



## 3. Gesundheit

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention, dessen Qualität wir als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung systematisch sichern und weiterentwickeln.

**Aufgrund neuer Rahmenbedingungen und der bundesweiten Richtlinien der gesetzlichen Krankenkassen hat sich die Bezuschussung von Gesundheitskursen geändert.**

Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen.

Dabei legt ihre zentrale Prüfstelle Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen sehr unterscheiden.

So bezuschussen sie z. B. nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte (Einsteiger-) Kurse mit maximal 8 – 12 Terminen.

Die VHS hingegen setzt auf teilnehmerorientierte Gesundheitsangebote, in denen individuell auf die Gruppe eingegangen wird und Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester vermittelt werden.

Forschungen belegen, dass insbesondere regelmäßige und kontinuierliche Bewegung langfristig die besten Effekte aufweist!

Daher hat die KVHS Saale – Holzland e.V. in ihrem Programmangebot keine Maßnahmen nach § 20 SGB V geplant.

Gerne stellen wir Ihnen aber auf Wunsch nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine VHS – Teilnahmebestätigung (ohne Bestätigung einer Prüfung oder Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, **klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.**

Wir als Volkshochschule haben darauf leider keinen Einfluss!

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen nicht aus, lediglich der Eintrag (Stempelaufdruck) im Bonusheft Ihrer Krankenkasse wird von uns getätigt.

**Alle Kurse an der VHS sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.**

### 3.00 Fachgebietsübergreifende/sonstige Kurse

#### 3.00.1 Pilates

Pilates ist ein äußerst sanftes und effektives Workout, das einem die Möglichkeit gibt, den ganzen Körper zu kräftigen und formen, zu dehnen und entspannen. In kürzester Zeit erzielt man durch die spezielle Atemtechnik und das ausgeprägte »Powerhouse« eine verbesserte Körperhaltung, stärkt das Körperbewusstsein und korrigiert Haltungfehler. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet.

10 Zeitstunden/50,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

15 Zeitstunden /69,30 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*  
(RNE\* Sonderregelung Ärztehaus, Kita Eisenberg)

**Kursorte: Eisenberg, Hermsdorf, Kahla**

**Hermsdorf: ab Mo., 03.09.2018, 18:15 Uhr**

**Eisenberg: ab Do., 06.09.2018, 18:15 Uhr**

### **3.00.2 Die Wirbelsäule stärken**

Mit Elementen zur Haltungs- und Bewegungsschulung aus dem Programm Rückenschule lernen die Teilnehmenden, ihre Körperhaltungen und Bewegungsabläufe zu verbessern.

Es werden Ursachen für Beschwerden erörtert und gezielte funktionelle Rückenbewegungen sowie Entspannungsübungen zur Kräftigung der Wirbelsäule durchgeführt, die auch zu Hause angewandt werden können.

10 Zeitstunden/44,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

12 Zeitstunden /51,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE/59,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Kursorte: Eisenberg, Hermsdorf, Kahla, Schkölen, Stadtroda**

**NEU in Kahla: dienstags, 18:15 Uhr**

**NEU in Stadtroda: ab Di., 11.09.2018, 17:00 Uhr**

### **3.00.3 Die Wirbelsäule stärken 50 Plus/Senioren**

Kursinhalt: siehe Kurs 3.00.2



10 Zeitstunden/43,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

12 Zeitstunden /49,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

24 UE/69,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

10 Zeitstunden /55,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*, Hermsdorf

**Kursorte: Eisenberg, Hermsdorf, Stadtroda, Kahla**

**Hermsdorf: ab Mo., 29.10.2018, 08:30 Uhr und - neu - 09:40 Uhr**

Kursleitung: Reinhard Klee

### **3.00.4 Life-Kinetik ®**

**Wahrnehmung+Gehirnjogging+Bewegung = mehr Leistung!**



Diese effektive Trainingsmethode umfasst grundsätzlich

3 Trainingsbereiche: Wir animieren durch ungewöhnliche Bewegungen unser Gehirn zur Bildung neuer Synapsen, trainieren unser visuelles System sowie immer gleichzeitig unsere kognitiven Fähigkeiten. Durch diese meist dreidimensionalen Herausforderungen für den Körper zwingen wir das Gehirn, neue Handlungsmuster zu kreieren, die dann im täglichen Ablauf die Bewältigung aller Aufgaben erleichtern. Die individuelle Leistungsfähigkeit in Beruf, Schule, Sport und Alltag wird spürbar gesteigert durch verbesserte Aufnahmekapazität, mehr Kreativität, besseres Gedächtnis, verbesserte Wahrnehmung, Stressreduzierung, Senkung des Burn-Out-Risikos sowie Vorbeugung gegen Altersdemenz.

6 Zeitstunden/78,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

### **3.00.5 Schwimmen lernen für Erwachsene in der Fachklinik Klosterwald in Bad Klosterlausnitz (auch einer zweiten Schwimmart)**

Das Erlernen der Schwimmtechniken des Brustschwimmens dient der Verbesserung bzw. Wiederherstellung der Beweglichkeit. Durch den Einsatz der richtigen Atemtechnik können nicht nur erhöhter oder zu niedriger Blutdruck, sondern auch die Herzfunktion günstig

beeinflusst werden. Das Ausüben der Arm- und Beinbewegungen fördert Koordinationsfähigkeit, verbessert Körperhaltung und Körperbeherrschung, kräftigt Muskeln und Gelenke und unterstützt das Gleichgewichtsverhalten. Um den Rücken zu schonen, werden funktionelle Übungen durchgeführt und die Bewegungsausführung entsprechend den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. Fehlhaltungen werden durch gezielte Mobilitätsübungen korrigiert. Wer schon erste Kenntnisse im Schwimmen hat und doch noch unsicher ist, kann seine Fähigkeiten durch Übungen erweitern oder eine zweite Schwimmart erlernen. Die Altersgruppe spielt dabei keine Rolle.

