

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Ulrike Speit

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, effektive und wohltuende Entspannungsmethode. Dabei werden die Pole von Spannung und Entspannung herausgearbeitet, um das Gefühl einer tiefen muskulären Entspannung zu erreichen. Die Teilnehmer können das Erlernte in Akutsituationen einsetzen, um kurzfristig innere Ruhe und langfristig Gelassenheit in Stresssituationen zu finden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken. Für diesen Kurs gibt es die Möglichkeit, einen Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen von bis zu 80 Prozent zu beantragen.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr

20.01. - 10.03.2010 (8x), 72,00 Euro, Kurs-Nr. 533-180

14.04. - 16.06.2010 (10x), 90,00 Euro, Kurs-Nr. 533-181

04.08. - 06.10.2010 (10x), 90,00 Euro, Kurs-Nr. 533-182

27.10. - 15.12.2010 (8x), 72,00 Euro, Kurs-Nr. 533-183

Fußreflexzonenmassage nach Dr. W. Fitzgerald

Anima Mojumder-Buderus

Sanfte Gesundheitstherapie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Unsere viel geschundenen Füße verdienen mehr Aufmerksamkeit. Diese Massage hat nicht nur eine wohltuende und entspannende Wirkung auf Füße und Körper, sondern löst auf einfache Weise Blockaden im Körper und auf seelischer Ebene und lässt dadurch die Energien wieder fließen. Harmonisierung und Heilung des Menschen werden erfolgreich angeregt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen und einen kleinen Imbiss. Die Technik wird durch gegenseitige Massage erlernt.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Sa., 20.02.2010, 14:00 - 18:00 Uhr, 28,00 Euro, Kurs-Nr. 533-310

Sa., 25.09.2010, 14:00 - 18:00 Uhr, 28,00 Euro, Kurs-Nr. 533-311

Mit Qi Gong durch das Jahr

Regina Kemper

Vor dem Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Besonderheiten der jeweiligen Jahreszeit und die Wirkung auf unseren Körper und Geist erläutert. Jede Jahreszeit bietet dabei andere Möglichkeiten, Erscheinungsbilder, Annehmlichkeiten und Herausforderungen. Zu jeder Jahreszeit gibt es eine eigene Übungsfolge die zu einer speziell für sie komponierten Musik geübt wird. Qi Gong der vier Jahreszeiten kann von jedem, egal ob jung oder fortgeschrittenen Alters, gesund oder angeschlagen erlernt werden. Es gibt

Übungssysteme die im Stehen und solche, die im Sitzen ausgeführt werden.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

So., 14.03.2010, 11:00 - 18:00 Uhr, 46,00 Euro, Kurs-Nr. 533-410

Wirbelsäulen - Qi Gong

Regina Kemper

Der Schlüssel zu einer gesunden Wirbelsäule ist die natürliche Beweglichkeit. Probleme der Wirbelsäule aber verursachen muskuläre Verspannungen, blockierte Wirbelkörperbewegungen und beeinträchtigen den freien Fluss des Qi, was eine direkte Auswirkung auf den allgemeinen Gesundheitszustand zur Folge hat. In der Tradition des Qi Gong gibt es daher spezielle Übungen, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern und erhalten, die Muskulatur des Rückens stärken und geschmeidig machen.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

So., 20.06.2010, 11:00 - 16:00 Uhr, 39,00 Euro, Kurs-Nr. 533-412

Qi Gong - Bewegung und Harmonisierung

Regina Kemper

Die Bewegungsübungen des Qi Gong gehören zu den wichtigsten therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin. Bei den vielfältigen Techniken des Qi Gong (wörtlich „Arbeit“ oder „Umgang“ mit dem Qi) werden Atmung, Konzentration und Bewegung so aufeinander abgestimmt, dass der Qi-Fluss im Körper direkt gespürt und harmonisiert werden kann. Im Vordergrund stehen dabei die Wahrnehmung des Qi und der Umgang damit. Aus diesem Grund hat sich Qi Gong bei zahlreichen Krankheitsbildern (Asthma, Hypertonie, Migräne, Tinnitus, LWS- und HWS-Syndrom) als Selbsttherapie sehr gut bewährt.

Für Anfänger

Ahaus, Familienzentrum Villa Kunterbunt, Scharfland 1

Mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

13.01. - 17.02.2010 (6x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 533-420

24.02. - 24.03.2010 (5x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. 533-421

14.04. - 19.05.2010 (6x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 533-422

26.05. - 14.07.2010 (8x), 48,00 Euro, Kurs-Nr. 533-423

01.09. - 06.10.2010 (6x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 533-424

27.10. - 01.12.2010 (6x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 533-425

Für Fortgeschrittene

Ahaus, Familienzentrum Villa Kunterbunt, Scharfland 1

Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

13.01. - 17.02.2010 (6x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 533-414

24.02. - 24.03.2010 (5x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. 533-415

14.04. - 19.05.2010 (6x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 533-416

26.05. - 14.07.2010 (8x), 48,00 Euro, Kurs-Nr. 533-417

01.09. - 06.10.2010 (6x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 533-418

27.10. - 01.12.2010 (6x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 533-419

