



Frühling
2021

bitte Seite 2 beachten

Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

Ahlefeld - Bistensee, Alt Duvenstedt
Ascheffel, Brekendorf, Damendorf
Hütten und Owschlag



Einleitende Worte,

zu den besonderen Bedingungen, die das Frühjahrssemester der VHS Owschlag 2021 begleiten werden

= Viele Kurse haben noch kein Startdatum. **Sie starten sobald wie möglich** und der Startzeitpunkt wird im Online - Veranstaltungskalender des Amtes Hüttener Berge, in der SHZ, als Aushang bei Edeka in Owschlag und auf der Gemeindeseite unter VHS Owschlag bekannt gegeben. An für sich kann man als Zeitrichtlinie auch die Öffnung des normalen Lebens nehmen. :)

= Falls gebuchte Kurse aufgrund weiterer Maßnahmen ausfallen sollten, verfallen diese nicht, sondern werden sobald wie möglich nachgeholt.

= im letzten Semester gebuchte und ausgefallene Termine, können (am besten) beim nächsten Kursstart nachgeholt werden. Die Kurstermine sind extra auf die „Nachholer“ zugeschnitten und neue Teilnehmer sind natürlich auch herzlich willkommen, wenn die Raumkapazität es zulassen wird.

Ansonsten wünsche ich uns, trotz aller Umstände, ein wundervolles Jahr 2021!

Mit besten Grüßen

Anja Korjahn



Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	3
Singen	4
Theaterring Owschlag	6
Gewichtsreduktion/ Hypnose	6
Hatha Yoga	7
Ganzkörpergymnastik	12
Ganzkörpergymnastik mit Rückenstärkung	13
Rückenschule OW/ Brekendorf	12
Hinweise für Kursteilnehmer	14
Anmeldekarten	15



Das Wichtigste in Kürze

Kontaktdaten VHS Owschlag

VHS Leiterin: Anja Korjahn

Postadresse: VHS Owschlag, Dixrader Weg 3,
24358 Ahlefeld - Bistensee

Anmeldung:

Tel.: 04353/998 781 oder E-Mail: vhs@owschlag.de oder über
Anmeldekarten, die sich im hinteren Teil des Heftes befinden.

Bankdaten:

Bitte immer die Kursnummer vermerken!

VHS Owschlag

Raiffeisenbank eG

BIC:GENODEF1OWS

IBAN:DE11200696410001041041

Veranstaltungsorte:

Die Kurse werden in der Regel in den Räumlichkeiten des
Dorfgemeinschaftshauses Owschlag in der Sportallee abgehalten.





01 Singen und Wandern in den Hüttener Bergen

Leitung: Felizitas Wrede Beginn: Freitag, 23.04./28.05./18.06.
Treffpunkt: Parkplatz Dauer: 14.00 - 17.00 Uhr
Förstereiweg Kosten: 17,00 € pro Termin

Raus aus dem Alltag - den Wald genießen - Singen mit Herz und Seele -
Wir wandern gemütlich auf reizvollen Wegen durch die Hüttener Berge und unterbrechen unsere Tour gelegentlich an passenden Orten, um mit schonenden Körper-, Atem- und Stimmübungen unsere Singstimme in Schwung zu bringen. Wir singen auf Abstand und mit Bedacht schöne Kanons und kleine mehrstimmige Lieder aus aller Welt. Die Lieder begleiten uns, wenn wir weitergehen und geben uns Leichtigkeit.

Mitzubringen sind nur: Lust, im Freien zu singen, entsprechende Schuhe und Kleidung, evt. Sitzkissen und etwas zum Trinken
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie schon im Chor gesungen haben (keine Voraussetzung!) und ggf. Ihre Stimmlage.

Der Kurs wird gehalten von Felizitas Wrede, Musikpädagogin, Rhythmikerin und Chorleiterin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Stimmbildung.





O2 Frühling lässt sein blaues Band....

Leitung: Felizitas Wrede

Beginn: Mittwoch, 21.04.