10 Zeitstunden/48,80 EUR, zzgl. Badnutzungsentgelt

## 3.01 Entspannung/Stressbewältigung

### 3.01.1 Autogenes Training für Einsteiger bzw. Fortgeschrittene

Beim Autogenen Training erlernt man, wie der Körper systematisch entspannt und somit eine tiefe innere Ruhe erlangt werden kann. Es wird außerdem mehr Gelassenheit in der Einstellung zu den Alltagsproblemen und der Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst u. ä. angestrebt. Die Fähigkeit zur Selbstentspannung wird so trainiert, dass sie zu jeder Zeit anwendbar ist.

24 UE/69,00 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*

24 UE/78,60 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**ab Mi., 09.01.2019, 18:30 Uhr**

### 3.01.2 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das Hatha-Yoga (Körper-Yoga), welches in diesem Kurs vermittelt wird, beinhaltet aktive Muskelan- und -entspannung sowie Atemschulung mit Schwerpunkt auf der Bauchatmung. Bewusste Entspannung heißt, die Wärme im Körper zu spüren und die Muskulatur zu lockern, bis ein Zustand der Ruhe eintritt. Yogahaltungen (Asanas) wirken kräftigend auf die Wirbelsäule, Muskeln, Blutgefäße, Bänder und Gelenke. Durch einen gleichmäßigen Atemrhythmus wird vor allem auch das vegetative Nervensystem (Kreislauf, Verdauung, Stoffwechsel) positiv beeinflusst.

(RNE\* Sonderregelung Kita »Regenbogen« und in Dornburg)

20 UE/65,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*,

20 UE/75,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

24 UE/76,20 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*,

**Kursorte: Eisenberg, Hermsdorf, Kahla, Bad Klosterlausnitz, Dornburg, Dorndorf**

**NEU in Hermsdorf: ab Mo., 24.09.2018, 18:45 Uhr**

### 3.01.3 Yoga 50 Plus/Senioren



Gerade im Alter kann Yoga helfen, sich fit zu halten und die Lebensqualität zu verbessern oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen. In Anlehnung an den Inhalt des Kurses 3.01.2 wird dieser altersgerecht konzipiert. Es werden Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen durchgeführt und die Körperwahrnehmung geschult. Im Mittelpunkt stehen gelenkschonende Übungen zur Unterstützung der Beweglichkeit und Kräftigung der Wirbelsäule.

20 UE/65,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE/75,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

24 UE/76,20 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*  
24 UE/88,20 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)  
(RNE\* Sonderregelung Ärztehaus)

**Kursorte: Stadtroda, Hermsdorf, Kahla**

**NEU in Hermsdorf: ab Di., 18.09.2018, 09:45 Uhr**

**NEU in Stadtroda: ab Mo., 17.09.2018, 12:15 Uhr**

**NEU in Kahla: ab Do., 27.09.2018, 10:30 Uhr**

### 3.01.4 Yoga – achtsam und sanft



Zentrales Anliegen des Kurses bildet die Entwicklung einer achtsamen und sanften Übungspraxis, die basierend auf einem natürlichen Atemfluss einer Harmonie von Körper, Atmung und Geist führt.

zu

Auf der physischen Ebene tragen die bewusst einfach gewählten Körperhaltungen (asanas), Bewegungsabläufe (vinyasas) und Atemübungen (pranayama) zur Flexibilisierung, Kräftigung und Entspannung des gesamten Körpers bei. Die positiven Auswirkungen werden durch eine Verbindung von Atem und Bewegung mit dem aufmerksamen Wahrnehmen und Erspüren der körperlichen Hinweise und Signale gefördert. Übungen zur Tiefenentspannung runden jede Kurseinheit ab und fördern eine tiefgehende Regeneration von Körper und Geist, die zu innerer Gelassenheit beiträgt. Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

20 UE/65,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE/75,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

(RNE\* Sonderregelung, Kita Eisenberg)

**NEU in Eisenberg: ab Mi., 10.10.2018, 18:15 Uhr**

### 3.01.5 Yoga 50 Plus /Senioren – achtsam und sanft



In diesem Kurs werden bewusst einfache Körperhaltungen (asanas) und Bewegungsabläufe (vinyasas) behutsam und achtsam in sanfter Weise praktiziert. Besonderer Wert wird dabei auf die Rückkehr zu dem eigenen natürlichen und freien Atemfluss gelegt. Dieser wird durch häufiges Erleben von Stress und Belastung sowie durch körperliche Veränderungen mit zunehmendem Alter oft eingeschränkt.

Die achtsame und sanfte Übungspraxis zielt darauf ab:

- ein tieferes Körperbewusstsein zu entwickeln und den Körper wohlwollend anzunehmen,
- vorhandene Kräfte zu erhalten und auszubauen,
- körperliche und geistige Beweglichkeit zu verbessern,
- Koordination und Gleichgewicht zu erhöhen sowie
- durch Schulung der Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment Abstand von den Themen des Alltags zu gewinnen und innere Gelassenheit zu entwickeln.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

20 UE/65,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE/75,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**NEU in Eisenberg: ab Mi., 10.10.2018, 09:45 Uhr**

### 3.01.6 Progressive Muskelentspannung und Einführung in die Meditation



Der Kurs beinhaltet das Erlernen der progressiven Muskelrelaxation nach Jakobson als aktive Entspannungsmethode.

Die Teilnehmer erlernen das bewusste Atmen, Achtsamkeit für den eigenen Körper und im Alltag. Sie erfahren, wie sich Ruhe und Entspannung auf ihr Allgemeinbefinden auswirken kann. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Meditationspraxis, als Möglichkeit der geistigen Entspannung, um im Alltag ruhiger und gelassener zu sein. Es werden beide Methoden aktiv geübt.

