

4.1 Meal Prep – 100% frisch und natürlich – der gesunde Weg zum schnellen und einfachen Mittagessen

Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin
Einmal Vorkochen – eine Woche genießen. Das klingt nach einem Traum? Das kann deine Realität sein. Meal Prep bietet Rezepte für eine ganze Woche, mit denen du deine Lieben zu Hause glücklich machen kannst. Die Rezepte sind einfach nachzukochen, die Zutaten in jedem Supermarkt zu bekommen.

Übersetzt bedeutet Meal Prep sich eine Mahlzeit vorzubereiten. Während beim klassischen Vorkochen ganze Mahlzeiten vorbereitet und anschließend wieder aufgewärmt werden, macht sich Meal Prep Prinzipien aus der Gastronomie zu eigen. Hierbei werden verschiedene Komponenten des Speiseplans vorbereitet und getrennt voneinander gelagert. Mit der richtigen Planung und Vorbereitung ist eine komplette Mahlzeit in nur 15 Minuten fertig.

Ich zeige dir das Meal Prep Prinzip und wie einfach es umzusetzen ist. Wer seine Woche in Sachen Essen plant, kann Zeit und auch Geld sparen.

Dauer: 1 Abend, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

4.1.1 **Mittwoch, 14. Sept. 2022**

4.1.2 **Mittwoch, 13. Sept. 2023**

4.2 Die Zuckerfalle

Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin



Alle wissen, dass uns der gute alte Zucker nicht guttut. Und trotzdem kommen wir nicht umhin, dem Verlangen nach dem Süßen nachzugeben und kommen nur schwer davon los.

Seien wir mal ehrlich, der Zucker ist in unserem alltäglichen Essen fester Bestandteil. Manchmal sind wir uns dessen gar nicht richtig bewusst. Ich zeige dir, wie du den versteckten Zucker entlarven und du deinen Weg aus der Zuckerfalle finden kannst. Ich biete dir die Möglichkeit auf ein gesünderes Leben mit mehr Wohlbefinden. Und das ist gar nicht so schwer! Ich werde dir erklären, wie dein Körper von dem Zuckerverzicht profitiert und du das Risiko von Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkten drastisch senken kannst. Wie erkenne ich Zucker auf der Zutatenliste? Wie gelingt es, sich den Süßgeschmack abzugewöhnen? Welchen Zuckerersatz gibt es, und wie sinnvoll sind diese Produkte? Ich biete dir Antworten auf diese und weitere Fragen und freue mich darauf dir den Weg raus aus der Zuckerfalle zu zeigen.

Dauer: 1 Abend, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

4.2.1 **Donnerstag, 29. September 2022**

4.2.2 **Donnerstag, 11. Mai 2023**

4.3 Trau dich an das Fett – Gesünder leben mit der richtigen Auswahl an Fetten und Ölen

Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin

Was glaubst du, kann ein Grund dafür sein, der so viele Menschen an einem gesünderen Leben hindert? Es ist das FETT! Es ist aber auch nicht das Fett, das als Fett-Augen auf der Suppe schwimmt. Es ist auch nicht das Fett, das dafür sorgt, dass der Hosenbund drückt. Es ist das „GUTE FETT“, das vielen von uns fehlt und uns an einer gesünderen Lebensweise hindert. Es mag sich paradox anhören, aber es ist wirklich wahr. Mit der richtigen Auswahl an Ölen und Fetten ist es möglich von der Heilkraft des Fettes zu profitieren. Natürlich kommt es dabei auf die Qualität des Fettes an und auch darauf, was sonst noch so im Laufe des Tages in unserem Verdauungstrakt landet. In diesem Seminar zeige ich Wege auf, wie du die Heilkraft des Fettes für dich nutzen kannst und wie du dich von dem negativen Dogma des Fettes verabschieden kannst.

Dauer: 1 Abend, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

4.3.1 **Donnerstag, 06. Okt. 2022**

4.3.2 **Donnerstag, 15. Jun. 2023**

4.4 Gesunde Ernährung im Alltag – Gesundes Abnehmen



Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin

In diesem Kurs geht es um mehr als gesundes Abnehmen. Wir definieren zusammen unsere Ziele, erarbeiten gemeinsam Lösungen und Wege und meistern die Herausforderungen im Alltag. Ich helfe dir dabei, deinen Körper besser zu verstehen und biete Hilfe und Unterstützung bei der Erreichung der Ziele. Einkaufstraining, leckere Rezepte und wertvolle Tipps ebnen den Weg zu einer Steigerung von Lebensqualität und Wohlbefinden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht an einer schnellen, sondern an einer nachhaltigen Verbesserung interessiert sind. Der Fokus liegt nicht auf einer 7-Tage-Crash-Diät. Ich biete ein persönliches und individuelles Ernährungskonzept ohne Hungern. Mach den ersten Schritt in ein gesünderes Leben und gemeinsam werden wir die Veränderung schaffen.

