



<https://biz.li/3n9y>

FREIE PLÄTZE IN GESUNDHEITS- WORKSHOPS

Veröffentlicht am 28.05.2024 um 17:09 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Sommer steht vor der Tür und damit ein unbeschwertes Lebensgefühl. Wenn allerdings die Gesundheit nicht mitspielt oder das innere Gleichgewicht gestört ist, will sich die Unbeschwertheit nicht so leicht einstellen. Die vhs Hannover Land bietet deshalb jetzt vor den Sommerferien noch einige Gesundheits-Workshops in Burgwedel, bei denen kurzfristig noch Plätze frei sind.

Workshop zum Glück

Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen verschiedene Bausteine, die für ein nachhaltig glücklicheres und gesundes Leben hilfreich sind: die Verbindung zu sich selbst, Dankbarkeit, Versöhnung mit der Vergangenheit und die Kontrolle über die eigenen Gedanken. Anhand von Beispielen, Übungen und kleinen Meditationen werden diese erarbeitet. Ziel hierbei ist es, das eigene Leben mit mehr Lebensfreude, Gelassenheit und letztendlich mehr Glückseligkeit zu bereichern. Denn: Glückseligkeit ist eine Entscheidung, die wir immer wieder für uns selbst treffen können. Der Kurs mit der Nummer 241GE1401 findet am Sonnabend, 1. Juni, von 10 bis 14 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle im Amtshof in Großburgwedel statt. Es sind kurzfristig noch Plätze frei.

Workshop: Resilienz aufbauen und Herausforderungen meistern

Die Welt, in der wir leben, fordert uns täglich mit neuen Entwicklungen. Umso wichtiger ist es, mit schwierigen Lebenssituationen so umzugehen, dass wir sie ohne dauerhafte Beeinträchtigung überstehen. In diesem Workshop widmen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Dozentin Anika Schlüter dem Thema Resilienz. Sie finden heraus, wie sie in ihrem Leben resilienter werden können und welche Faktoren hierfür entscheidend sind. Mit kleinen Übungen und Reflexionsfragen kann jeder selbst feststellen, welche Bereiche in seinem eigenen Leben bereits zur Resilienz beitragen und an welchen er noch Veränderungen vornehmen möchte, um sich mehr zu stärken. Der zweitägige Workshop mit der Nummer 241GE1171 findet am Freitag, 7. Juni, von 18 Uhr bis 20.15 Uhr, und am Sonnabend, 8. Juni, von 10.00 bis 12.15 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Burgwedel statt.

Shiatsu Bodyflow-Workshop

Shiatsu Bodyflow ist eng mit dem traditionellen, fernöstlichen Erfahrungswissen und dem aus Japan stammenden Shiatsu verbunden. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz mit Körperübungen - eine Mischung aus Dehn-, Atem-, Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Lockerungsübungen sowie Selbstbehandlungssequenzen und kleinen Meditationen, die ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirken und somit zum Wohlbefinden beitragen können. In diesem zweitägigen Workshop mit Dozentin Marion Miensopust lernen die Teilnehmenden, wie sie Shiatsu Bodyflow präventiv praktizieren oder es als Ausgleich in stressigen/belastenden Zeiten nutzen. Der Kurs mit der Nummer 241GE0021 findet am Freitag, 21. Juni, von 18 bis 20 Uhr, und am Sonnabend, 22. Juni, von 11 bis 15 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle in Großburgwedel statt.

Alle Kurse können direkt auf der Website www.vhs-hannover-land.de online gebucht werden. Anmeldungen sind zudem persönlich in den Geschäftsstellen, telefonisch unter 05032/90144-22 und per Mail an info@vhs-hannover-land.de möglich.