7 Zeitstunden (7 Abende)/36,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR RNE\*

7 Zeitstunden/43,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

10 Zeitstunden/53,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

10 Zeitstunden/63,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Hermsdorf: ab Do., 18.10.2018, 18:00 Uhr**

### **3.01.7 Kraftvoll, ausgeglichen und gesund mit Qigong**

Wer voll eingespannt im Berufsleben steht, darüber hinaus aber auch zu Hause noch Zeit, Kraft und inneres Gleichgewicht für die Familie braucht, profitiert von Techniken, die Energie aufbauen bzw. bewahren und zugleich auch für Entspannung und Regeneration sorgen. Mit ausgewählten Übungen aus dem so genannten Stillen und Bewegten Qi Gong, einer Sammlung sanfter und einfacher Bewegungsformen, können inneres Gleichgewicht und in Folge die Gesundheit gefördert werden. Wir lernen organstärkende Gehübungen, die 18 Harmonieübungen, die »Acht Brokate«, das »Spiel der Tiere« und Übungen aus dem Zhan Zhuang.

**Vorkenntnisse: keine**

10 Zeitstunden/49,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Hermsdorf: ab Di., 18.09.2018, 17:30 Uhr und 18:45 Uhr**

**NEU in Kahla: ab Do., 27.09.2018, 19:00 Uhr**

### **3.01.8 Tai Chi / Qigong**

In diesem Kurs werden mehrere Qigong-Übungen (BaDuanJin, Harmonie u. a.) vermittelt sowie die kurze Form des Taiji Yang-Stils (Peking Form). Taiji ist Meditation in Bewegung. Der Fokus liegt auf Entspannung sowie der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Bei regelmäßiger Praxis stellen sich u. a. folgende wohltuende Effekte ein: Beruhigung des Geistes, Entspannung und Kräftigung des Körpers, Vertiefung der Atmung, Aufhebung von Energieblockaden, Anhebung des Energiepegels, Verbesserung der Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit.

20 UE/67,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

24 UE/78,60 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Dorndorf: ab Mi., 12.09.2018, 17:30 Uhr**

**NEU in Dorndorf: ab Mi., 19.09.2018, 19:15 Uhr**

### **3.01.9 Tai Chi Chuan – Einführungskurs**

Tai Chi Chuan ist ein chinesisches Bewegungssystem und hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der Meditation und in der Kampfkunst. Charakteristisch sind einzelne Bewegungsabläufe, die zu einer »Form« zusammengeführt werden. Die Bewegungen sind langsam und fließend, gleichzeitig von innerer Spannkraft und Sanftheit gekennzeichnet. Dabei werden Achtsamkeit, Gelassenheit und Konzentration geschult sowie Muskeln und Gelenke trainiert, Blockaden aufgelöst und das Gleichgewicht gestärkt.

Lernen Sie anhand von ausgewählten Übungen die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan kennen sowie einzelne Bewegungsbilder aus der »24er Pekingform«.

**NEU in Hermsdorf: donnerstags, 17:00 Uhr**



20 UE/69,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE/79,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**NEU in Eisenberg: montags, 18:15 Uhr**

20 UE/73,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE/83,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

### **3.01.10 Tai Chi Chuan – Fortführungskurs**

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System der Körperschulung mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Seine Bedeutung lag früher in der Selbstverteidigung – heute hat es vor allem **gesundheitsfördernde Wirkung**. Tai Chi Chuan hat die Techniken der Kampfkunst mit der weichen Bewegungskunst des Qi Gong miteinander verbunden. Das Üben der Entspannung in der Bewegung ist ein wichtiger Aspekt des Tai Chi Chuans und wird als ausgleichend sowie harmonisierend empfunden.

24 UE/73,80 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*

**Kahla: mittwochs, 16:45 Uhr**

### **3.01.11 Von Kopf bis Fuß auf Entspannung eingestellt - Ganzkörpermassage für Paare**

Massage ist ein Stück Bewegung, Entspannung und Körpererfahrung zugleich. Massage ergänzt gesundheitsfördernde Bewegung, löst Muskelverspannungen, fördert den Stoffwechsel der Muskulatur u. a. Im Kurs gibt es praxisbezogene Tipps, Erklärungen über körperliche und seelische Zusammenhänge und man lernt, sich selbst und andere vom Kopf bis zu den Füßen verwöhnen.

Voraussetzung: 2 Personen pro Anmeldung!

10 UE/31,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR RNE\*, zzgl. Kosten für Massageöle

10 UE/35,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen) zzgl. Kosten für Massageöle

### **3.01.12 Die Fünf »Tibeter«®**

Diese Übungen sind ein Energie- und Fitnessprogramm für jedes Geschlecht, jedes Alter und unabhängig von der physischen Verfassung des Einzelnen. Die aus dem Hatha-Yoga stammenden Stellungen erreichen eine ganzheitliche Wirkung auf den Übenden. So werden der gesamte Körper, die Muskeln, das Energiesystem, Immunsystem, Atemsystem und die Chakren angesprochen. Die Fünf »Tibeter«® fördern (auch und besonders im reiferen Alter) die Beweglichkeit, Aktivität, innere Ausgeglichenheit, Lebensfreude und das Selbstbewusstsein. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und dynamischer Bewegung kommt es schon nach relativ kurzer Übungszeit zu einer Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Die Übungen sind einfach zu erlernen; Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

8 UE/28,80 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

8 UE/34,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\* (Kleingruppe, ab 6 Personen)

**ab Sa., 27.10.2018, 09:30-16:00 Uhr**

### **3.01.13 Die fünf »Tibeter«® (Aufbaukurs)**

Das Aufbauseminar ist für alle Interessenten, die bereits, auch vor geraumer Zeit, den Basiskurs belegt, dann aber die die fünf »Tibeter«® nicht weiter praktiziert haben. Hier werden nochmals ausführlich die einzelnen Übungen betrachtet. Kleine »Ungereimtheiten«, die sich eingeschlichen haben, können berichtigt werden.



Darüber hinaus werden an diesem Tag der 6. und 7. »Tibeter«® vermittelt. Es gibt auch wieder zusätzliche Übungen, um die Wirkungsweise der einzelnen Elemente der fünf »Tibeter«® zu verdeutlichen.

8 UE/28,80 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

8 UE/34,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\* (Kleingruppe, ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2019, samstags, 09:30-16:00 Uhr**

### **3.01.14 Die Kraft des bewussten Atems**

Atem bedeutet Leben. Ohne unseren Atem können wir nicht existieren. Leider ist uns oft diese grundlegende Bedeutung des Atems nicht bewusst. Wir vernachlässigen ihn; atmen flach, gehetzt und kurz, ohne uns der Vielfalt dieses Geschenks der Natur bewusst zu sein und uns zu Nutzen zu machen. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Atemtechniken, die in ihrer Wirkungsweise harmonisierend, beruhigend, aktivierend oder /und entgiftend sind. Nehmen Sie wahr, wie Sie durch bewusste Atemübungen Ihren Körper unterstützen sowie eine Stärkung im mentalen Bereich erreichen können.

8 UE/28,80 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

8 UE/34,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\* (Kleingruppe, ab 6 Personen)

**Sa., 01.12.2018, 09:30-16:00 Uhr**

### **3.01.15 Meditation und Achtsamkeit**

In diesem Tagesseminar werden verschiedene Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen vermittelt, um den Geist zur Ruhe zu bringen, der in unserem Alltag ständig gefordert und teils überfordert wird. Die Gedanken kreisen nicht mehr durch den Kopf und verfangen sich im Grübeln, sondern Sie können durch das Praktizieren der Techniken zu einer kraftvollen Ruhe im Inneren und Achtsamkeit sich selbst gegenüber gelangen. Es werden in diesem Seminar unterschiedliche Meditationsformen aufgezeigt: geführte, aktive, stille etc., so dass Sie in jeder Situation genau die für Sie passende Technik anwenden können.

8 UE/28,80 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\*

8 UE/34,40 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE\* (Kleingruppe, ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2019, samstags, 09:30-16:00 Uhr**

## **3.02 Bewegung/Fitness**

### **3.02.1 Präventives Herz-Kreislauf-Training (Ganzkörpertraining)**

Durch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit sowie der (allgemeinen) Ausdauer sollen körperliche Vitalität gefördert, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Alltagsstress abgebaut werden. Gezielte Kräftigungsübungen beugen außerdem der Steifheit und Unbeweglichkeit des Körpers vor, Verspannungen der Muskeln, Bänder und Sehnen lösen sich (deshalb auch besonders geeignet für Interessenten, die eine sitzende oder stehende Tätigkeit ausüben und dadurch ihren Körper nur einseitig belasten).

20 UE/57,80 EUR

24 UE/66,60 EUR

10 Zeitstunden/50,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

12 Zeitstunden/58,20 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*

(RNE\*-Sonderregelung Ärztehaus)

**Kursorte: Kahla, Eisenberg, Stadtroda**

### 3.02.2 Latin - Aerobic

Latin Aerobic verbindet Fitness und Tanz miteinander. In diesem Kurs fühlen sich alle wohl, die lateinamerikanische Musik und Tänze wie Salsa, Merengue, Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba ... lieben und Herz- Kreislaufsystem sowie Koordination und Kondition trainieren wollen. Spaß garantiert!

16 UE (8 Veranstaltungen)/58,60 EUR , zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE (10 Veranstaltungen)/69,80 EUR , zzgl. 8,00 EUR RNE\*

20 UE (10 Veranstaltungen)/77,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*, Kleingruppe

**Hermsdorf: ab Fr., 07.09.2018, 19:30 Uhr**

### 3.02.3 Fitness im Rhythmus der Musik

Eine Kombination der Tänze ChaChaCha, Jive, Discofox, Salsa und Merengue zur gleichnamigen Musik, gemischt mit Balance-, Beweglichkeit-, Kraft- und Yogaelementen. Zu speziell ausgewählter Disco- und lateinamerikanischer Musik werden einfache Schritte aneinander gereiht und zu kurzen Bewegungsabfolgen kombiniert - mal zackig, mal in Zeitlupe. Die Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, die Muskulatur wird gekräftigt, die Kondition wird gestärkt. Die Intensität des Trainings kann der eigenen Kondition angepasst und gesteigert werden. Ein neues und außergewöhnliches Kursprogramm für alle Fitness- und Tanzbegeisterten.

10 Zeitstunden/53,80 EUR

**NEU in Eisenberg: ab Mo., 17.09.2018, 19:45 Uhr**



### 3.02.4 Präventives Herz-Kreislauf-Training 50 Plus/Senioren (Ganzkörpertraining)

In diesem Kurs treffen sich einmal wöchentlich Seniorinnen und Senioren, die ihren Körper regelmäßig in Bewegung halten und somit ihr Wohlbefinden fördern wollen. Die Palette der Übungen ist breit und reicht von der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bis zur Kräftigung der Muskulatur (Speziell der Wirbelsäule), verbessert die Gelenkbeweglichkeit und wirkt so den altersspezifischen Verschleißerscheinungen entgegen.

12 Zeitstunden/52,20 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

24 UE/69,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

### 3.02.5 Fit durch Bewegung

In vielfältiger Art und Weise wird der gesamte Körper trainiert. In jeder Stunde wird ein konditionelles Herz – Kreislauftraining durchgeführt, welches gleichzeitig als Erwärmung dient. Freudbetont soll die Muskelkraft von Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Armen gesteigert werden. Zudem arbeiten wir an der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten wie beispielsweise Beweglichkeit und Koordination. Im »Cool Down« am Ende jeder Kursstunde erlernen Sie Dehntechniken und Entspannungsmethoden. Die Zielgruppe dieses Kurses sind Frauen und Männer, die ihren Körper aktivieren und in Schwung halten wollen.