Hatha-Yoga für Anfänger

Ulrike Speit

Eine wesentliche Voraussetzung für unser Wohlbefinden ist das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung. Unter besonderer Berücksichtigung dieses Aspektes werden durch die Yoga-Übungen Muskeln und Gelenke gestreckt und gekräftigt, geistige und körperliche Spannungen gelöst und innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Yoga ist eine uralte, traditionsreiche Technik, mit deren Hilfe Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können. Yoga erfordert keine sportlichen Höchstleistungen, sondern kann von jedem - entsprechend seiner Fähigkeiten - ausgeführt werden. Bitte eine Wolldecke, Wollsocken, bequeme Kleidung mitbringen.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie"

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

21.01. - 04.03.2010 (6x), 48,00 Euro, Kurs-Nr. 533-900

15.04. - 24.06.2010 (9x), 72,00 Euro, Kurs-Nr. 533-901

02.09. - 07.10.2010 (6x), 48,00 Euro, Kurs-Nr. 533-902

28.10. - 16.12.2010 (8x), 64,00 Euro, Kurs-Nr. 533-903

Sonnenstunden für die Seele

Elke Kretschmann

Loslassen - entspannen - wieder in die eigene Mitte kommen.

Im Gespräch wird der Alltag der Teilnehmer besprochen und anhand von Beispielen gibt es alltagstaugliche Tipps für zu Hause. Im Anschluss werden Übungen zum Loslassen praktiziert, um in die eigene Mitte zu kommen. Am Ende wird bei einer Meditation vollkommen entspannt, um neue Kraft zu tanken.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Mi., 06.01.2010, 19:30 - 21:45 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-020

Mi., 24.02.2010, 19:30 - 21:45 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-021

Mi., 08.09.2010, 19:30 - 21:45 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-022

Mi., 10.11.2010, 19:30 - 21:45 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-023

Shiatsu-Schnuppertag

Anne Eink

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie entstammt der traditionellen, fernöstlichen Philosophie und Lebenskunde. Die körperlich-geistig-seelische Befindlichkeit eines Menschen ist demnach Ausdruck der Verteilung und des Flusses von Ki (Energie und Lebenskraft). Mit sanftem, tief wirkendem Druck - einer speziellen, dem Shiatsu eigenen Behandlungsweise - regt Shiatsu den Energiefluss an und fördert so körperlich-seelische Ausgeglichenheit. Durch die Anregung und Harmonisierung des Energieflusses können sich Blockaden auflösen, die sich beispielsweise als Verspannungen, Steifheiten oder schmerzende Bereiche im Körper zeigen oder auch als emotionale Verstimmungen die Psyche beeinflussen. Interessenten können am Shiatsu-Schnuppertag eine 30-minütige Behandlung ausprobieren und dafür in der Zeit von 10 bis 18 Uhr einen Termin buchen.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Sa., 13.03.2010, 22,00 Euro, Kurs-Nr. F533-452

Sa., 12.06.2010, 22,00 Euro, Kurs-Nr. F533-453

Sa., 11.09.2010, 22,00 Euro, Kurs-Nr. F533-454

Sa., 11.12.2010, 22,00 Euro, Kurs-Nr. F533-455

Schnuppertag: Breuß-Massage

Ulla Häming

Die Breuß-Massage ist eine Wirbelsäulenmassage, die neben der Wirbelsäule mit warmem Johanniskrautöl durchgeführt wird. An diesem Schnuppertag haben Sie die Gelegenheit, diese sanfte Form der Massage, die zur Entspannung der Muskeln und Bänder und zur Regeneration der Bandscheiben dient, kennen zu lernen. Vor jeder Massage wird eine Beinlängenkontrolle zur Ausrichtung der Wirbelsäule durchgeführt. Die Massage dient zur Entspannung und fördert das Wohlbefinden. Interessenten können die Massage, die etwa 20 Minuten dauert, in Einzelterminen (ca. 45 Minuten) genießen und einen Termin zwischen 9 und 17 Uhr buchen. Bitte ein Badetuch und ein Handtuch mitbringen.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Sa., 27.02.2010, 32,00 Euro, Kurs-Nr. F533-498

Sa., 12.06.2010, 32,00 Euro, Kurs-Nr. F533-499

Sa., 11.12.2010, 32,00 Euro, Kurs-Nr. F533-500

Schnuppertag: Ayurveda Behandlung „Champi“

Petra Blömer

Bei der Ayurveda Massage „Champi“ wird die Hals-Nacken-Dekollete Region behandelt. Diese ayurvedische Behandlung regt den Stoffwechsel an, dient der Kopfdurchblutung und lockert die Nackenmuskulatur. Sie erleben wohltuende Entspannung in sinnlicher Atmosphäre, denn Ayurveda streichelt die Seele. Interessentinnen können die Massage, die 50 Minuten dauert, in Einzelterminen genießen und einen Termin zwischen 10 und 16 Uhr buchen. Bitte ein Badetuch und ein Handtuch sowie warme Socken mitbringen.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Sa., 16.01.2010, 47,00 Euro, Kurs-Nr. F533-503

Sa., 02.10.2010, 47,00 Euro, Kurs-Nr. F533-504