

24-0201 Yoga für Alle*Dozentin: Katrin Ikpoh*

Nach einer langen Ruhephase nehmen Belastung in Familie und Beruf wieder zu. Wir werden auf einem ganzheitlichen Weg über Hartha-Yoga eine positive Einwirkung auf Körper, Geist und Seele

aufbauen, um das Innere Gleichgewicht und ein gesundes Immunsystem zu stabilisieren. Teilweise haben sich die Angebote zu festen Gruppen entwickelt. Fragen Sie hier einfach nach, wo noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

- 24-02011** Dienstag, 09. Jan. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02012** Dienstag, 09. Jan. 2024
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02013** Dienstag, 02. Apr. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02014** Dienstag, 02. Apr. 2024
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02015** Dienstag, 18. Jun. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02016** Dienstag, 18. Jun. 2024,
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02017** Dienstag, 03. Sept. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02018** Dienstag, 03. Sept. 2024,
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02019** Dienstag, 12. Nov. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 24-020110** Dienstag, 12. Nov. 2024,
20.15 – 21.45 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €

24-0202 Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*Dozentin: Marita Priwitzer*

Yoga ist einer von vielen Wegen, der uns helfen kann, wieder mehr in Kontakt mit uns selbst zu kommen. Das geschieht durch achtsames Hineingehen in die Asanas (Körperhaltungen) sowie den Atem- und Entspannungsübungen. Dabei können sich Verspannungen lösen, der Atem wieder freier fließen und neue Lebensenergien geweckt werden. Bei diesen Angeboten haben sich die Teilnehmenden zu festen Gruppen zusammengefunden. Fragen Sie hier einfach nach, ob noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Granstedt

- 24-02021** Mittwoch, 10. Jan. 2024,
18.15 – 19.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02022** Mittwoch, 10. Jan. 2024,
20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02023** Mittwoch, 03. Apr., 2024,
18.15 – 19.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02024** Mittwoch, 03. Apr. 2024,
20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02025** Mittwoch, 14. Aug. 2024,
18.15 – 19.45 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 24-02026** Mittwoch, 14. Aug. 2024
20.00 – 21.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 24-02027** Mittwoch, 23. Okt. 2024,
18.15 – 19.45 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €
- 24-02028** Mittwoch, 23. Okt. 2024
20.00 – 21.30 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €

24-0203 Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*Dozentin: Marita Priwitzer*

Yoga ist einer von vielen Wegen, der uns helfen kann, wieder mehr in Kontakt mit uns zu kommen. Das geschieht durch achtsames Hineingehen in die Asanas (Körperhaltungen) sowie den Atem- und Entspannungsübungen. Dabei können sich Verspannungen lösen, der Atem wieder

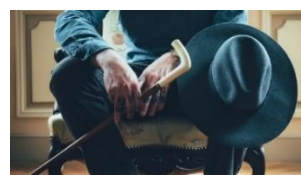
freier fließen und neue Lebensenergien geweckt werden.

Bei diesem Angebot haben sich die Teilnehmenden zu festen Gruppen zusammengefunden. Fragen Sie hier einfach nach, ob noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

Ort: Alte Schule, Schulstr. 3, 27446 Deinstedt,
jeweils 17.45 – 19.15 Uhr

- 24-02031** Donnerstag, 11. Jan. 2024,
10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02032** Donnerstag, 04. Apr. 2024,
10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02033** Donnerstag, 15. Aug. 2024
7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 24-02034** Donnerstag, 24. Okt. 2024
7 Abende, Geb.: 56,00 €

*Verbringe jeden Tag einige Zeit
mit dir selbst.
(Chinesischer Spruch)*

24-0204 Yoga auf dem Stuhl*Dozentin: Marita Priwitzer*

Wer beim Älterwerden spürt, dass die Beweglichkeit und Muskelkraft nachlassen, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit achtsamen Dehn- und Streckübungen werden

die Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Denn das ist in jedem Alter möglich. Dabei wechseln Spannung und Entspannung ab, sodass es keine Überforderung geben wird. Die Möglichkeiten bis zur Dehngrenze zu gelangen werden immer besser. Dieses werden Sie mit der Zeit selbst feststellen.

Ort: Alte Schule, Schulstr. 3, 27446 Deinstedt,
jeweils 16.15 – 17.30 Uhr

- 24-02041** Donnerstag, 11. Jan. 2024, 10 Nachmittage,
Geb.: 80,00 €
- 24-02042** Donnerstag, 04. Apr. 2024, 10 Nachmittage,
Geb.: 80,00 €
- 24-02043** Donnerstag, 15. Aug. 2024, 7 Nachmittage,
Geb.: 56,00 €
- 24-02044** Donnerstag, 24. Okt. 2024, 7 Nachmittage,
Geb.: 56,00 €

24-0205 Hatha-Yoga – Ein Weg zur eigenen Mitte

Dozentin: Magda Hoops



Yoga lehrt uns, dass das wahre Glück nur in uns selbst zu finden ist. Mit Hatha-Yoga (Körperstellungen) wollen wir Körper, Geist und Seele gesund und jung erhalten. Konzentration, Atmung und

Entspannung sorgen für ein ruhevolleres, erfülltes Leben. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bei diesem Angebot haben sich die Teilnehmenden teilweise zu festen Gruppen zusammengefunden. Fragen Sie hier einfach nach, wo noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

- 24-02051** Do., 11. Jan. 24, 16.15 – 17.45 in Sandbostel, 15 Nachmittage, Gebühr: 131,25 €
24-02052 Do., 11. Jan. 24, 18.00 – 19.30 in Sandbostel, 15 Abende, Gebühr: 131,25 €
24-02053 Do., 11. Jan. 24, 20.00 – 21.30 in Selsingen, 15 Abende, Gebühr: 131,25 €
24-02054 Do., 22. Aug. 24, 16.15 – 17.45 in Sandbostel, 10 Nachmittage, Gebühr: 87,50 €
24-02055 Do., 22. Aug. 24, 18.00 – 19.30 in Sandbostel, 10 Abende, Gebühr: 87,50 €
24-02056 Do., 22. Aug. 24, 20.00 – 21.30 in Selsingen, 10 Abende, Gebühr: 87,50 €

24-0206 Tai-Chi/Qigong „Yoga im Stehen“ – Meditation in Bewegung

Dozent: Peter Hönig



In diesem Angebot werden die 18 Übungen des Taiqi-Qigong vermittelt und in entspannter Atmosphäre werden körperliche und geistige Fitness gefördert.

Ort: DGH Godenstedt, Im Dorfe, 27404 Godenstedt

Gebühr: 50,00 €

Dauer: jeweils 5 Abende, 18.30 – 20.00 Uhr

- 24-02061** Donnerstag, 11. Jan. 2024
24-02062 Donnerstag, 04. Apr. 2024
24-02063 Donnerstag, 23. Mai 2024
24-02064 Donnerstag, 08. Aug. 2024
24-02065 Donnerstag, 07. Nov. 2024

24-0207 Yoga für Jeden

Dozentin: Silke Martens



Dieses Yoga-Angebot richtet sich an Neugierige, Einsteiger*innen, Anfänger*innen und an „alte Hasen“.

Kennst du das Gefühl,

so richtig geerdet zu sein? Hast du schon einmal durch deine Füße entspannt? Oder Energie aus der Erde durch die Füße aufgenommen? Unsere Füße sind die Basis beim Gehen, beim Stehen und als Verbindung zu Mutter Erde. In diesem Kurs widmen wir uns ausgiebig unseren Füßen und bauen von innen die Stehhaltungen auf. Wir üben verschiedene Formen des Sonnengrußes, Balanceübungen, Atem- und Entspannungsreihen.

Ort: NN

Dauer: 10 Abende, jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 125,00 €

24-02071 Donnerstag, 04. Apr. 2024

Von Herzen schenken heißt:

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

Einen

**GESCHENK-GUTSCHEIN
DER ABS**



Arbeitsgemeinschaft
Bildungswerk Selsingen

Bei uns erhältlich!

