtreibend. Wir steigern die Energie im Körper mit diesem fitnessorientierten Workout. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt und wir bringen den Körper in ein wunderbares Gleichgewicht.

Bei regelmäßigem Training werden Energieblockaden gelöst und die Chakren stimuliert. Lasst Euch überraschen von dieser wunderbaren und speziellen Körperarbeit.

Sonstiges: Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch

Fitness-oder Yogamatte und 2 Yoga Blöcke und einen Gurt

Pilogi – Das Beste aus Pilates Level 1-2 kombiniert mit Vinyasa 4014/15 Power Yoga Level 1-2

Leitung: Silvia Kirchgeorg
Beginn: 25.04.2022, 18:45 Uhr
Dauer: 10 x 75 Minuten
Raum: Gymnastikhalle Emanuel-Felke-Gymnasiums, Auen
Kosten: 105 €
Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756/159770 oder mobil: 0171/3175125, Per mail an: silvia.kirchgeorg@pilatespurepower.de

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit etwas Pilates/Yoga- Erfahrung und sportliche Neueinsteiger geeignet! Es bleibt auch im neuen Quartal spannend und abwechslungsreich. Lasst Euch überraschen von dieser einzigartigen Kombination aus Kraft und fließenden Bewegungen.

Powerhouse richtig aktivieren, die tiefe Bauchmuskulatur stärken, falsche Bewegungsmuster erkennen und die richtige Haltung wieder einnehmen...Verspannungen in Nacken und Schultern langsam auflösen...

Wir erlernen nun weitere Basic Asanas, in fließenden Sequenzen, die für das Vinyasa Power Yoga so bezeichnend sind. Dazu kombinieren wir an verschiedenen Stellen zusätzliche klassische Pilates Übungen. In Verbindung mit einer tiefen und bewussten Atmung bewirken diese Kombinationen gleichzeitig Stärkung und Entspannung des Körpers.

Habt Ihr Lust bekommen, diese einzigartige Mischung aus Pilates und Vinyasa Power Yoga zu erlernen, dann probiert es aus.

(Achtung neue Zeit!)

Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch

Fitness-oder Yogamatte und 2 Yogablöcke und 1 Yoga Gurt

Einzelveranstaltungen

Beweglichkeit bis ins hohe Alter - Kein Problem !

8022/1

Leitung: Dr. Sternfeld, Dr. Garay, Dr. Stoll
Beginn: 10.05.2022,, 19:30 Uhr
Dauer: 1 x Abend
Raum: Rathaus,gr. Sitzungssaal, Bad Sobernheim
Kosten: 0 €
Anmeldung VHS-Büro, Tel.06751/81 2501 oder
per Email: simone.kehl@vg-nahe-glan.de

Es gelten die aktuellen Abstands- und Hygienemaßnahmen und Maskenpflicht bis zum Platz!

Damit der Wunsch nach einer guten Beweglichkeit bis ins hohe Alter erfüllt werden kann, können die meisten Senioren mit konsequenter Vorsorge mit viel Bewegung, Ernährung und Gewichtsbalance vieles selbst dazu tun. Bei einem unvorhergesehenen Ereignis wie beispielsweise einem Unfall oder auch bei starken Beschwerden durch Arthrose können die Experten der Sektion Unfallchirurgie und Orthopädie des Krankenhauses St. Marienwörth Bad Kreuznach ein breites Spektrum an Hilfe bieten. Themen wie Arthrose- und Gelenkspiegelung bis hin zur Endoprothese werden laienverständlich vorgestellt. Zusammen mit den interessierten Zuhörenden werden die beiden Oberärzte Dr. med. Christian Sternfeld und Martin Stoll über die heutigen Möglichkeiten der operativen Versorgung am Stütz- und Bewegungsapparat sprechen. Auch der Leiter der Sektion, Dr. med. Peter Garay, ist vor Ort und wird im Anschluss an den Vortrag gemeinsam mit beiden Oberärzten Fragen aus dem Publikum gerne beantworten.

Referenten: Dr. Sternfeld, Dr. Garay, Dr. Stoll

Sonstiges: Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt