



## Therapieansätze Gesundheit

## Naturheilkunde für Tiere

NEU

In der Humanmedizin längst etabliert, gewinnt die Naturheilkunde bei der Behandlung von unseren Haustieren immer stärker an Bedeutung. Das Spektrum der Behandlungsmethoden ist breit gefächert, und die meisten Tierheilpraktiker und naturheilkundlich arbeitenden Tierärzte spezialisieren sich auf einzelne Fachgebiete, die auf Praxisschildern und in Anzeigen aufgeführt werden.

Doch was verbirgt sich hinter Begriffen wie Homöopathie, Bachblüten, Phyto- und Blutegetherapie? Wenige Tierhalter/innen wissen, was sich hinter diesen Behandlungsmethoden verbirgt, welche Chancen und Grenzen naturheilkundliche Therapien bieten, und bei welchen Erkrankungen welcher Spezialist geeignet wäre.

Ziel des Kurses ist es, mehr "Licht ins Dunkel" zu bringen. Einige der bekanntesten naturheilkundlichen Behandlungsverfahren werden hinsichtlich ihrer Wirkungsweise, Behandlungsform und der möglichen Einsatzgebiete näher betrachtet. Praxisbeispiele werden in der Gruppe bearbeitet. Gerne können auch eigene Fälle besprochen werden. Tierhalter sollen nach Abschluss des Kurses in die Lage versetzt werden, den geeigneten Spezialisten für die Erkrankungen ihrer Lieblinge auszuwählen.

Leitung: Olivia Bickerle

**Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 12 € - Schriftliche Anmeldung  
UE306113H1: Fr, 19 - 21.15 Uhr, ab 30.03.2007

**Nidda**, Berufliche Schule

1 Termin - 12 € - Schriftliche Anmeldung  
UE306113P1: Fr, 19 - 21.15 Uhr, ab 20.04.2007

## Bach-Blüten für Tiere

NEU

In der heutigen Zeit unterliegen auch unsere Tiere einer ständigen Reizüberflutung und reagieren mit psychosomatischen Erkrankungen an Herz, Magen, Darm und Haut. Aber auch die Zahl der Verhaltensstörungen bei unseren Haustieren steigt an. Die Bachblütentherapie wirkt harmonisierend auf Körper und Seele und unterstützt die Selbstheilungskräfte. Darüber hinaus lässt sie sich hervorragend mit anderen Therapieformen kombinieren und unterstützt diese in ihrer Wirksamkeit. Für jeden Zustand gibt es spezielle Blütenessenzen. Anwendungsgebiete sind körperliche Erkrankungen wie z. B. Allergien, Ekzeme, Rückenschmerzen, Verspannungen, Koliken und vieles mehr. Außerdem sind sie hochwirksam bei Unfallfolgen und seelischen Problemen wie Ängsten, Erschöpfung, Aggressionen, Kummer, Nervosität, Stress, Besitzerwechsel, Lernschwierigkeiten, nicht verarbeiteten Erlebnissen und allen sonstigen Verhaltensstörungen.

Die Teilnehmenden des Kurses lernen die 38 Blüten kennen. Es wird aufgezeigt, wie die Bachblütentherapie wirkt und wie sie die Behandlung von Erkrankungen oder Verhaltensstörungen Ihrer Tiere unterstützend begleiten kann.

Leitung: Olivia Bickerle

**Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

3 Termine - 35 € - Schriftliche Anmeldung  
UE306113H2: Di, 19 - 21.15 Uhr, ab 15.05.2007

## Depression kann jede(n) treffen

NEU

Die Depression ist die häufigste psychische Krankheit. Der Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Er dient der Information und dem Austausch über die Krankheit. Inhalte sind: Information über die Symptome der Depression, der Umgang mit den Symptomen, Umgang mit von der Krankheit betroffenen Angehörigen, Informationen über die Ursache der Depression, Behandlungsmöglichkeiten und den Krankheitsverlauf der Depression.

Leitung: Dr. Jessika Hennig

**Friedberg**, Bürgerhospital, Kulturhalle

3 Termine - 35 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304373H1: Fr, 18 - 20.15 Uhr, ab 09.03.2007

## Feng Shui

Feng-Shui bedeutet alchinesisches Ausbalancieren von Lebensfluss-Chi-Kräften im Wohn- und Arbeitsfeld. Dies meint förderliche Energien zu stärken, störende Einflüsse abzuwenden und gegensätzliche Energien auszugleichen und so das Umfeld zu einer Quelle des Wohlbefindens zu machen. Information über Feng-Shui-Balance, Störfelder und Abhilfe bei schädigendem Einfluss.

Leitung: Fara Gräf

**Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung  
UE306098D1: Fr, 11.05.2007, 19 - 22 Uhr

## Feng Shui im Kinderzimmer

NEU

Ein Kinderzimmer ist ein Raum mit vielen Gesichtern: mal ruhig und verschlafen, mal fröhlich und verspielt oder auch ernst und konzentriert. Die unterschiedlichen Anforderungen, die diese Eigenschaften stellen, gleichzeitig zu erfüllen, ist eine echte Herausforderung. Schöne Möbel reichen dazu oft nicht aus. Feng Shui hilft mit zahlreichen Lösungsvorschlägen und Techniken. So kann jedes Kinderzimmer nicht nur seiner Funktion entsprechend, sondern auch die individuellen Bedürfnisse der Kinder erfüllend, gestaltet werden. Im Vortrag werden anhand praktischer Beispiele die Fülle der Möglichkeiten aufgezeigt und nützliche Tipps für die Praxis vermittelt.

Leitung: Susanne Helffenstein

**W Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung  
UE306098D2: Sa, 24.03.2007, 14 - 17 Uhr

**Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung  
UE306098H1: Do, 19.04.2007, 18.30 - 21.30 Uhr



### Mit Feng Shui das Leben entrümpeln

Wussten Sie, dass voll gestopfte Keller etwas mit der persönlichen Vergangenheit zu tun haben, und dass Hausputz eine wirksame Feng Shui-Maßnahme ist? Feng Shui anzuwenden bedeutet mehr, als Möbel zu verschieben oder Windspiele aufzuhängen. Sie erfahren, wie die Wechselwirkung zwischen Ihrer Wohnung und Ihrem Leben abläuft, ohne dass Sie es bewusst wahrnehmen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch Entrümpeln und Aufräumen Ihre Lebenskräfte wecken und Ihre Wohnung zur Quelle des Wohlbefindens machen. Praktische Tipps und Ratschläge, wie Sie sich vom überflüssigen Ballast trennen können, runden den Abend ab.

Leitung: Susanne Helffenstein

**NEU**

**Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

1 Termin - 12 € - Schriftliche Anmeldung  
UE306098D3: Mi, 07.03.2007, 19.30 - 21.45 Uhr

**W** **Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 12 € - Schriftliche Anmeldung  
UE306098H2: Sa, 12.05.2007, 14 - 16.15 Uhr

### Grundlagen und Prinzipien der klassischen Homöopathie

Krankheit ist ein Zustand, der sich durch Symptome wie Ängste, Depressionen, Schmerzen und Verstimmungen äußert. Das Ziel einer klassischen homöopathischen Behandlung besteht nicht darin, diese Symptome zu unterdrücken, sondern deren Ursache festzustellen und den Körper mit Hilfe eines passenden homöopathischen Mittels anzuregen, diese Störung eigenständig zu beheben.

Leitung: Claudia Bernhardt

**Friedberg**, Adolf-Reichwein-Schule

4 Termine - 21 € (26 €) - Anmeldung im Kurs  
UE304013H1: Mi, 19 - 20.30 Uhr, ab 18.04.2007

### Homöopathie für Kinder

Der Kurs will vermitteln, welche Krankheiten bei Kindern behandelt werden können, wie Kinder auf die homöopathische Behandlung ansprechen, welche Bedeutung Impfungen haben, und wie richtig mit Unfallverletzungen umgegangen wird.

**Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

5 Termine - 25 € (30 €) - Anmeldung im Kurs  
UE304023D1: Do, 19.30 - 21 Uhr, ab 01.03.2007  
Leitung: Gerd Ungermann

**Florstadt**, Karl-Weigand-Schule

4 Termine - 32 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304023G1: Mo, 19.30 - 21 Uhr, ab 29.01.2007  
Leitung: Christine Riedel

### Homöopathie bei akuten Erkrankungen und Notfällen

Sie werden in die homöopathische Denkweise eingeführt und erhalten umfassende Kenntnisse über die Behandlung von akuten Erkrankungen und Notfällen. Speziell in der Notfallmedizin kann sehr gut demonstriert werden, wie schnell und sicher die Homöopathie wirkt. Der Kurs informiert darüber, welche Unfall- und Akutmittel in jedem Haushalt bereitstehen sollten.

Leitung: Christine Riedel

**Florstadt**, Karl-Weigand-Schule

4 Termine - 21 € (26 €) - Anmeldung im Kurs  
UE304013G1: Di, 19.30 - 21 Uhr, ab 22.05.2007

### Ortho-Bionomy

*Eine neue Behandlungsmöglichkeit bei Beschwerden des Bewegungsapparates nach osteopathischer Grundlage*

Rückenschmerzen, Beinlängendifferenzen und Fehlstellungen (z. B. der Hüfte), hormonelle und vegetative Störungen, Traumata lassen sich mit der Ortho-Bionomy - eine Form der sanften, ganzheitlichen sowie manuellen Therapie - schmerz- und gewaltfrei lösen. Es werden Grundprinzipien und Behandlungsmöglichkeiten dieser Therapie vorgestellt und durch Fallbeispiele und Übungen verdeutlicht.

Leitung: Christine Riedel

**Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

3 Termine - 26 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304017H1: Do, 20 - 21.30 Uhr, ab 01.03.2007

### Bach-Blüentherapie

Die Bach-Blüentherapie geht auf Edward Bach zurück, der ein System von Persönlichkeitstypen mit 38 Gemütszuständen entwickelte, die mit Heilpflanzen in Beziehung gesetzt werden. Die Bach-Blüten sollen die energetischen Blockaden der Menschen beseitigen und den Patienten befähigen, auch Krisen und schwierige seelische Situationen zu bewältigen. Der Kurs gibt einen Einblick in die Bach-Blüentherapie als eine sanfte und wirkungsvolle Methode zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Speziell ausgewählte Blüten werden in ihrer Bedeutung und Symptomen vorgestellt.

Leitung: Alexandra Schnabel

**Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

3 Termine - 20 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304053H1: Mo, 19.30 - 21 Uhr, ab 23.04.2007

## Therapieansätze Gesundheit

### Würz- und Heilpflanzen

(für Einsteiger)

Sie lernen in diesem Kurs wild wachsende und kultivierbare Kräuter kennen. Sie erfahren vieles über die Bedeutung der Kräuter für Gesundheit und Ernährung. Gemeinsam werden bei einem Spaziergang Kräuter in Wald und Flur rund um Lißberg bestimmt und gesammelt.

Leitung: Renate Elisabeth Kunz

**NEU**

**Altenstadt**, Limesschule

4 Termine - 25 € (30 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE304063A2**: Mi, 19.30 - 21 Uhr, ab 18.04.2007

### Verzaubernde Düfte

*Aromatherapie und die Geheimnisse der ätherischen Öle*

Gerüche beeinflussen unsere Stimmung, stimulieren und erregen, besänftigen und harmonisieren, inspirieren und betören. Seit Menschengedenken werden ätherische Öle und Räucherwerk zum Heilen, Verführen und für religiöse Rituale eingesetzt. Auch der moderne Mensch kann sich dem Zauber der Düfte nicht entziehen - denn wer atmet, der riecht! Themen dieses Kurses sind: Geschichte der Düfte, Herkunft, Herstellungsverfahren, Anwendungsgebiete, Archetypischer Duftkreis, Pheromone - Botenstoffe zwischen Pflanze, Tier und Mensch, Duft und Manipulation, Psycho-Dufttest.

Leitung: Hans Peter Jörg

**NEU**

**W Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

2 Termine - 65 € - Schriftliche Anmeldung  
**UE304077H1**: Sa, 12.05.2007, 10 - 18 Uhr  
 So, 13.05.2007, 10 - 17 Uhr

### Wohlfühlen durch Entsäuerung, Teil 1

Verschiedene Erkrankungen können auf die chronische Übersäuerung zurückgeführt werden. Der Vortrag informiert darüber, was ein Säuren-Basen-Gleichgewicht ist, wie der Organismus entschlackt werden kann, wie richtiges Atmen, Sport und Ernährung den Säuren-Basen-Haushalt positiv beeinflussen kann.

Leitung: Renate Elisabeth Kunz

*Vortrag (Theorie)*

**Altenstadt**, Limesschule

1 Termin - 5 € - Anmeldung im Kurs  
**UE304333A1**: Di, 20.03.2007, 19.30 - 21.45 Uhr

### Wohlfühlen durch Entsäuerung, Teil 2

Vertiefend zur Theorie des ersten Vortrags werden im Teil 2 verschiedene Selbsthilfemaßnahmen in der Praxis vorgestellt. Atemübungen werden durchgeführt, die Bauchselbstmassage geübt, das Anlegen von Wickel und Packungen erklärt. Zum besseren Verständnis der Wirkmechanismen empfiehlt es sich, zuvor den Teil 1 besucht zu haben.

Leitung: Renate Elisabeth Kunz

*Praktische Anwendungen*

**Altenstadt**, Limesschule

1 Tag - 5 € - Anmeldung im Kurs  
**UE304333A2**: Di, 27.03.2007, 19.30 - 21.45 Uhr

### Reiki zum Kennenlernen

Reiki ist die Wiederentdeckung einer jahrtausendealten Tradition des natürlichen Heilens. Reiki bedeutet universelle Lebensenergie, die durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt und aktiviert werden kann, so dass sie als heilende, ordnende und harmonisierende Kraft durch seine Hände fließt. Reiki wirkt auf den Organismus und das feinstoffliche Energiesystem (Chakren), aktiviert die Selbstheilungsprozesse auf natürliche Weise und löst Blockaden im Körper.

Leitung: Fara Gräf

**Büdingen**, vhs, Düdelheimer Str. 4

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung  
**UE304315D1**: Fr, 23.03.2007, 19 - 22 Uhr

### Chakren

Die Chakren sind Energiezentren im Körper. Sie haben individuelle Schwingungen und werden verschiedenen Farben zugeordnet. Wir wollen uns Zeit nehmen, durch Körper- und Visualisierungsübungen die einzelnen Hauptchakren zu erspüren und zu aktivieren, die Lebensenergie in Fluss zu bringen und so das innere Gleichgewicht und die Lebenskraft zu stärken.

Leitung: Heike Rauschke

**NEU**

**W Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 35 € - Schriftliche Anmeldung  
**UE304195H1**: Sa, 28.04.2007, 10 - 16.45 Uhr

### Die 7 Heilkräfte in der Natur

Die mystische Zahl 7 liegt nicht nur der Schöpfungsgeschichte zu Grunde, sie erscheint auch bei der Zerlegung von weißem Licht in die Spektralfarben. Nach Überlieferungen von Paracelsus korreliert jede dieser Farben mit einer der 7 Heilkräfte, die wiederum über die Psychosomatik auf unsere Organe wirken. In diesem Kurs wollen wir die inneren Heilkräfte (Liebe, Harmonie, Seelenfrieden...) kennen lernen. Im praktischen Teil üben wir die Lichtmeditation, die nicht nur die Konzentration verbessert, sondern auch unsere Kräfte zum Fließen anregt.

Leitung: Heike Hussein

**Bad Nauheim**, Parkwohnstift Aesculap,

Carl-Oelemann-Weg 11  
 8 Termine - 36 € (44 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE304308B1**: Mo, 19 - 20.30 Uhr, ab 26.02.2007



### Ganzheitliches Augentraining

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sehkraft zu stärken. Angesprochen sind alle, die etwas für ihre Augen tun wollen, egal ob es sich um Fehlsichtigkeiten, Alterssichtigkeit oder Augenkrankheiten handelt, und auch diejenigen Menschen mit gutem Sehvermögen, die dieses aktiv erhalten wollen. Kursinhalte sind eine spezielle Augen- und Körpergymnastik, Atemübungen, Farb- und Lichtarbeit, Visualisierungs- und Entspannungsübungen.  
Leitung: Silvana Brück

**W** **Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 35 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304167H1: So, 04.03.2007, 10 - 16.45 Uhr

### Klopfen Sie sich selbst in Form!

**NEU**

*Moderne Energie-Therapien auf dem Prüfstand*

Ist es wirklich so einfach, wie zahlreiche Bestseller-Fachbücher der aktuellen Gesundheitsliteratur uns versprechen? Hilft das "Beklopfen" bestimmter Akupunkturpunkte, wie wir sie aus der Asiatischen Medizin kennen, bei der Auflösung von energetischen Blockaden mit positiven Auswirkungen auf das Körper-, Seele- und Geist-Gleichgewicht? In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem theoretischen Hintergrund und den praktischen Möglichkeiten und Grenzen der sogenannten "Modernen Energie-Therapie" und ihrer verschiedenen "Klopftechniken". Gewinnen Sie selbst einen Überblick und prüfen Sie, ob es möglich ist, neue Energie und Kraft für Ihren Alltag durch diese einfache Methode bei der Selbstanwendung zu gewinnen.

Leitung: Hans Peter Jörg

**W** **Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

2 Termine - 65 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304097D1: Sa, 03.02.2007, 10 - 18 Uhr  
So, 04.02.2007, 10 - 17 Uhr

### Klangmassagen nach Peter Hess

Die Klangmassage nach Peter Hess ist eine Hilfe zur Entspannung und zur Stressbewältigung. Mit Hilfe tibetischer Klangschalen können Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst werden. Die Schwingungen der Klangschalen lösen Körperblockaden und harmonisieren den Körper. Sie bewirken, dass der Körper in eine tiefe Entspannung gelangt - in den Zustand, in dem er muskulär und psychisch völlig entspannt.

Leitung: Ingeborg Krauß

**W** **Nieder-Wöllstadt**, Fritz-Erler-Schule

1 Termin - 26 € - Schriftliche Anmeldung  
UE301267Y1: Sa, 03.03.2007, 10 - 14.30 Uhr

### "Gutes für die Beine"

**NEU**

Schritt für Schritt üben wir gemeinsam von den Füßen ausgehend leichte Bewegungen, unterstützen die Venentätigkeit, kräftigen die Muskeln rund um die Fußgelenke, Knie und Hüften nach den Erkenntnissen der Knie- und Hüftschule. Nach diesem Nachmittag soll es Ihren Beinen richtig gut gehen, nach sanften Bewegungen und einer leichten Fußmassage.

Leitung: Angela von Meding

**W** **Nidda**, Karl-Dietz-Haus, Auf dem Graben 36

1 Termin - 12 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304185P1: Sa, 24.02.2007, 14 - 16.15 Uhr

### Fußreflexzonenmassage

Die Füße sind ein Spiegelbild unseres Körpers und der einzelnen Organe. Krankheitsbilder, die von den Abwehrmechanismen des Körpers nicht vollkommen ausgeheilt werden, hinterlassen Spuren. Durch die Fußreflexzonenmassage werden die körpereigenen Energien gefördert und aktiviert. Die Methode ermöglicht es, größere Sicherheit und mehr Wissen über den eigenen Körper zu bekommen.

**Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

2 Termine - 32 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304189D1: Do, 08.03.2007, 19 - 21 Uhr  
Sa, 10.03.2007, 10 - 14 Uhr  
Leitung: Brigitte Koch

**W** **Nieder-Wöllstadt**, Fritz-Erler-Schule

2 Termine - 54 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304187Y1: Fr, 27.04.2007, 18 - 22 Uhr  
Sa, 28.04.2007, 10 - 18 Uhr  
Leitung: Ingrid Jakobsmeier, René Schliwinski

### Shiatsu

Shiatsu ist eine japanische Heilmethode, bei der durch sanfte, tiefgehende Berührung und Druck der Daumen, Finger und Handballen sowie durch Dehnungen die Energieleitbahnen (Meridiane) im ganzen Körper stimuliert werden. Auf diese Weise wird der Energiefluss angeregt, Verspannungen lassen sich lösen und Schmerzen lindern oder auflösen. Shiatsu hilft uns, unser inneres Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Es wird überwiegend an einer zweiten Person erlernt und angewendet. Ergänzend werden Meridian-Dehnübungen durchgeführt, die eine einfache Basis zur Selbsthilfe bieten.

Leitung: Annette Diefenthal

**W** **Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

1 Termin - 40 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304207D1: Sa, 31.03.2007, 10 - 18.15 Uhr



## Therapieansätze Gesundheit

### Zeit für mich - Wohlfühltag für Frauen

Ein Tag zum Wohlfühlen und Kraft schöpfen mit Massage, Bewegung und Entspannung.  
Leitung: Heike Rauschke

**W F** Friedberg, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 35 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304235H1: So, 10.06.2007, 10 - 16.45 Uhr

### Massage für Paare

Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist wie Nahrung für das Kind. Babymassage trägt zu einer Bindung zwischen Eltern und Kind bei. Sie wirkt auf das Baby beruhigend und fördert seine Entwicklung. So ist sie z. B. ideal bei Blähungen und Schlafschwierigkeiten. Dieser Kurs ist gedacht für Eltern mit Babys im Alter von 3 Monaten bis 1 Jahr.  
Leitung: Martina Bielaczek

**W** Friedberg, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 35 € (pro Person) - Schriftliche Anmeldung  
UE304237H5: Sa, 03.03.2007, 13.45 - 20.30 Uhr