An einem Abend wird ein gemeinsamer Kochabend mit 3-Gänge-Menü inkl. Getränken stattfinden.

Dauer: 10 Abende, jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 175,00 € + Lebensmittelkosten am Kochabend (ca. 15,00 € pro Person)

4.4.1 **Mittwoch, 11. Jan. 2023**

4.5 Feldenkrais – Leichtigkeit lernen

Dozentin: Britta von Dollen



Geschmeidigkeit lässt sich (wie-der) erlernen. Mit Hilfe von ausgeklügelten Bewegungslektionen und Raum zum Nachspüren wird die Bewegungssteuerung und

Muskelfeinabstimmung spürbar verbessert. Genutzt wird die natürliche Freude am Lernen.

Dauer: 1 Vormittag, jeweils von 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 28,00 €

4.5.1 Samstag, 26. November 2022

4.5.2 Samstag, 28. Januar 2023

4.5.3 Samstag, 25. November 2023

4.6 Schlafen Sie gut?!

Dozentin: Angelika Kottke

Ein Teufelskreis für viele: Hektik und Druck am Tag – Schlafstörungen in der Nacht. Du lernst hier Elemente einer sehr einfachen Methode kennen, die kleine und sehr sanfte Bewegungen (sog. Mini-Moves) mit natürlicher Atmung und Achtsamkeit verbindet. Sie hat sich besonders bewährt bei Schlafstörungen, aber auch bei allen sonstigen Stressbeschwerden. Das Nervensystem wird beruhigt und der Körper schnell, effektiv und umfassend entspannt. Das Besondere ist die absolute Einfachheit und Flexibilität der Übungen: für den Tag um den Stress abzufangen – für die Nacht um den Schlaf zu unterstützen.

Dauer: Wochenendseminar Sa. 14.00 – 18.00 Uhr,

So., 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

4.6.1 Sa., 15. Okt. 2022 + So., 16. Okt. 2022

4.6.2 Sa., 16. Sept. 2023 + So., 17. Sept. 2023

4.7 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) und mehr...

Dozentin: Angelika Kottke

Entspannen durch Anspannen – klingt paradox, ist aber leicht und wirkungsvoll in der Anwendung. Die Progressive Muskelentspannung ist ein körperliches Entspannungsverfahren, bei dem du u.a. lernst, deine eigene Wahrnehmung zu verbessern. Durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen sowie Nachspürphasen kannst du leicht und eigenständig entspannen sowie u.a. Stress, Schmerzen, Angst- und Schlafstörungen positiv entgegenwirken bzw. vorbeugen. Kurzübungen aus anderen Entspannungsbereichen und wohltuende, sanfte Körperübungen zur zusätzlichen Muskellockerung ergänzen das Programm. Dies führt insgesamt zu einer tiefen Entspannung und Erholung – körperlich, geistig und emotional. Du wirst den persönlichen Nutzen aller Übungen sofort im Alltag erfahren. Ein Workshop zum Kennenlernen, aber auch zum Auffrischen oder Vertiefen der bereits erlernten Progressiven Muskelentspannung.

Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: 35,00 €

4.7.1 Samstag, 05. November 2022

4.7.2 Samstag, 04. März 2023

4.7.3 Samstag, 25. November 2023

4.8 Kurz und knackig entspannen – Kurzentspannungstechniken im (Berufs-) Alltag

Dozentin: Angelika Kottke

Nicht immer haben wir im Alltag Zeit für ausgedehnte Entspannung und Erholung, die aber zugleich sehr wichtig für Wohlbefinden und unsere Kraftreserven sind. Ein Dilemma, aber es gibt Alternativen! Um Stress ab- oder vorzubeugen, reichen oft schon kleine Änderungen im Tagesablauf sowie einfache, gezielte und effektive Kurzübungen, die wir geschickt in den Alltag einbauen. Dies ermöglicht uns gerade in diesen herausfordernden Zeiten Erholung, innere Stabilität und Ausgeglichenheit. Darüber hinaus werden Leistungsfähigkeit und Konzentration verbessert. Diese Techniken, ergänzt von wohltuenden Körperübungen, sind für sich allein anwendbar, aber auch ideal zur Ergänzung anderer Entspannungsmethoden (z.B. AT, PME).

Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: 35,00 €

4.8.1 Samstag, 12. November 2022

4.8.2 Samstag, 04. Februar 2023

4.8.3 Samstag, 30. September 2023

Von Herzen schenken heißt:

Etwas geben, was man am liebsten selbst
behalten möchte ...

Einen

**GESCHENK-GUTSCHEIN
DER ABS**



Arbeitsgemeinschaft
Bildungswerk Selsingen

Bei uns erhältlich!



4.9 Entspannungsvielfalt – Unterschiedliche Wege in die Ent- spannung kennenlernen

Dozentin: Angelika Kottke

Wir alle wissen mehr denn je, wie wichtig Entspannung in unserer heutigen Zeit ist. Aber welche Art ist für dich persönlich zurzeit „die Richtige“? Was bringt sie dir? Wie kann sie im Alltag umgesetzt werden? Verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B. Atem- u. Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong werden vorgestellt und ausprobiert. Inhalte können der Gruppe individuell angepasst werden. Alle Methoden helfen, Stress abzubauen oder vorzubeugen, Ruhe zu erfahren und wieder in Balance zu kommen. Durch diesen Methodenmix kannst du erfahren, womit du besonders gut – typgerecht – entspannen kannst und bekommst praktische Anregungen für den Einsatz im Alltag. Stressabbau pur – für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude im Alltag.

Dauer: 1 Tagesseminar, jew. von 10.00 – 16.00 Uhr
Gebühr: 55,00 €

4.9.1 Samstag, 19. November 2022

4.9.2 Samstag, 21. Januar 2023

4.9.3 Samstag, 04. November 2023

4.10 Etwas Zeit für mich – Die nehme ich mir!

Dozentin: Angelika Kottke

Ein entspannter Nachmittag nur für Frauen!

Bei all den Anforderungen des heutigen Alltags verlieren wir Frauen es häufig aus den Augen, auch einmal für uns selbst zu sorgen. Dieser Nachmittag bietet dir Raum und Zeit, eine Pause einzulegen und einfach mal nichts müssen, sollen oder wollen. Den „eigenen Akku“ wieder aufladen. Einfach einmal für DICH da SEIN und dich dabei tief erholen. Selbstfürsorge pur. Mit Übungen aus unterschiedlichen Entspannungsbereichen, wie z.B. Atem, Achtsamkeit, Imagination, sanften Energie- u. Körperübungen können wir wieder bei uns selbst und unseren inneren Kraftquellen ankommen – für mehr Energie, Leichtigkeit, Selbstbestimmtheit und Gelassenheit im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.00 – 17.45 Uhr
Gebühr: 35,00 €

4.10.1 Samstag, 03. Dezember 2022

4.10.2 Samstag, 11. November 2023

4.11 Autogenes Training (innovativ, mo- difiziert) und Progressive Muskelentspannung

Dozentin: Angelika Kottke



Zwei unterschiedliche Entspannungsmethoden, die sich seit Jahrzehnten bewährt haben und einfach zu erlernen sind. Die einfachen Übungen helfen u.a. Stress rasch abzubauen,

sowie Wohlbefinden, Lebensenergie, Gelassenheit und Leichtigkeit zu fördern. Ein Ziel – zwei Wege, die sich aber auch super ergänzen können.

Autogenes Training (AT) - hier innovativ-modifiziert - ist eine Art mentales Training – der schrittweisen Selbstentspannung über Wahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellung. Einmal erlernt ist AT ein hochwirksames Instrument, um kurzfristige Entspannung herbeizuführen, in allen Situationen und Lebenslagen.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine körperorientierte Entspannungsmethode – beliebt, leicht zu erlernen und bewährt. Sie basiert auf der Verbesserung unserer Wahrnehmung sowie dem Ausgleich von Anspannung und Entspannung. Einem kurzfristigen Anspannen bestimmter Muskelgruppen folgen ein Loslassen und tiefes Entspannen.

Genieße in diesem Workshop die beiden Entspannungsmethoden im unmittelbaren Vergleich und setze erste Übungen anschließend gleich erfolgreich in deinem Alltag ein.

Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 13.15 – 17.45 Uhr
Gebühr: 42,00 €

4.11.1 Samstag, 11. Februar 2023

4.11.2 Samstag, 18. November 2023

4.12 Aroma-Auszeit - ein Wohlfühlabend

Dozentin: Barbara Treffert, www.aroma-treff.de

Du hast mehr als genug Stress in deinem Alltag?