10 Zeitstunden/48,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

15 Zeitstunden/66,30 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Hermsdorf: montags**



### 3.02.6 Fit durch Bewegung 50 Plus/Senioren



Sich fit halten, die Lebensqualität verbessern und mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umgehen. In Anlehnung an den Inhalt des Kurses 3.02.5 wird dieser altersgerecht konzipiert. Die Zielgruppe dieses Kurses sind Frauen und Männer, die ihren Körper aktivieren und in Schwung halten wollen, um so auch den altersspezifischen Verschleißerscheinungen entgegen zu wirken.

10 Zeitstunden/48,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

15 Zeitstunden/66,30 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**NEU in Hermsdorf: ab Mo., 17.09.2018, 17:00 Uhr**

### 3.02.7 Smovey®– der neue Gesundheits- und Fitness-Workshop



Smovey ist ein Vibroschwingsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch mit vier darin frei laufenden Stahlkugeln und einem mit Dämpfungselementen versehenem Griffsystem. Durch das Schwingen der Smoveys entstehen positive Vibrationen. Das Training mit den Smoveys fördert den Stoffwechsel, aktiviert und entlastet das Lymphsystem, strafft das Bindegewebe, mobilisiert die Verdauung, kräftigt das Herz-Kreislauf-System und stärkt das Immunsystem. Trainiert werden mit speziellen Übungen Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit. Ebenfalls werden Übungen zur Entspannung durchgeführt. Am Ende gibt es ein kleines Smovey-Workout in der Natur. Geeignet für alle Altersgruppen.

4 UE/23,20 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/28,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Hermsdorf, Sa., 15.09.2018, 9:30 Uhr-13:00 Uhr (eine Veranstaltung, inkl. 30 Minuten Pause)**

### 3.02.8 Zumba® Fitness



Zumba ist ein Fitness - Workout, das lebendig ist und Spaß macht.

Hier werden schnellere und langsamere lateinamerikanische Rhythmen mit Fittesselementen verbunden. Die Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, die Muskulatur wird gekräftigt und die Kondition wird gestärkt. Ein Workout für alle Altersklassen, für Frauen und Männer – leicht zu erlernen.

10 Zeitstunden/53,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE\*

**Hermsdorf: ab Di., 25.09.2018, 18:15 Uhr**

## 3.03 Prävention/Krankheit/Gesundheit

### 3.03.1 Informationsveranstaltung zu Bachblüten

Bachblütentherapie - von dem englischen Arzt und Homöopath Dr. Edward Bach (1886 - 1936) entwickelt - ist ein natürliches, sanftes Verfahren, das eine psychische Stabilisierung den Menschen ermöglichen kann. Körperliche Erkrankungen basieren häufig auf psychogenen Störungen, d. h. aus unverarbeiteten Emotionen, Sorgen und Ängsten, mangelnder Selbstverwirklichung, innerer Unruhe, ständiger Anspannung oder anderen negativen Gemütszuständen. Aus dem psychischen Gleichgewicht gebracht, verliert der Mensch die Kraft, sich gegen schädigende Einflüsse zur Wehr zu setzen. Bachblüten sind eine Bereicherung der naturheilkundlichen Hausapotheke. Es werden die 38 Blüten-Essenzen und deren Wirkung vorgestellt und erläutert.

Kursleitung: Annelen Zeier

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: 2019, montags, 18:00 Uhr**

### **3.03.2 Essbare Wildkräuter – Vitamine und Mineralstoffe vor unserer Haustür... Teil I**

Nach langen Wochen, in denen die Natur dunkel und grau war – wird es endlich GRÜN!

- Grün ist die Farbe des Lebens und des Wohlfühlens
- wir assoziieren damit Hoffnung, Zuversicht, Erneuerung, Heilung
- Grün aktiviert unser Herzzentrum, beruhigt das Nervensystem - bringt alles in den GRÜNEN BEREICH

Sie erfahren am Beispiel ausgewählter Kräuter und deren Anwendung (Verkostung)

Wissenswertes über die Schätze, mit denen uns Mutter Natur reich beschenkt.

Kursleitung: Annelen Zeier

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2019, montags sowie dienstags, 18:00 Uhr**

### **3.03.3 Essbare Wildkräuter – Vitamine und Mineralstoffe vor unserer Haustür... Teil II**

Sie erfahren am Beispiel weiterer ausgewählter Kräuter und deren Anwendung (Verkostung) Wissenswertes über die Schätze, mit denen uns Mutter Natur reich beschenkt.

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2019, montags sowie dienstags, 18:00 Uhr**

### **3.03.4 Essbare Wildkräuter – Vitamine und Mineralstoffe vor unserer Haustür... Teil III**

Kursinhalt: siehe Kurs 3.03.2

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE /17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2019, montags sowie dienstags, 18:00 Uhr**

### **3.03.5 Gewürzpflanzen und ihre Heilwirkung (Teil I)**

Unter Gewürzpflanzen versteht man eine Pflanze, deren Bestandteile wie Blätter, Früchte oder Samen als Gewürz für Speisen Verwendung findet. Gerade diese Bestandteile sind es auch, deren Inhaltsstoffe eine Heilwirkung ausmachen können, so dass der Mensch in 2-facher Hinsicht von der Nutzung dieser Pflanzen profitiert. Im Kurs wird an ausgewählten Pflanzen die Wirkungsweise dieser zwei Ebenen erläutert und anschaulich an Beispielen vorgestellt.

Kursleitung: Annelen Zeier

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE /17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Hermsdorf, Mo., 11.03.2019, 18:00 Uhr**

### **3.03.6 Gewürzpflanzen und ihre Heilwirkung (Teil II)**

Kursinhalt: siehe Kurs **3.03.5**

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE /17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Hermsdorf, Mo., 25.03.2019, 18:00 Uhr**

### **3.03.7 Fit und vital durch Herbst und Winter mit Schüßler-Salzen**

Die trüben, nasskalten Herbsttage und das raue Winterwetter machen uns jedes Jahr erneut zu schaffen. In diesen beiden Jahreszeiten ist das körpereigene Immunsystem besonders stark gefordert. Ist die Immunabwehr geschwächt, steigt die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Eine der zahlreichen Möglichkeiten die Immunsituation zu verbessern, ist die gezielte prophylaktische oder auch therapeutische Einnahme von Schüßler Salzen, welche in diesem Vortrag mit zahlreichen Rezepturbeispielen vorgestellt werden.