### Babymassage (ab 3.Monat)

Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist wie Nahrung für das Kind. Babymassage trägt zu einer Bindung zwischen Eltern und Kind bei. Sie wirkt auf das Baby beruhigend und fördert seine Entwicklung. So ist sie z. B. ideal bei Blähungen und Schlafschwierigkeiten. Dieser Kurs ist gedacht für Eltern mit Babys im Alter von 3 Monaten bis 1 Jahr.  
Leitung: Helmi Beisswenger

**Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

6 Termine - 26 € (32 €) - Anmeldung im Kurs  
UE305071H1: Do, 10 - 11 Uhr, ab 15.02.2007

**Punkten  
Sie sich  
fit**



### Wellness-Wochenende von Frau zu Frau

#### Beckenbodentraining und Entspannungsübungen

An diesem Wochenende erspüren und trainieren wir die Muskeln in und um unseren Beckenboden. Ein gut trainierter Beckenboden beugt Funktionsstörungen wie z. B. Blasen- und Gebärmutterensenkung und Harninkontinenz vor. Die Übungen werden sinnvoll mit gezieltem Bauch- und Rückenmuskeltraining kombiniert, so dass wir auch der Wirbelsäule gerecht werden. Verschiedene Entspannungsübungen runden das Wochenende ab. Dieses Wochenende ist für alle Frauen, die sich selbst etwas Gutes tun wollen. Kursinhalte: Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik, Progressive Muskelentspannung, Einführung in das Autogene Training, Fantasiereisen.  
Die Anreise erfolgt bis 18 Uhr, Kursbeginn ist 19.30 Uhr. Schriftliche Anmeldung bitte bis 8. Februar 2007. Dies ist gleichzeitig der letztmögliche Stornierungstermin.

Leitung: Monika Gensler

**W F** Ehrenberg/Rhön, Gasthof "Zur Krone"

3 Tage - 170 € - Schriftliche Anmeldung  
UE304267Z2: Fr, 23.03.2007, 19.30 - 22 Uhr  
Sa, 24.03.2007, 9.30 - 18 Uhr  
So, 25.03.2007, 9.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr beinhaltet Übernachtung im DZ mit Frühstück, Abendessen am Freitag, Mittagessen (ohne Getränke) am Samstag, Apfelweinprobe, Seminar.

### BARMER aktiv pluspunkten

#### Das Bonusprogramm der BARMER Vorsorge, Prävention, Prämien

Aufgepasst und mitgemacht bei einem der erfolgreichsten Bonusprogramme im Gesundheitswesen

- „BARMER aktiv pluspunkten“  
– Das Programm für Erwachsene
- „BARMER aktiv pluspunkten teens“  
– Das Angebot für Jugendliche im Alter zwischen 13 und 17 Jahren
- „Leo & Bixi“  
– Das Bonusprogramm der BARMER für Kinder im Alter zwischen 5 und 12 Jahren

Weitere Informationen in jeder BARMER Geschäftsstelle oder unter **0180 5 805752\***.

Informieren und Prämien entdecken auch bei uns im Internet:

[www.barmer.de/aktivpluspunkten](http://www.barmer.de/aktivpluspunkten)

\* montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr – 12 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom



### Entspannung

#### Autogenes Training

Durch die Belastung im täglichen Leben sind wir oft nicht mehr in der Lage, richtig zu entspannen und abzuschalten. Daher kommt es oft zu unerklärlichen Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Ängsten, Nervosität. Das Autogene Training versucht, durch Konzentration auf den eigenen Körper eine Umstellung zu erreichen, die zu Entspannung, Leistungssteigerung und Selbstbeherrschung führen kann. Da die Übungen im Sitzen und Liegen trainiert werden können, kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte und/oder Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mit.

##### Altenstadt, Limeschule

8 Termine - 36 € (44 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301013A1:** Di, 19 - 20.30 Uhr, ab 30.01.2007  
 Leitung: Gisela Burian

##### Bad Nauheim, Schulzentrum Solgraben

8 Termine - 36 € (44 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301013B1:** Di, 20 - 21.30 Uhr, ab 30.01.2007  
 Leitung: Karola Mergenthal

##### Bad Vilbel, Kurhaus (Galerie)

9 Termine - 41 € (51 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083C2:** Mi, 20 - 21.15 Uhr, ab 24.01.2007  
 Leitung: Anke Rocholl

##### Friedberg, Wingertschule

9 Termine - 41 € (51 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083H1:** Do, 20 - 21.15 Uhr, ab 25.01.2007  
 Leitung: Anke Rocholl

#### Autogenes Training und Klang

Durch das Erlernen des Autogenen Trainings werden wir in die Lage versetzt, einen Zustand der Entspannung im Körper zu erzeugen. Durch Kombination mit der Klangmassage kann dieser Entspannungszustand sowie die Harmonisierung des vegetativen Nervensystems noch verstärkt werden.

Leitung: Beate Giebel

##### Nieder-Wöllstadt, Fritz-Erler-Schule

6 Termine - 35 € (43 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083Y2:** Mi, 19 - 20.30 Uhr, ab 31.01.2007



## Therme am Park

BAD NAUHEIM

Genießen Sie  
 die **Thermalsole** mit  
 ihrer wohltuenden Wirkung  
**für Körper, Geist und Seele!**

Kurbetrieb Bad Nauheim · Therme am Park · Ludwigstraße 40 · 61231 Bad Nauheim · Tel. (0 60 32) 92 59 10  
[therme@bad-nauheim.de](mailto:therme@bad-nauheim.de) · [www.therme-am-park.de](http://www.therme-am-park.de) managed by **GMF**



## Entspannung

### Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson entwickelte dieses Verfahren zu Beginn dieses Jahrhunderts an der Harvard Universität. Es ist, neben dem Autogenen Training, die wohl bekannteste und erfolgreichste Entspannungsmethode. Die Übungen basieren auf dem Prinzip der wechselseitigen An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie werden im Sitzen und auch im Liegen ausgeführt und sind leicht und schnell erlernbar.

**Bad Vilbel**, Kurhaus (Galerie)

9 Termine - 41 € (51 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301073C1**: Mi, 18.30 - 19.45 Uhr, ab 24.01.2007  
 Leitung: Anke Rocholl

**Friedberg**, Wingertschule

9 Termine - 41 € (51 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301073H1**: Do, 18.30 - 19.45 Uhr, ab 25.01.2007  
 Leitung: Anke Rocholl

**Nidda**, Karl-Dietz-Haus, Auf dem Graben 36

8 Termine - 44 € (54 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301073P1**: Do, 18.30 - 20 Uhr, ab 01.02.2007  
 Leitung: Silke Wöll

### Blitzentspannung

*Einführung in mentale Entstressungstechniken*

Sich in wenigen Sekunden entspannen. Wie geht das? Niemand muss extremen Stress-Situationen hilflos ausgeliefert sein. Das Seminar führt in Theorie und Praxis mentaler Entstressungstechniken ein. Die psychologischen Prinzipien, die dabei zur Anwendung kommen und Sofort-Entspannung bewirken, werden erklärt und in Übungen umgesetzt.