Treffpunkt: Eingang DGH

Dauer: 16.00-18.00 Uhr

Kosten: 13,00 €

Wir wollen den Frühling mit unserem Singen begrüßen! Wir treffen uns draußen, singen auf Abstand und mit Bedacht.

Nach einem ausgiebigen Warmup für Körper und Stimme singen wir Kanons und Frühlingslieder aus aller Welt, je nach Vorerfahrung auch mehrstimmig.

Wir genießen die Kraft des gemeinsamen Singens im Chor und die Freude daran.

Mitzubringen sind: Lust, im Freien zu singen, Klappstuhl, bequeme, angepasste Kleidung

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie schon im Chor gesungen haben (keine Voraussetzung!) und ggf. Ihre Stimmlage.



O3 Auf sieben Wegen zum Singen

Leitung: Felizitas Wrede

Beginn: Montag, 19.04./26.04./10.05.
17.05./31.05./07.06./14.06.2021

Treffpunkt: DGH,
Raum Owschlag

Dauer: 7x, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 63,00 €

In diesem Stimmbildungskurs nähern wir uns dem Singen auf sieben verschiedenen Wegen, die verschiedene Aspekte des (Chor-) Singens betreffen: Körperhaltung/Bewegung, Atmung, Stimme: tiefe Töne, Stimme: hohe Töne, Rhythmus, Dynamik, Improvisation

Diese einzelnen Themen stehen jeweils mit ausgewählten Übungen im Fokus. Schonende Körper-, Atem- und Stimmübungen haben das Ziel,

unsere Singstimme zu aktivieren und uns Leichtigkeit, Flexibilität und Ausdauer zu geben.

Im Anschluss singen wir Kanons und einfache mehrstimmige Lieder aus aller Welt.

Singen macht gute Laune, baut Stress ab und stärkt die Abwehrkräfte!

So bietet der Kurs eine gute Gelegenheit für einen Einstieg oder Wiedereinstieg in das gemeinsame Singen. Vorerfahrung nicht erforderlich!



04 Theaterring Owschlag

Informationen über das Jahresabonnement erhalten Sie bei Rita Rohner. Tel.: 04336/3262



05 Gewichtsreduktion - Hypnose Workshop - Gesünder schlanker! 4-8 Teilnehmer

<u>Leitung:</u>	Kerstin Sörensen	<u>Beginn:</u>	Samstag, 10.04.2021
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10:00 - 13:00 Uhr
		<u>Kosten:</u>	60,00 €

falls der erste Workshop ausgebucht ist, ist ab 14:00 - 17:00 Uhr ein weiterer möglich.

Gesund und motiviert zu Ihrem Wohlfühlgewicht. Werden und bleiben Sie schlank!

Zum Ablauf: Kurze Begrüßung, ca. 1 Stunde Workshop „rund um das Gewicht“, kurze Pause, anschließend circa einstündige Hypnose. Durch das ruhige Sprechen gelangen Sie in eine entspannende Trance. Sie hören Frau Sörensen, Sie bekommen jederzeit alles mit. Ihr Unterbewusstsein nimmt die Suggestionen,

die vorher besprochen werden, optimal auf, damit Sie Ihr Ziel gesund und motiviert erreichen. Anschließend kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Sie und Ihre Fragen. Sie werden erleben, dass Abnehmen auch Freude machen kann. Bitte bringen Sie folgendes mit: Yoga- oder Gymnastikmatte - falls nicht vorhanden eine weitere Wolldecke, Wolldecke, Kissen und ein Getränk.

Frau Sörensen ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Hypnosecoach zertifiziert, Mitglied im „Gesund am NOK e.V.“.

Hinweis für den Hypnose-Workshop

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei folgenden gesundheitlichen Sondersituationen eine Hypnose kontraindiziert ist: Einnahme von Psychopharmaka, Depressionen, Drogen- u.

Alkoholabhängigkeit, Schlaganfall, Herzinfarkt, bestehende Thrombosen, Epileptische Anfälle, Schwangerschaft. Dies hat versicherungstechnische Gründe. Sollten Sie das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist eine Einverständniserklärung der/des Erziehungsberechtigten notwendig.