Nimm dir eine Auszeit! Mach mal wieder eine Pause!

Ein Wohlfühl-Abend ist deine Möglichkeit den Alltag mit allem, was dich belastet für einige Zeit hinter dir zu lassen, dich dem Spüren und Erleben hinzugeben, es dir so richtig gut gehen zu lassen, Spaß zu haben, dich zu entspannen, gut für dich selbst zu sorgen und neue Kraft zu tanken. Wir nehmen uns gemeinsam die Zeit für eine Reihe kinderleichter Wellness-Anwendungen mit ätherischen Ölen. Du erlebst wie du dir, auch allein Zuhause, immer wieder mal selbst eine kurze Auszeit gönnen kannst.

Entspannend • Ausbalancierend • Revitalisierend

Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 14,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten

4.12.1 Samstag, 19. November 2022

4.12.2 Samstag, 14. Januar 2023

4.12.3 Samstag, 18. Februar 2023

4.12.4 Samstag, 18. November 2023

4.13 Raus aus dem Winterschlaf – rein ins Frühlingserwachen

Dozentin: Ines Stein, www.gehstein.de

Eine geführte Rundwanderung auf dem rund 11 km langen NORDPFAD „Ostetal“ mit Übungen zur Sinneswahrnehmung. Mit dem bewussten Wahrnehmen z.B. dem Geruch von Frühlingsblumen, dem Lauschen der zahlreichen Vogelstimmen oder dem Fühlen der ersten warmen Sonnenstrahlen verbunden mit den wohltuenden Bewegungen des Wanderns ist dieses Angebot ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm aus Bewegung, Entspannung und Geselligkeit.

Das Angebot ist für Teilnehmer:innen ohne gesundheitliche Einschränkungen geeignet.

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Dauer: 1 Vormittag, 10.30 – 14.30 Uhr,

Gebühr: 28,00 €

4.13.1 Samstag, 22. April 2023

4.14 Wald-Gesundheitstraining

Dozentin: Ines Stein, www.gehstein.de

„Was ist eine Wald-Gesundheitsführung?“

Viele Menschen kennen das Wort „Waldbaden“, übersetzt aus dem Japanischen „Shinrin Yoku“, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Eine schöne Vorstellung, im satten Grün der Bäume und Pflanzen zu versinken, die klare Luft einzuatmen oder barfuß den Morgentau auf der Wiese zu spüren. Während eines Naturaufenthaltes wird der Mensch mit all seinen Sinnen (Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen) angesprochen. Das bewusste Wahrnehmen unserer Sinne, verbunden mit der wohltuenden Natur bringt unseren Körper wieder in Einklang mit uns selbst und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ein regelmäßiger Waldaufenthalt kann u.a. den Stressabbau fördern, das Immunsystem stärken, einen gesunden Schlaf fördern und ein positives Stimmungsbild hervorrufen. Nein – es ist keine kilometerlange Wanderung durch den Wald, es ist kein Baden im Waldteich und auch keine moderne Fitnessmethode. Mit Hilfe von gezielten Achtsamkeitsübungen in Verbindung mit einem langsamen Spaziergang durch den Wald, können wir uns besser auf unsere Sinne konzentrieren und eine direkte Verbindung zur Natur herstellen. Die Übungen dienen dazu das Gedanken-Karussell einmal anzuhalten, unsere Gedanken weitestgehend ruhigzustellen und ganz bewusst das Kleeblatt zu betrachten, den Wind in den Bäumen zu lauschen oder dem Lichtspiel der Sonne in den Bäumen zuzuschauen. Der Kurs ist für Teilnehmer:innen ohne gesundheitliche Einschränkungen geeignet, da die Übungen im Gehen, Stehen und Sitzen durchgeführt werden und eine Wegstrecke von ca. 3,5 km zurückgelegt werden soll.

Ort: Ober Ochtenhausen

Dauer: 1 Vormittag, 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 42,00 €

4.14.1 Samstag, 24. Juni 2023

Der Atem der Bäume
schenkt uns das Leben.

Roswitha Bloch



Elektro Fitschen

Service seit 1881

- **Elektroinstallation**
- **Smart Home**
- **E Mobilität**
- **Kundendienst**
- **Hausgeräteservice**



Hauptstraße 43
27446 Selsingen

Tel.: 04284 330
Fax: 04284 1881

Info@elektrofitschen.de
www.elektrofitschen.de