Leitung: Manfred Karl Böhm

**W IQ Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 20 € - Schriftliche Anmeldung  
**UE301197H2**: Sa, 05.05.2007, 10 - 13 Uhr

### Imaginationen für Gestresste – Mit Vorstellungskraft zu mehr Ruhe und Gelassenheit

**NEU**

Alle Vorstellungen, insbesondere Imaginationen ("Einkörperbildungen"), wirken auf Stimmungen und Gefühle ein und beeinflussen unsere Körperreaktionen. So ist es möglich, allein über die Vorstellungskraft körperliche Entspannung und positiv getönte Gefühle hervorzurufen. Das Seminar hilft Ihnen mit Tipps und Übungen, Ihren ganz persönlichen Zugang zu dieser Erfahrung zu entdecken und die daraus gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem Alltag umzusetzen. Leitung: Manfred Karl Böhm

**W IQ Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 26 € - Schriftliche Anmeldung  
**UE301197H4**: Sa, 09.06.2007, 13.30 - 18 Uhr

### Einführung in das Indifferenztraining – Was tun, wenn mich etwas nach unten drückt?

**NEU**

*"Wenn du die Dinge nimmst ohn allen unterscheid; So bleibstu still und gleich in Lieb und auch in Leyd." Angelus Silesius*

Wenn wir mit einem Problem bzw. einer schwierigen Situation konfrontiert sind, z. B. mit Prüfung, Streit, Beziehungsstress, Trennung, Schicksalsschläge, Erwartungsdruck, Mobbing, Wohnort- oder Arbeitsplatzwechsel, dann können uns Ängste, Unsicherheiten, Affekte und Abhängigkeiten nach unten drücken. Etwas bedrückt uns dann und wir sagen: "Ich bin ganz unten, ganz down." Das so genannte Indifferenztraining ist ein möglicher Weg aus solch seelischer Unausgeglichenheit. Das Seminar, basierend auf medizinisch-psychologischen sowie spirituellen Grundlagen, zeigt, wie man durch intensives und kreatives Üben mit der entsprechenden Vorsatzformel - der Indifferenzformel - in klassischen Entspannungsverfahren (z. B. Autogenes Training) oder auch davon separat wieder ins seelische Gleichgewicht kommt, d. h. innere Freiheit, Klarsicht und Gelassenheit gewinnt und somit die eigene Entscheidungs- und Handlungskompetenz steigert.

Leitung: Manfred Karl Böhm

**Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung  
**UE301197H3**: Mi, 18.04.2007, 19 - 21.15 Uhr

Die angegebene Gebühr für Kurse ohne Voranmeldung gilt im Gesundheitsbereich in der Regel für eine Teilnehmerzahl ab 12 Personen.

Der Betrag in Klammern gilt für eine Teilnehmerzahl von 10 und 11 Personen.



### Yoga

In einer Zeit voller Hektik und Stress gibt uns Yoga die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Durch Yoga erleben wir alles um uns herum intensiver und bewusster; lernen, uns nicht zu sehr in den täglichen Trubel hineinziehen zu lassen, sondern inneren Abstand zu bewahren. Yoga heißt: Konzentration der schweifenden Gedanken und Sammlung aller Seelenkräfte. Es kann von jedem Menschen, gleich welchen Alters, praktiziert werden und bedeutet ganzheitliche Gesundheit, da es auf Körper, Geist und Seele wirkt. Der Körper wird durch die Übungen beweglicher und die Muskulatur kräftiger. Die Gesundheit wird gefördert und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens durch Harmonisierung von Körper, Geist und Seele erzielt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

#### Altenstadt-Oberau, Gemeinderaum der Ev. Kirche

15 Termine - 62 € (75 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083A1:** Do, 19 - 20.30 Uhr, ab 18.01.2007  
Leitung: Martina Adam

#### Bad Nauheim, Parkwohnstift Aesculap,

Carl-Oelemann-Weg 11  
15 Termine - 62 € (75 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083B2:** Do, 18 - 19.30 Uhr, ab 18.01.2007  
Leitung: Christine Washington

#### Bad Nauheim, Seniorenresidenz

(Residenzsaal), Kurstraße 32  
10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083B1:** Di, 18.30 - 20 Uhr, ab 23.01.2007  
Leitung: Rita Benesch

#### Bad Nauheim, Haus der Musik, Frankfurter Str. 42

10 Termine - 43 € (43 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301081B4:** Mi, 9.30 - 11 Uhr, ab 24.01.2007  
Leitung: Friederike Uhrig-Lotz

#### Bad Vilbel, Georg-Büchner-Gymnasium

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083C1:** Di, 18 - 19.30 Uhr, ab 23.01.2007  
**UE301083C3:** Di, 19.30 - 21 Uhr, ab 23.01.2007  
Leitung: Friederike Wagner

#### Bad Vilbel-Dortelweil, Kultur- und Sportforum

10 Termine - 43 € (65 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301081C1:** Mo, 9.00 - 10.30 Uhr, ab 22.01.2007  
Leitung: Dr. Andrea Blochmann

#### Bad Vilbel-Dortelweil, Kindergarten Zauberburg

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083C5:** Mo, 19 - 20.30 Uhr, ab 22.01.2007  
Leitung: Michael Niemand

#### Büdingen, vhs, Düdelsheimer Str. 4

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083D2:** Mo, 18 - 19.30 Uhr, ab 15.01.2007  
Leitung: Martina Adam

#### Büdingen, vhs, Düdelsheimer Str. 4

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083D1:** Mo, 20 - 21.30 Uhr, ab 15.01.2007  
Leitung: Monika Krause

#### Büdingen, vhs, Düdelsheimer Str. 4

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301081D1:** Mi, 9.30 - 11 Uhr, ab 07.02.2007  
Leitung: Brigitte Frisch

#### Butzbach, Degerfeldschule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083E1:** Di, 19 - 20.30 Uhr, ab 23.01.2007  
Leitung: Angela Becker-Kaufhold

#### Florstadt, Karl-Weigand-Schule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083G1:** Do, 20 - 21.30 Uhr, ab 25.01.2007  
Leitung: Angela Becker-Kaufhold

#### Friedberg, Ballettstudio Dance-Line, Kaiserstr. 7

15 Termine - 62 € (75 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301081H1:** Di, 9.30 - 11 Uhr, ab 23.01.2007  
Leitung: Heike Anders-Biebricher

#### Gambach, Grundschule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301082O1:** Mi, 19 - 20.30 Uhr, ab 17.01.2007  
Leitung: Heike Rauschke

#### Karben-Petterweil, Grundschule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083L2:** Mo, 19.30 - 21 Uhr, ab 29.01.2007  
Leitung: Sylvia Uhlmann

#### Nidda, Karl-Dietz-Haus, Auf dem Graben 36

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083P1:** Mo, 18 - 19.30 Uhr, ab 29.01.2007  
**UE301083P2:** Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 29.01.2007  
Leitung: Renate Guist

#### Nieder-Mörlen, Ev. Kindergarten an der Christuskirche

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083B3:** Mi, 19.30 - 21 Uhr, ab 24.01.2007  
**UE301083B4:** Mi, 19.30 - 21 Uhr, ab 18.04.2007  
Leitung: Angela Jost



## Entspannung

### Ortenberg-Lißberg, Kindergarten

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083S1:** Mi, 18.30 - 20 Uhr, ab 07.02.2007  
 Leitung: Brigitte Frisch

### Ranstadt, Kath. Gemeindezentrum

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301082T1:** Do, 17.30 - 19 Uhr, ab 25.01.2007  
 Leitung: Rita Benesch

