



Frühling  
2020

# Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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







## 01 Singen kann jede/r!

### Ein Stimmbildungskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Felizitas Wrede

Beginn: Samstag, 08.02.2020  
und Samstag, 22.02.2020

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Dauer: 2x, 14.00 -17.30 Uhr

Kosten: 45,00 €

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Dusche mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der einfachen Lieder, Kanons und Songs.

Beim Singen in kleiner Runde mit netten Leuten, laut und leise, langsam und schnell, hoch und tief, hinhörend, frei atmend und sich bewegend, lernen wir die eigene Stimme kennen, fühlen den Rhythmus, klatschen, schwingen - und haben vor allem Spaß!

Voraussetzungen: bequeme Kleidung, Lust auf Bewegung und Singen - Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

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





## 02 Theaterring Owschlag

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



## 03 Autogenestraining

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Dienstag, 11.02.2020
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 17:30 - 19:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	75,00 €

Das Autogene Training ist eine konzentrierte Selbstentspannung. Die Teilnehmer liegen auf dem mit geschlossenen Augen, während ich einige Formeln spreche, wie z.B. " Ich bin ganz ruhig, der ganze Körper ist schwer, der ganze Körper ist warm.....usw."

Auf die Formeln, die ich vorspreche, konzentrieren Sie sich im Geiste, das reduziert Ihre Gedanken und bewirkt Entspannung im vegetativen Nervensystem.

Insgesamt lernen wir 6 Formeln, jede Woche kommt eine Formel dazu, die Sie dann später alleine für sich im Geiste denken um in die Ruhe und Entspannung zu kommen. Im Autogenen Training werden keine Körperübungen oder Atemübungen gemacht, wir konzentrieren uns einfach nur auf die Formeln , um in die Entspannung zu kommen. Einmal eingeübt, ist der Körper vorprogrammiert, so dass Ruhe und Entspannung zu jeder Zeit, an jedem Ort im täglichen Leben von Ihnen abgerufen werden kann.

Mitbringen: Iso Matte, Woldecke, kleines Kissen für unter den Kopf legen zur Entlastung der HWS , Rolle für die Kniekehlen.

## 04 Autogenestraining Folgekurs

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Dienstag, 21.04.2020
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	8x, 17:30 - 19:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	60,00 €



## 05 Hatha Yoga

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 12.02.2020
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 10x, 19:00 - 21:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 105,00 €

Dieser Hatha Yoga Kurs bezieht sich auf die uralte "Rishikesh Reihe", mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung, Geistes/ Gedankenkontrolle in Form von Konzentration auf die 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 (12 fließende Körperbewegungen, die wir mehrmals wiederholen) , dann kommen die eigentlichen Körperübungen, die Yoga Stellungen, auch Asanas genannt. Und als Abschluss eine Entspannung im Liegen für 15-20 Minuten, später im fortgeschrittenem Stadium auch 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, Woldecke, kl. Kissen, Nackenrolle, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen, Getränk

Hinweis: Dieser Kurs läuft während der Osterferien durch.

## 06 Hatha Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 22.04.2020
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 8x, 19:00 - 21:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 84,00 €

## 07 Hatha Yoga

Leitung: Gabi Scholz  
Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn: Donnerstag, 13.02.20  
Dauer: 10x, 9:15 - 11:15 Uhr  
Kosten: 105,00 €

(Text siehe oben)

## 08 Hatha Yoga Folgekurs

Leitung: Gabi Scholz  
Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn: Donnerstag, 23.04.20  
Dauer: 7x, 9:15 - 11:15 Uhr  
Kosten: 73,50 €

---

## 09 Hatha-Yoga

Leitung: Helga Simon  
Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn: Donnerstag, 06.02.2020  
Dauer: 8x, 17.00 -18.30 Uhr  
Kosten: 72,00 €

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.

## 10 Hatha-Yoga Folgekurs

Leitung: Helga Simon  
Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn: Donnerstag, 16.04.2019  
Dauer: 8x, 17:00 - 18:30 Uhr  
Kosten: 72,00 €

(Text siehe oben.)



## 11 Ganzkörpergymnastik

Leitung: Gabi Scholz

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn:

Mittwoch, 08.01.2020

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.