3 UE (ein Abend) /9,90 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Di., 13.11.2018, 18:00 Uhr**

## **3.04 Gesundheitspflege**

### **3.04.1 Räuchern mit heimischen Kräutern – alte Traditionen neu beleben**

Seit Menschengedenken und in allen Kulturkreisen war das Räuchern ein fester Bestandteil des täglichen Lebens, denn jenseits von jeglicher Magie und Esoterik wirken Düfte und Gerüche unmittelbar auf unser Gefühlszentrum und lösen so unterschiedliche Emotionen und Wirkungen aus. So können die vielfältigen Wirkungen der Räucherstoffe genutzt werden, um den Herausforderungen des modernen Alltags gelassener zu begegnen. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über den Brauch des Räucherns und die verschiedenen Räuchervarianten, lernen einheimische Räucherpflanzen und deren Wirkung auf unser Gemüt kennen und erhalten praktische Anregungen für selbst hergestellte Duftmischungen.

Kursleitung: Annelen Zeier

4 UE (ein Abend)/15,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,80 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Mo., 29.10.2018, 18:00 Uhr**

### **3.04.2 Gesunder Darm – Gesunder Mensch**

#### **Der Darm als Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden**

Schon vor 2400 Jahren soll der griechische Arzt Hippokrates festgestellt haben: »Der Tod sitzt im Darm.« Der Darm ist mit seinen ca. 8 m Länge und einer Oberfläche von ca. 400 m<sup>2</sup> das größte Organ des Menschen. Somit wird seine zentrale Stellung im Organismus und damit bei der Erhaltung der Gesundheit deutlich. Medikamente, falsche oder einseitige Ernährung, Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln, Umweltgifte, mangelhafte Sekretion der Verdauungssäfte oder auch Infektionen können die Bakterienflora des Darmes massiv ins Ungleichgewicht bringen und zu einer krankhaften Vermehrung darmfremder Keime führen. Neben vielen wertvollen therapeutischen Hinweisen wird in diesem Vortrag die Bedeutung einer mikro-biologischen Stuhluntersuchung herausgestellt.

3 UE (ein Abend)/9,90 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Di., 22.01.2019, 18:00 Uhr**



### **3.04.3 Frühlingszeit ist Entgiftungszeit**

Der Frühling ist die Zeit des Jahres, in welcher in der Natur ein neuer Lebenskreislauf beginnt. Er bringt neue Energie und Lebenskraft. Naturgemäß ist er auch Anreiz für viele Menschen an die eigene Gesundheit zu denken. Dabei stehen vor allem das Entgiften und die Entschlackung des Körpers im Vordergrund. Die Arbeit von Leber, Nieren, Lymphe, Haut und Darm wird gezielt angeregt, da diesen als Entgiftungsorganen wichtige Aufgaben im Stoffwechsel zukommen. Hierbei können Arzneimittel und Rezepturen aus den Bereichen Phytotherapie, Homöopathie, Biochemie nach Dr. Schüßler und Spagyrik sinnvoll als Kuranwendung eingesetzt werden. Außerdem sollte reichlich stilles Wasser und / oder neutrale Kräutertees getrunken werden, um effektiv auszuleiten.

In diesem Vortrag werden Ihnen wichtige Informationen über die Zusammenhänge zwischen Verschlackung bzw. Versauerung des Stoffwechsels und Ausscheidungs- bzw. Entgiftungsprozesse vermittelt. Außerdem erhalten Sie viele wertvolle Tipps und Rezepturen für eine individuelle Frühjahrskur.

3 UE (ein Abend)/9,90 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Di., 19.02.2018, 18:00 Uhr**

### **3.04.4 Balsame (Salben) selbst herstellen**

Salben (für uns Laien: Balsame) gehören zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit.

Sie erfahren Wissenswertes über die Grundlagen der Salbenherstellung, die Verwendung verschiedener Rohstoffe und lernen unter Anleitung drei verschiedene Herstellungsverfahren kennen. Die selbst gerührten Balsame dürfen Sie mit nach Hause nehmen. Bestimmen Sie in Zukunft die Zutaten für Ihre Salben selbst!

Die Kosten für die Salben werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Annelen Zeier

4 UE /26,00 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe 4 Personen)

**Mo., 12.11.2018 oder Di., 13.11.2018, 18:00 Uhr**



### **3.04.5 Gesunder Schlaf**

Auf der Grundlage aktueller Erkenntnisse der Schlaf- und Erholungsforschung erfahren Sie im Workshop, wie Sie selbst zu ihrer Schlafgesundheit beitragen können. In unterhaltsamer Form werden hilfreiche Informationen und praktische Tipps vermittelt, durch die Sie Einblicke in die Welt des Schlafes und seiner natürlichen Veränderungen über die Lebensjahre hinweg gewinnen, Ursachen für das Eintreten von Schlafproblemen sowie Möglichkeiten zu deren Behebung erkennen und Unterstützung für den Aufbau schlaffreundlicher und die Qualität Ihres Schlafes verbessernder Gewohnheiten erhalten.

In praktischen Übungen lernen Sie einfache und wirksame Methoden kennen, mit denen Sie Stress abbauen und so bereits im Tagesverlauf einen erholsamen Nachtschlaf vorbereiten sowie das Einschlafen am Abend und Wiedereinschlafen in der Nacht erleichtern können.

Der Workshop richtet sich an alle Interessierten und Menschen, die durch eine Verbesserung ihrer Schlafqualität einen eigenen Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten möchten.