### Reichelsheim, Alte Schule (Yogaraum)

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083U1:** Do, 18 - 19.30 Uhr, ab 25.01.2007  
 Leitung: Angela Becker-Kaufhold

### Rosbach-Rodheim, Kindertagesstätte Regenbogen

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083W1:** Do, 18.30 - 20 Uhr, ab 18.01.2007  
**UE301083W2:** Do, 20 - 21.30 Uhr, ab 18.01.2007  
**UE301083W3:** Do, 18.30 - 20 Uhr, ab 19.04.2007  
**UE301083W4:** Do, 20 - 21.30 Uhr, ab 19.04.2007  
 Leitung: Dr. Andrea Blochmann

### Wölfersheim, Singbergschule, Neubau (Aula)

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083X1:** Mo, 20.30 - 22 Uhr, ab 22.01.2007  
 Leitung: Angela Becker-Kaufhold

### Wölfersheim-Berstadt, Ev. Gemeindehaus

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301082X1:** Mi, 16.30 - 18 Uhr, ab 07.02.2007  
 Leitung: Peter Schmidt-Wabruschek

➔ **Yoga für Kinder: siehe Seite 136**

*In Kooperation mit der Stadt Friedberg (Hessen)  
 Amt für soziale und kulturelle Dienste und Einrichtungen*

## Yoga 60+

**NEU**

Yoga bietet auch für ältere Menschen die Möglichkeit, aktiv und beweglich zu bleiben. Durch achtsames Üben respektieren wir unsere Grenzen und können sie dadurch möglicherweise verändern.  
 Leitung: Angela Becker-Kaufhold

### Friedberg, Seniorenbegegnungszentrum,

Am Alten Jugendzentrum 2  
 8 Termine - 36 € (44 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301131H1:** Mo, 10 - 11.30 Uhr, ab 29.01.2007

## Yoga für Erfahrene

*Richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einen oder mehrere Yogakurse besucht haben*

### Bad Nauheim, Parkwohnstift Aesculap,

Carl-Oelemann-Weg 11  
 10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301093B2:** Di, 18 - 19.30 Uhr, ab 23.01.2007  
**UE301093B3:** Di, 18 - 19.30 Uhr, ab 17.04.2007  
 Leitung: Silke Ohse

### Butzbach, Degerfeldschule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301093E1:** Di, 20.30 - 22 Uhr, ab 23.01.2007  
 Leitung: Angela Becker-Kaufhold

### Friedberg, Philipp-Dieffenbach-Schule

15 Termine - 62 € (75 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301093H1:** Mo, 18 - 19.30 Uhr, ab 05.02.2007  
 Leitung: Peter Schmidt-Wabruschek

### Rockenberg-Oppershofen, Grundschule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301093V2:** Di, 19.30 - 21 Uhr, ab 23.01.2007  
 Leitung: Ernest Bisaev

### Rosbach-Rodheim, Kindertagesstätte Alte Schule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301093W3:** Di, 18 - 19.30 Uhr, ab 23.01.2007  
**UE301093W1:** Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 23.01.2007  
 Leitung: Ines Hummel

## Yoga für Erfahrene II

### Friedberg, Philipp-Dieffenbach-Schule

15 Termine - 62 € (75 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301093H2:** Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 05.02.2007  
 Leitung: Peter Schmidt-Wabruschek

## Kundalini-Yoga

Diese Form des Yoga ist vergleichbar mit dem verbreiteteren Hatha-Yoga. Viele Körperübungen sind ähnlich. Der Unterschied liegt in der dynamischeren Ausführung und der Einbeziehung der gezielten Atemführung. Ein wichtiger und nicht zu vernachlässigender Teil des Kundalini-Yoga ist die Meditation. Folglich gliedert sich eine Yoga-Stunde in die Bestandteile Körperhaltung (Asana), Atemführung (Pranayama) und Meditation (Dhyana) auf.

### Bad Nauheim, Schulzentrum Solgraben

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
**UE301083B5:** Mo, 19.30 - 21 Uhr, ab 29.01.2007  
 Leitung: Birgit Sitzmann



# Gesundheit

## Entspannung

### **Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

10 Termine - 43 € (53 €) - Schriftliche Anmeldung  
UE301081D2: Di, 10 - 11.30 Uhr, ab 23.01.2007  
Leitung: Ute Reiß

### **Büdingen-Düdelsheim**, Kindertagesstätte,

Am Kraftenborn (Turnraum)  
10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
UE301083D3: Di, 20 - 21.30 Uhr, ab 23.01.2007  
Leitung: Anja Wilhelm

### **Friedberg**, Adolf-Reichwein-Schule

10 Termine - 43 € (53 €) - Schriftliche Anmeldung  
UE301083H2: Do, 20 - 21.30 Uhr, ab 25.01.2007  
UE301083H3: Do, 20 - 21.30 Uhr, ab 19.04.2007  
Leitung: Ute Reiß

### **Karben-Petterweil**, Grundschule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
UE301083L3: Do, 20 - 21.30 Uhr, ab 18.01.2007  
UE301083L4: Do, 20 - 21.30 Uhr, ab 19.04.2007  
Leitung: Juliane Jänsch

### **Nieder-Wöllstadt**, Fritz-Erler-Schule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs  
UE301083Y1: Mi, 20 - 21.30 Uhr, ab 24.01.2007  
Leitung: Jelena Nirvair Kaur Nikolic

## Der Sonnengruß - Surya Namaskar

*Eine yogische Übungsfolge für jeden Tag*

Durch eine Aneinanderreihung von klassischen yogischen Kernhaltungen, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik, entsteht eine dynamische, komplexe Übungsform, die den ganzen Menschen angenehm fordert. Kraft und Beweglichkeit werden ebenso entwickelt wie die Gesunderhaltung der Organe, das hormonelle Gleichgewicht, Zentriertheit und Aufrichtung. Dieses Seminar erarbeitet die beiden Sonnengrüße (A+B) des indischen Ashtanga Vinyasa Systems. Es richtet sich an Menschen, die sich gerne auch auf sportliche Weise mit dem Yoga auseinandersetzen und führt zugleich in die holistische Wissenschaft des Yoga ein. Achtung, hier wird auch ein wenig geschwitzt!

Leitung: Sandra Preisig

### **W** **Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung  
UE301107D1: So, 11.02.2007, 9 - 12 Uhr

## Wir möchten, dass Sie **gesund** bleiben!

Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung zusammen. Wir bieten unseren Versicherten finanzielle Beteiligung an anerkannten Gesundheitskursen zu:

### • **Ernährung**

- Gewichtsreduktion
- Gesunde Ernährung

### • **Bewegung**

- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Walking
- Aqua-Training/-Jogging

### • **Raucherentwöhnung**

### • **Entspannung/ Stressbewältigung**

- Autogenes Training
- Hatha-Yoga, Qigong und Taijiquan
- Progressive Muskelentspannung



Viele interessante Informationen  
rund um die Gesundheit gibt's  
unter [www.aok.de/hes](http://www.aok.de/hes) und  
[www.vhs-in-hessen.de](http://www.vhs-in-hessen.de)

## AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen



## Entspannung

### Tai Chi Chuan

Seine Wurzeln hat Tai Chi sowohl in der jahrhundertalten chinesischen Tradition der Kampfkünste als auch in der taoistischen Meditation und der Gesundheitspflege. Beim Üben lernt der Mensch durch Tai Chi Chuan, Atem, Bewegung, Körper und Geist in Einklang zu bringen, so dass man auch von Tai Chi als Meditation in Bewegung spricht. Der Kurs soll einen bewussten Gegenpol zum oft hektischen und stressigen Alltag bilden und ist für Anfänger/-innen jeden Alters geeignet.