Falls Sie Fragen haben, stehe ich Ihnen als Kursleiterin selbstverständlich gern zur Verfügung: 01522-465 19 80, E-Mail: info@kerstin-soerensen.de



06 Hatha-Yoga

<u>Leitung:</u>	Sonja Langmack	<u>Beginn:</u>	do., Ankündigung folgt
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	5x, 17.00 -18.30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	45,00 €

Wer Stressbewältigung im Alltag sucht ist hier genau richtig. Durch sanfte Hatha-Yogabewegungen, gelenkte Atemübungen, einfache Meditationen und Entspannung nehmen wir uns selber genauer wahr und lernen so achtsam mit uns umzugehen.

Alles ist leicht erlernbar und gut anzuwenden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme ausreichend warme Kleidung.

07 Hatha-Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u> Sonja Langmack	<u>Beginn:</u> do., Ankündigung folgt
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 5x, 17:00 - 18:30 Uhr
	<u>Kosten:</u> 45,00 €



08 Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Voraussetzung: Offen für Anfänger, Wiedereinsteiger

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u> mo., Ankündigung folgt
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 10x, 9:00 - 11:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 90,00 €

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes. einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers, Meditation. Von den Teilnehmern mitzubringen: Hilfreich und angenehm ist eine eigene Yogamatte, Wolldecke, Nackenrolle oder -kissen, warme Socken.

09 Hatha Yoga nach Swami Sivananda Folgekurs

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u> mo., Ankündigung folgt
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 10x, 9:00 - 11:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 90,00 €



10 Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Voraussetzung: Offen für Anfänger, Wiedereinsteiger

Leitung: Günter Gehde Beginn: mo., Ankündigung folgt
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 10x, 20:00- 22:00 Uhr
(wechselt nach wenigen Malen auf 19:30 - 21:30 Uhr)
Kosten: 90,00 €

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes. einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers, Meditation. Von den Teilnehmern mitzubringen: Hilfreich und angenehm ist eine eigene Yogamatte, Woldecke, Nackenrolle oder -kissen, warme Socken.

11 Hatha Yoga nach Swami Sivananda Folgekurs

Leitung: Günter Gehde Beginn: mo., Ankündigung folgt
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 10x, 19:30-20:30 Uhr
Kosten: 90,00 €



12 Hatha Yoga Intensiv Voraussetzung: Grundkenntnisse

Leitung: Günter Gehde Beginn: die., Ankündigung folgt
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 10x, 9:00 - 11:00 Uhr
Kosten: 90,00 €

Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas (Statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf), Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen, Energiearbeit. Von den Teilnehmern mitzubringen: Hilfreich und angenehm ist eine eigene Yogamatte, Woldecke, Nackenrolle oder -kissen, warme Socken.

Übungen und später das Erlernen von Meditation. Diese zwei Stunden Yoga hören sich sehr lang an, aber die Zeit benötigen wir, um in Ruhe alles zu bedienen. Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung im Liegen, ca. 15 Min., dann kommen einige Stretch Übungen im Liegen, danach Atemübung im Sitzen, auch mal Augenübungen im Sitzen, dann geht es weiter mit dem Sonnengebet, dann kommen die eigentlichen Körperübungen, die Yoga Stellungen, auch Asanas genannt. Und als Abschluss eine Meditation. Wir bekommen und erhalten einen beweglichen, geschmeidigen Körper, wir trainieren aber auch den Geist, in Form von reduziertem Denken und erlangen somit mit der Zeit immer mehr und mehr Entspannung in unserem Denken. Wir werden frei im Geiste und sind dann nicht mehr unseren unliebsamen Gedanken ausgeliefert.

Mitbringen: Isomatte, Wolldecke, kl. Kissen, Nackenrolle, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen, Getränk

Hinweis: Dieser Kurs läuft während der Osterferien durch.