4 UE / 13,60 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE / 15,60 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Hermsdorf, Sa., 03.11.2018, 09.30-12.30 Uhr**

### **3.04.6 Mit der Kraft des Wassers das Muskel- und Skelettsystem stärken**

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, was zu einer Entlastung des Knochen- und Bandapparates führt. Durch gezielte Übungen werden bestimmte Muskelgruppen gestärkt und somit die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Gleichzeitig kommt es zur Verbesserung der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Erläuterungen über Zusammenhänge zwischen körperlicher Beanspruchung und psychischen Vorgängen sollen helfen, Veränderungen besser wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Angeregt wird außerdem die Motivation zu regelmäßiger Bewegung.

10 Zeitstunden/47,80 EUR, zzgl. Badnutzungsentgelt, Stadtroda

10 Zeitstunden/56,80 EUR, zzgl. Badnutzungsentgelt, Bad Klosterlausnitz

## **3.05 Essen und Trinken/Ernährung**

**Kursort: Hermsdorf**

Die Themenkomplexe 3.05.1 bis 3.05.9 beinhalten Ernährungsberatung in Kombination mit praktischer Durchführung (Zubereitung von Gerichten).

### **3.05.1 Brot backen aus Sauerteig**

An diesem Kursabend erfährt man, wie mit wenig Mühe und Aufwand ein Brot selbst hergestellt werden kann. Dabei ist es gleich, ob man dieses in den Herd schiebt oder in einem Brotbackautomaten bäckt, den man vielleicht schon selbst besitzt. Man wird feststellen, dass Brot backen ein Familienspaß sein und alle begeistern kann. Es wird gezeigt, wie Vollkornbrot aus Sauerteig entsteht. Das Brot wird mit zwei selbst hergestellten vegetarischen Aufstrichen verkostet. Informationen rund um Mehl und Brot gibt es im theoretischen Teil des Kurses. Die ausprobierten Rezepte ermöglichen auch zu Hause ein leichtes Gelingen. Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs entrichtet.

5 UE (ein Abend)/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

### **3.05.2 Glutenfreies Brot selbst backen**

Auf Gluten zu verzichten, wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit aus und kann zudem lecker und interessant schmecken. Wenn eine Glutenintoleranz (Zöliakie) oder Weizenallergie festgestellt wird, ist die Ernährungsumstellung auf glutenfreie Nahrung unverzichtbar. Im Kurs werden viele Alternativen zu den Getreidemehlen vorgestellt und detailliert auf ihre Verwendungseigenschaften und gesundheitlichen Vorzüge eingegangen. Das gemeinsam gebackene glutenfreie Brot wird mit selbst zubereiteten Aufstrichen verkostet. Der Abend gibt Tipps und Anregungen, wie die Rezepte zu Hause leicht und schnell ausprobiert und variiert werden können. Ein Einstieg in gesunde Ernährung für alle, die auf Gluten verzichten wollen oder müssen. Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs entrichtet.

5 UE (ein Abend)/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Mo., 22.10.2018, 17:30 Uhr**



### **3.05.3 Brötchen und Schmandflecken backen**

An diesem Kursabend erfährt man, wie unkompliziert Brötchen in ihrer Vielfalt und Schmandflecken hergestellt werden können. Diese Brötchen sind »keine Dickmacher«, wenn sie aus vollem Korn bestehen und bieten damit eine gesunde Bereicherung für unseren Speiseplan. Dazu gibt es 2 schmackhafte vegetarische Brotaufstriche (herzhaft und süß). Der gleiche Teig wird ebenfalls zu köstlichen Schmandflecken verarbeitet. Diese sind eine einfache und tolle Überraschung für Familie, Freunde und Gäste. Informationen und viele praktische Tipps gibt es im theoretischen Teil des Kurses. Alle ausprobierten Rezepte sind auch zu Hause leicht nachzubacken. Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs entrichtet.

4 UE (ein Abend)/15,40 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,40 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

### **3.05.4 Haferflockenvielfalt**

Die Wiederentdeckung der wertvollen Haferflocken als Energielieferant und Gaumenschmaus zugleich. Pfunde verlieren und gute Laune tanken durch Haferflocken ist Genuss pur. Ein legales Dopingmittel ohne Risiken und Nebenwirkung. Für Kinder die ideale Povernahrung in Schule und Freizeit, das heißt, eine gesunde Entwicklung für ihr Kind. Die Kraft der Haferflocken wird in ihrer einfachen Verwendung gezeigt. Eine Erlebnisvielfalt, deftig (Salate, Bratlinge) und süß (Müsli, Muffins, Kuchen). Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs entrichtet.

4 UE (ein Abend)/15,40 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\*

4 UE/17,40 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

### **3.05.5 Kochen mit Wildkräutern – Wochenendkurs**

Wildkräuter in der Küche? Unkenntnis über die Inhaltsstoffe der Pflanzen, deren Sammelzeit und die konkrete Verwendung in der Küche halten viele Interessierte ab, den Punkt zu überwinden und einfach mal rauszugehen und sich auf der Wiese vor dem Hause seinen Salat zu pflücken! Mit einer kleinen Warenkunde zu den Wildkräutern und konkreten Kochanleitungen möchte die Seminarleiterin Lust und Freude für den Einsatz der frischesten Kräuter in unserer Region erwecken. Auf den Kochplan stehen Wildkräutersalat, ein Pesto, eine Wildkräutersuppe und ein herzhafter Nudelauflauf. Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2019**

### **3.05.6 Rückbesinnung auf saisonales Gemüse – wärmende Suppen - Wochenendkurs**

Draußen ist es kalt, nass und dunkel und man sehnt sich nach einem heißen und sättigenden Essen. Hier können wärmende Suppen schnell Abhilfe schaffen. Die Kursleiterin möchte gemeinsam mit Ihnen traditionelle Gerichte kochen. Zum Angebot gehört eine würzige Kräutersuppe, eine stärkende Geflügelbrühe in der Grippezeit, eine eiweißreiche Gemüsesuppe sowie verschiedene Einlagen.

Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Sa., 19.01.2019, 09:00-12:45 Uhr**

### **3.05.7 Rückbesinnung auf saisonales Gemüse – Weißkohl-Wochenendkurs**

Lust auf Kochen mit Weißkohl? Klingt nicht gerade aufregend? Wenn man sich jedoch mit den Inhaltsstoffen des Weißkohls beschäftigt, hat man Lust, diesen Klassiker wieder in die Küche einziehen zu lassen. Besonders die Neuzüchtungen, wie z.B. der kleine Spitzkohl punkten mit Zartheit, Geschmack und kurzer Gardauer. Gern zeigen wir Ihnen, wie man in kurzer Zeit mit viel Freude seine Vitamin C Reserve für den Winter in Form von Sauerkraut regelmäßig selbst herstellt. Interessante Gerichte, wie Krautspitzen im Eiermantel, ein fruchtiger Sauerkrautsalat und Krautspagetti werden an diesem Tag zubereitet. Beim Würzen kommen die Samen von Wildkräutern zum Einsatz.

Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Sa., 17.11.2018, 09:00-12:45 Uhr**

### **3.05.8 Regional – Saisonal: Traditionelle Süßspeisen wiederentdeckt Rückkehr von Apfel und Pflaume in unsere Küche**



Was machen, wenn die Zweige der Obstbäume sich im Garten zum Boden neigen? Ganz einfach, so wie unsere Mütter und Großmütter es auch gemacht haben: weiterverarbeiten für den Winter oder eine leckere Süßspeise davon kochen. Den Fertiggerichten geben wir keine Chance, weil es schnell geht, Spaß macht und wir wissen, dass das Obst aus unserem Garten kommt. Leckere Speisen rund um diese Früchte stehen im Mittelpunkt unseres gemeinsamen Kochens. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen zu den Inhaltsstoffen der Obstsorten.

Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Sa., 08.09.2018, 09:00-12:45 Uhr**

### **3.05.9 Regional – Saisonal: Salatvielfalt – Zutat für Zutat ein Genuss**



Mit saisonalen Produkten aus der Region werden wir in einer großen Variantenvielfalt ein reichhaltiges Salatbuffet zaubern. Es kann einfach sein, täglich einen »Neuen« auf den Tisch zu bringen. Zum Einsatz kommen natürlich auch Wildkräuter, Blüten, einheimische Nussarten und Öle. Einige Grundvarianten von selbstgemachtem Dressing lassen die Geschmacksknospen der Zunge erblühen!

Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs bei der Seminarleiterin entrichtet.

Kursleitung: Petra Putzas

5 UE/19,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\*

5 UE/21,50 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Frühjahrssemester 2019**

### **3.05.10 Wie neugeboren durch Fasten – Vortragsabend**

In der Fastenzeit entsteht Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele, eine innere Balance, aus der Sie Lebensfreude schöpfen. Haben auch Sie sich schon einmal gefragt, wie fasten möglich ist und ob sich ein Selbstversuch mit Fasten überhaupt lohnt? An diesem Abend beleuchtet der Kurs- und Fastenleiter, Ralf Bodeutsch, das Thema anhand folgender Fragen:

- Wie gehe ich vor, wenn ich zum ersten Mal fasten will?
- Habe ich Hunger beim Fasten, was muss ich beachten?
- Eignet sich Fasten zur Gewichtsreduktion und ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert?

Freuen Sie sich auf einen lohnenden und spannenden Abend.

3 UE/12,30 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\*

3 UE/13,50 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE\* (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Vorankündigung: Mi., 27.02.2019, 18:00 Uhr**

### **3.05.11 Fit ins neue Jahr – Fasten für Gesunde**

Ein Fastenkurs, der auch von Berufstätigen durchführbar ist. Voraussetzung für die Teilnahme sind die freiwillige Bereitschaft zu gesundem Verzicht auf alltägliche Essgewohnheiten für begrenzte Zeit, der Wunsch nach Reinigung des Körpers und zugleich der Seele, das Loslassen von der Lebenshast und die Neuorientierung im Alltagsleben sowie die Freude auf Bewegung und Entspannung in frischer Luft. Eine ganze Woche lang fasten heißt, fünf Tage nur Flüssiges zu sich nehmen - eine bewährte Form der intensiven **körperlichen Entschlackung** sowie **geistig-seelischen Regeneration**. Dabei purzeln auch unerwünschte Pfunde - für viele ein willkommener Nebeneffekt.

**Fastenwoche: 01.03.2019-08.03.2019,**

27 UE/102,90 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*, zzgl. 20,00 EUR für Fastenmahlzeiten und Kursunterlagen.

27 UE/113,70 EUR, zzgl. 9,00 EUR RNE\*, zzgl. 20,00 EUR für Fastenmahlzeiten und Kursunterlagen. (Kleingruppe ab 6 Personen)

## **3.06 Gesundheit und Psyche**

### **3.06.1 »Letzte Hilfe« - Kurs**

Ähnlich wie ein Erste-Hilfe- Kurs, in dem ein Basiswissen für die Lebensrettung im Notfall vermittelt wird, erfahren sie im »Letzte Hilfe«-Kurs etwas über das Wissen und die Kompetenzen am Lebensende. Wir möchten ihnen Grundwissen aus der Hospiz- und Palliativarbeit an die Hand geben, damit sie für ihre Nahestehenden am Ende des Lebens gut da sein können. Wir sprechen über das Sterben als Teil des Lebens, über Vorsorgemöglichkeiten, die etwaigen Symptome im Sterbeprozess und wie wir diesen lindernd begegnen können und gehen auf die Zeit des Abschiednehmens ein. Es geht um Zuwendung, denn menschliche Nähe ist das, was wir alle am Lebensende am meisten brauchen.

4 UE (ein Abend)

**Hermisdorf, Mi., 23.01.2019, 17:00 Uhr**

Diese Veranstaltung ist **kostenlos**.