#### Bad Vilbel-Dortelweil, Städt. Kindertagesstätte

"Wirbelwind", Falkenstraße 3

12 Termine - 51 € (62 €) - Anmeldung im Kurs

UE301143C2: Mi, 18 - 19.30 Uhr, ab 24.01.2007

UE301143C1: Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 24.01.2007

Leitung: Thanh Kieu Nga Nguyen

#### Butzbach, „Hort Ballhaus“, Schlossstr. 17

12 Termine - 51 € (62 €) - Anmeldung im Kurs

UE301143E1: Mi, 18 - 19.30 Uhr, ab 24.01.2007

UE301143E2: Mi, 19.30 - 21 Uhr, ab 24.01.2007

Leitung: Werner Dilleuth

#### Friedberg, Wingertschule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs

sUE301153H1: Mo, 18 - 19.30 Uhr, ab 22.01.2007

Leitung: Rüdiger Bracht

### Tai Chi Chuan für Anfänger/innen und Mittelstufe (Lee-Stil)

#### Büdingen, vhs, Düdelsheimer Str. 4

12 Termine - 51 € (62 €) - Anmeldung im Kurs

UE301153D1: Mi, 19.15 - 20.45 Uhr, ab 24.01.2007

Leitung: Susan Batchelor-Grebenstein

### Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

#### Büdingen, vhs, Düdelsheimer Str. 4

12 Termine - 51 € (62 €) - Anmeldung im Kurs

UE301163D1: Mi, 17.30 - 19 Uhr, ab 24.01.2007

Leitung: Susan Batchelor-Grebenstein

#### Friedberg, Wingertschule

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs

UE301143H1: Mo, 19.30 - 21 Uhr, ab 22.01.2007

Leitung: Rüdiger Bracht

#### Kurse ohne schriftliche Anmeldung:

Damit Ihr Kurs läuft,  
melden Sie sich unbedingt  
am ersten Kurstag an!

### Tai Chi Chuan-Wochenende

#### Schwertform

Die Schwertkunst des Tai Chi Chuan gilt in China als eigener Übungsweg und kann auch von nicht fortgeschrittenen Tai Chi-Schüler/innen erlernt werden. Die Schwertform ist nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch eine ganzheitliche Gesundheitsübung in Bewegung. In diesem Kurs erlernen wir - neben den vorbereitenden Übungen - die Entwicklung und Anwendung der inneren Energie Chi sowie die Schwertkunst des Tai Chi Chuan.

Leitung: Lucia Halpert

#### W Friedberg, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

2 Termine - 43 € - Schriftliche Anmeldung

UE301177D1: Sa, 21.04.2007, 13 - 18 Uhr

So, 22.04.2007, 10 - 14 Uhr

### Qi Gong

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin.

Qi steht für Energie, Gong bedeutet Üben und Zeit.

Qi Gong besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen. Meditative Atem- und Körperübungen im Stehen oder Sitzen regulieren den Energiefluss im Körper, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Bitte kommen Sie in lockerer Kleidung und bequemen Schuhen. Begleitend wird das vhs-Kursbuch "Qi Gong - Akupressur & Selbstmassage" empfohlen (Klett-Verlag, ISBN 3-12-939901-1).

#### Für Anfänger/innen

#### Büdingen, vhs, Düdelsheimer Str. 4

12 Termine - 51 € (62 €) - Anmeldung im Kurs

UE301181D2: Fr, 10 - 11.30 Uhr, ab 26.01.2007

Leitung: Werner Dilleuth

#### Friedberg, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

6 Termine - 29 € (35 €) - Anmeldung im Kurs

UE301183H2: Do, 19 - 20.30 Uhr, ab 08.02.2007

Leitung: Susanne Helffenstein

#### Ortenberg-Lißberg, Kindergarten

10 Termine - 43 € (53 €) - Anmeldung im Kurs

UE301183S1: Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 22.01.2007

UE301183S2: Mo, 20 - 21.30 Uhr, ab 22.01.2007

Leitung: Susan Batchelor-Grebenstein

#### Aufbaukurs

#### Büdingen, vhs, Düdelsheimer Str. 4

12 Termine - 51 € (62 €) - Anmeldung im Kurs

UE301181D1: Fr, 8.30 - 10 Uhr, ab 26.01.2007

Leitung: Werner Dilleuth



In Kooperation mit der Stadt Friedberg (Hessen)  
Amt für soziale und kulturelle Dienste und Einrichtungen

### Qi Gong 60+

**NEU**

**S** **Friedberg**, Seniorenbegegnungszentrum,  
Am Alten Jugendzentrum 2  
6 Termine - 29 € (35 €) - Anmeldung im Kurs  
UE301181H1: Mi, 10 - 11.30 Uhr, ab 07.02.2007  
Leitung: Susanne Helffenstein

### Qi Gong - Ein Tag im Reich der Mitte

*"Zwei Drachen steigen aus dem Meer"*

An diesem Tag lernen Sie Übungen des Qi Gong kennen, einer traditionellen chinesischen Bewegungslehre, und die Shiatsu-Fingerdruckbehandlung sowie Meridianübungen. Qi Gong-Übungen reinigen und aktivieren unser Energiesystem. Die Shiatsu-Fingerdruckbehandlung steht ebenfalls in der Tradition überlieferter chinesischer Medizin. Eine leicht zu lernende Fußbehandlung unterstützt die Entspannung und Belebung des Organismus. Meridianübungen wecken die Energie und fördern den Ausgleich. Der Weg führt in das "Reich der Mitte", der Quelle unserer eigenen Kraft, die uns erneuert und belebt. Parallel zum vhs-Kurs können Sie das VHS-Kursbuch "Qigong, Akupressur, Selbstmassage - Ins Reich der Mitte" (Ernst-Klett-Verlag, ISBN 3-12-939901-1) mit vielen Anregungen, Tipps und zusätzlichen, genau erklärten Übungen erwerben.

Leitung: Ellen Faupel

**W** **Nieder-Wöllstadt**, Fritz-Erler-Schule

1 Termin - 35 € - Schriftliche Anmeldung  
UE301191Y1: So, 11.02.2007, 10 - 16.45 Uhr

### Wege zur Entspannung

Mit verschiedenen Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zur Muskel- und Atementspannung, Fantasiereisen und Elementen aus dem Autogenen Training wollen wir gemeinsam einen Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Harmonie im Alltag finden. Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke und warme Socken mit.

Leitung: Christel Magnus

**Nidda-Borsdorf**, Dorfgemeinschaftshaus (kl. Saal)

8 Termine - 36 € (44 €) - Anmeldung im Kurs  
UE301193P1: Mo, 19.30 - 21 Uhr, ab 29.01.2007

### Bärenstarke Gedanken

Die Gedanken und Vorstellungen, welche sich täglich in Ihrem Kopf abspielen, beeinflussen Ihr bewusstes und unterbewusstes Handeln und Erleben mehr, als Sie sich vielleicht vorstellen können. Machen Sie sich an diesen beiden Abenden Ihre eigenen Gedanken bewusster und lernen Sie mentale Techniken kennen, mit deren Hilfe Sie sich selbst stärken können. Mentales Training hilft Ihnen, alltägliche Anforderungen, Problem- und Leistungssituationen leichter zu bewältigen und eigene Fähigkeiten besser zu nutzen. Die Veränderung negativer, ungünstiger Gedanken zugunsten konstruktiver Sichtweisen wirkt sich außerdem förderlich auf Ihre geistig-seelische Gesundheit aus. Erleben Sie, wie Sie mit bärenstarken Gedanken eine optimale Gedankenausrichtung erzielen und dadurch in allen Bereichen großen Nutzen erfahren können.