## 12 Ganzkörpergymnastik Folgekurs

Leitung: Gabi Scholz                      Beginn:                      Mittwoch, 12.02.2020  
Ort: DGH, Raum Steinsieken            Dauer:                      10x, 9:15 - 10:45 Uhr  
Kosten:    75,00 €

## 13 Ganzkörpergymnastik Folgekurs

Leitung: Gabi Scholz                      Beginn:                      Mittwoch, 22.04.2020  
Ort: DGH, Raum Steinsieken            Dauer:                      8x, 9:15 - 10:45 Uhr  
Kosten:    60,00 €

## 14 Ganzkörpergymnastik mit Rückenstärkung

Leitung: Gabi Scholz                      Beginn:                      Donnerstag, 13.2.2020  
Ort: DGH, Raum Steinsieken            Dauer:                      10x, 19:00- 20:30 Uhr  
Kosten:    75,00 €

Wir machen hier reine Kräftigungsübungen, ohne Ausdauerübungen mit Schrittfolgen. Für einige Übungen setzten wir Hanteln ein. Wer keine Hanteln hat, kann auch mit Sand oder Wasser gefüllte Wasserflaschen fürs Training benutzen. Die Hanteln haben ein Gewicht von 0,5 KG oder 1 KG. Wer Probleme im Hals -Nacken Bereich hat, sollte ohne Hanteln, oder nur mit leichten Gewichten arbeiten.

Mitbringen: Isomatte, feste Sportschuhe, Handtuch, Hanteln (wenn vorhanden), Getränk

## 15 Ganzkörpergymnastik mit Rückenstärkung Folgekurs

Leitung: Gabi Scholz                      Beginn:                      Donnerstag, 23.4.2020  
Ort: DGH, Raum Steinsieken            Dauer:                      6x, 19:00- 20:30 Uhr  
Kosten:    45,00 €





## 18 Gewichtsreduktion - Hypnose Workshop - Gesünder schlanker! 4-8 Teilnehmer

<u>Leitung:</u> Kerstin Sörensen	<u>Beginn:</u>	Samstag, 21.03.2020
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10:00 - 13:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	60,00 €

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.“.

## 19 Gewichtsreduktion - Hypnose Workshop - Gesünder schlanker! Der Kurs findet nur statt, wenn der Kurs oben vollbelegt sein sollte!

<u>Leitung:</u> Kerstin Sörensen	<u>Beginn:</u>	Samstag, 21.03.2020
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	14:00 - 17:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	60,00 €





der Ersten Hilfe sind nicht notwendig, da wir in Theorie und mit vielen praktischen Übungen von Allergie über Stürze bis zu Zecken alles besprechen.

Gerade wenn Kinder lernen, ihre Welt zu entdecken, wachsen die Ängste bei den Betreuungspersonen, denn Notsituationen passieren einfach oft schneller als wir denken und vor allem anders als wir gezielt reagieren können. Was ist, wenn ich jetzt etwas falsch mache? Die Verantwortung für das kleine Wesen zu tragen, besonders in lebensbedrohlichen Ausnahmesituationen, übersteigt unsere Vorstellungskraft. Die Emotionen vor Ort hindern nachweislich das schnelle Retten durch rationales Verhalten. Gerade deshalb ist es so wichtig, vorab das erforderliche theoretische Wissen durch praktische Übungen zu festigen. Nur so kann im Notfall auf das Wichtigste zurückgegriffen werden.

Was soll ich nur machen, wenn sich mein Kind verschluckt? Muss ich bei jeder Beule am Kopf ins Krankenhaus fahren, weil es eine Gehirnerschütterung sein könnte? Ab wann gebe ich denn nun Fieberzäpfchen, wenn ich Angst vor Fieberkrämpfen bei meinem Kind habe? Wird aus Krupp-Husten wirklich Asthma? Hilft eine Zwiebel beim allergischen Wespenstich? Können kleine Kinder auch einen Schlaganfall bekommen? Das sind nur einige wenige Fragen, die oft gestellt werden - wir werden neben theoretischen Themen, wie Unfallverhütung, Vergiftungen oder die optimale Notfallapotheke für Zuhause und unterwegs, auch sehr viele praktische Übungen, wie stabile Bauchlage, Reanimationen der unterschiedlichen Altersgruppen und Verbände von Kopf bis Fuß sowie dem wichtigen Druckverband, alle Wunschthemen im Kurs ausführlich besprechen!



## 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

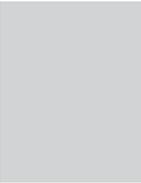
verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

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](http://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"><li>1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im Kurs noch Plätze frei sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.</li><li>2. Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.</li><li>3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.</li></ol>	<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"><li>1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im Kurs noch Plätze frei sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.</li><li>2. Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.</li><li>3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.</li></ol>	 <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: \_\_\_\_\_