17 Hatha Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 14.04.2021
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 10x, 19:00 - 21:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 105,00 €



18 Hatha Yoga (Nachholkurs, und neue Teilnehmer)

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u> Donnerstag, 18.03.21
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 4x, 9:15 - 11:15 Uhr
	<u>Kosten:</u> 42,00 €

19 Hatha Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u> Donnerstag, 15.04.21
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 10x, 9:15 - 11:15 Uhr
	<u>Kosten:</u> 105,00 €



20 Ganzkörpergymnastik

Leitung: Gabi Scholz

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn:

Mittwoch, 17.03..2021

Dauer:

4x, 9:15 - 10:45 Uhr

Kosten:

30,00 €

Dieser Kurs ist ein vorzügliches Training für den ganzen Körper. Verspannungen werden abgebaut und die gesamte Muskulatur gestärkt. Die Gelenke werden schonend aktiviert. Eine Gymnastik, die Ihre Figur verbessert und keine Langeweile aufkommen lässt. Am Schluss lassen wir durch verschiedene Entspannungsübungen den Körper zur Ruhe kommen.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung.

latur. Trainingsgeräte wie Therabänder und Gewichte werden eingesetzt. Bitte eine Gymnastikunterlage mitbringen. Die Kursgebühr wird von manchen Krankenkassen bezuschusst. Teilnahmebescheinigung bitte unter 04353 998781 anfordern.

Hinweise für Kursteilnehmer

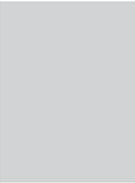
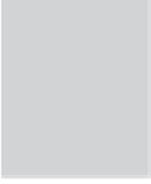
Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Die **Teilnehmergebühren** werden per Überweisung entrichtet. Bitte berücksichtigen Sie, dass keine Barzahlung erfolgen kann. Entstandene Kosten für Rückschriften trägt der Kursteilnehmer.

Veranstaltungsorte: Die Kurse werden in der Regel an der Grund- und Regionalschule Owschlag (An der Schule 1) durchgeführt. Treffpunkt beim 1. Termin ist der Haupteingang der Schule. Ausnahmen hiervon sind gesondert ausgewiesen. Änderungen vorbehalten.

Haftung: Die Kursteilnehmer/innen sind im Rahmen der jeweils geltenden Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleiches versichert. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die Gemeinde Owschlag haftet nicht für Personen- und Sachschäden sowie Eigentumsverluste während der Veranstaltungen bzw. auf dem Hin- und Rückweg zu Veranstaltungen der Volkshochschule Owschlag.

Das Kursprogramm finden Sie auch im Internet unter www.owschlag.de/vhs.

<p><u>Bedingungen für die Anmeldung</u></p> <p>Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im Veranstaltungsverzeichnis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im Kurs noch Plätze frei sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen. 2. Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet. 3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten. 	<p>Postkarte</p>  <p>Volkshochschule Owschlag Anja Korjahn Dixrader Weg 3 24358 Ahlefeld - Bistensee</p>
<p><u>Bedingungen für die Anmeldung</u></p> <p>Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im Veranstaltungsverzeichnis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im Kurs noch Plätze frei sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen. 2. Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet. 3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten. 	 <p>Volkshochschule Owschlag Anja Korjahn Dixrader Weg 3 24358 Ahlefeld - Bistensee</p>

Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr. _____ Kursbezeichnung _____

Familienname, Vorname: _____

Anschrift: _____

—
Telefon: _____ Altersgruppe unter 16 16 - 18 19 - 25 26 - 35
36 - 50 51 - 65 über 65

Die Teilnahme- und Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. Die Daten werden entsprechend den gültigen Datenschutzbestimmungen nur für interne Zwecke der VHS verwendet.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Überweisung des Betrages.

Datum: _____ Unterschrift: _____

□-----

Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr. _____ Kursbezeichnung _____

Familienname, Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Altersgruppe unter 16 16 - 18 19 - 25 26 - 35
36 - 50 51 - 65 über 65

Die Teilnahme- und Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. Die Daten werden entsprechend den gültigen Datenschutzbestimmungen nur für interne Zwecke der VHS verwendet.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Überweisung des Betrages.

Datum: _____ Unterschrift: _____