Leitung: Saskia Baisch-Zimmer

**Nieder-Wöllstadt**, Fritz-Erler-Schule

2 Termine - 17 € - Schriftliche Anmeldung  
UE301193Y2: Do, 19 - 21.15 Uhr, ab 22.03.2007

### Lachen und Bewegung -

#### Ein "Lebenselixier für die Gesundheit"

"Lachen ist gesund", spricht der Volksmund. Lachen Sie für Ihre Gesundheit! Theorie und Praxis lassen uns bewusst werden, wie positiv sich Lachen, Freude und Humor auf unsere Persönlichkeit auswirken. Durch Krisen, Schicksalsschläge und Alltagsorgen haben viele Menschen ihr Lachen verloren. Lachen kann trainiert werden. Lachyoga/-übungen nach Dr. Madan Kataria (indischer Arzt), Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen, Fantasiereisen und Meditation sind Trainingsinhalte, die intensives Lachen stimulieren und eine Bandbreite von positiven Kräften freisetzen.

Leitung: Monika Klein-Castor

**W** **Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 21 € - Schriftliche Anmeldung  
UE301194H1: Sa, 17.03.2007, 14 - 17 Uhr

### Mantra-Meditation

Heilkräftiges Mantrensingen und lichtvolles Visualisieren des Medizinbuddha und tibetischer Arya TARA befreien von Ängsten, falscher Sichtweise und Anhaftung des Geistes. Dadurch erreichen wir Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Inspiration für neue wertvolle Schritte in Glück und Erfolg.

Leitung: Fara Gräf

**Büdingen**, vhs, Düdelsheimer Str. 4

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung  
UE301198D1: Fr, 15.06.2007, 19 - 22 Uhr



## Entspannung

### Flying - Hawaiianische Bewegungsmeditation

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, diese alte Tradition der Kahunas von Hawaii kennen zu lernen. Eine Bewegungsmeditation, die den gesamten Körper erfrischt und vitalisiert. Körper, Geist und Seele finden in ausdrucksstarker, dynamischer Bewegungsfolge harmonisch zusammen. Sie haben die Möglichkeit, mit diesem neuen Bewegungsmuster innere und äußere Flexibilität zu entfalten. Gleichzeitig zentriert die Übung und koordiniert beide Gehirnhälften.

Leitung: Birgit-Elke Hecht

**NEU**

**W Hammersbach-Hirzbach**, Kapellenhof

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung

UE301198Z1: So, 18.03.2007, 10 - 13 Uhr

### Die 5 Tibeter

Die fünf Tibeter sind fünf uralte, tibetanische Riten und Körperübungen aus den Mönchskloster, die ein Schlüssel zur Jugend, Gesundheit, Vitalität sein können. Durch verblüffend einfache, hoch wirksame Energie-Übungen werden Lebensenergien freigesetzt und dadurch die Kräfte der Selbstheilung und Erneuerung stimuliert.

**Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

6 Termine - 26 € (32 €) - Anmeldung im Kurs  
UE301213H1: Mi, 20 - 21 Uhr, ab 18.04.2007

Leitung: Helmi Beisswenger

**W Büdingen**, vhs, Düdelheimer Str. 4

1 Termin - 32 € - Schriftliche Anmeldung

UE301217D1: Sa, 21.04.2007, 10 - 16 Uhr

Leitung: Ingeborg Krauß

### Jahreskreis: Den eigenen Weg gehen – mit der Kraft des Frühjahrs

Es ist die Zeit der aufsteigenden Kräfte in der Natur und auch im Menschen. In diesem Kurs erfahren Sie etwas von den Kräften dieser Zeit und vom Kulturgeschichtlichen. Was Sie verwirklichen wollen und was in Ihnen wachsen soll, wird symbolisch gesät und mit einem gemeinsamen Tanz gewürdigt.

Leitung: Dorothee Kallert

**W Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung

UE301237H1: So, 01.04.2007, 16 - 19 Uhr

#### Kurse mit schriftlicher Anmeldung:

Sichern Sie sich Ihren Platz im Kurs durch frühzeitige Anmeldung.

Die Anmeldefrist endet 14 Tage vor Kursbeginn.

### Jahreskreis: Den eigenen Weg gehen – mit Maigrün sich stärken

Dies ist die Zeit, in der die Natur explodiert und alles grün und üppig nach außen drängt und sprießt. An dieser saftigen, stärkenden und fruchtbaren Kraft werden Sie teilhaben: es werden Wildkräuter bestimmt, gepflückt und dann gemeinsam verspeist. Sie stimmen sich mit einem Kreistanz ein und erfahren Geschichtliches und Traditionelles.

Leitung: Dorothee Kallert

**W Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung

UE301237H2: So, 06.05.2007, 16 - 19 Uhr

### Jahreskreis: Den eigenen Weg gehen – die Fülle des Sommers erleben

Die Sonne hat ihren höchsten Stand erreicht, und an diesem längsten Tag des Jahres triumphiert das Licht. Es ist die ideale Zeit, um vor den dunkleren Tagen aus der Fülle und Üppigkeit zu schöpfen und Kraft und Energie zu sammeln. Sie erfahren, wie Sie sich die Potentiale des Johanniskrauts und der Sommerzeit zu Nutzen machen können, erleben die Sommerstimmung mit einem Tanz und erschließen sich durch eine Visualisierungsübung die Kräfte des Sonnenlichtes.

Leitung: Dorothee Kallert

**W Friedberg**, Henry-Benrath-Schule (Nebenbau)

1 Termin - 15 € - Schriftliche Anmeldung

UE301237H3: So, 01.07.2007, 16 - 19 Uhr

*In Kooperation mit der Stadt Friedberg (Hessen)*

*Amt für soziale und kulturelle Dienste und Einrichtungen*

### Feldenkrais

Einfache, wohltuende, mit Achtsamkeit ausgeführte Übungen sind Grundlage der Feldenkrais-Arbeit und regen zur Beschäftigung mit unserer äußeren und inneren Haltung an. Dabei können Sie Ihre persönlichen Bewegungsgewohnheiten wahrnehmen, scheinbar Selbstverständliches einmal anders probieren und Ihren Spielraum mit neuen Möglichkeiten bereichern. Ergebnis ist oft eine unmittelbar spürbare Mühelosigkeit und Klarheit der Bewegungen. Die Feldenkrais-Arbeit wirkt ganzheitlich, und neu gewonnene Bewegungsfreiheiten übertragen sich so auch auf andere Bereiche. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Leitung: Henning Boesche

**Friedberg**, Seniorenbegegnungszentrum,

Am Alten Jugendzentrum 2

8 Termine - 36 € (44 €) - Anmeldung im Kurs

UE301243H1: Di, 18.30 - 20 Uhr, ab 30.01.2007